

Bewegung in der Schwangerschaft bei Gestationsdiabetes

Vorteile von Bewegung in der Schwangerschaft:

- **Erhöhter** Energieverbrauch, dadurch **weniger** Gewichtszunahme
- **Senkung** der Blutzuckerwerte, durch bessere Insulinwirkung
- **Erhalt** oder **Aufbau** von körperlicher Fitness

Um die Vorteile nutzen zu können empfehlen wir Folgendes:

- **Starten Sie in der Schwangerschaft von Anfang an mit viel Bewegung!**
- **Täglich: 30 – 45 Minuten leichte, körperliche Aktivitäten**
 - Beispiele:
 - Mehr **Alltagsbewegung** (z.B. Treppensteigen, Einkaufen zu Fuß, Fahrrad fahren)
 - Verstärkte **Hausarbeit** – verbessert die Blutzuckerwerte (z.B. Bügeln, Fensterputzen und Staubsaugen)
 - Spazieren gehen – besorgen Sie sich zur Hilfe einen **Schrittzähler!**
Laufen Sie **8.000-10.000 Schritte pro Tag** (besonders 15 -20 min Bewegung nach jeder Mahlzeit führt zur Verbesserung der Blutzuckerwerte)
- **Wöchentlich: 1,5 – 2 Stunden mittlere, körperliche Aktivitäten**
 - Beispiele:
 - **Längere Spaziergänge oder Walken**, mit 8.000-10.000 Schritte pro Tag
 - **Sportliche Aktivitäten**, bei denen Sie Ausdauer und Kraft trainieren
 - Yoga, Pilates, Thai Chi, Qi Gong
 - Gymnastik, am besten im Stehen oder Sitzen
 - Arobic, ohne Sprünge
 - Training mit Therabändern
 - Schwimmen gehen
 - Aquafitness für Schwangere
 - Radfahren, ggf. im Fitnessstudio
 - Tanzen, ohne Sprünge

Vermeiden Sie Sportarten, die ein hohes Sturz- oder Stoßrisiko bringen, wie zum Beispiel Mannschaftssportarten mit Körperkontakt und reiten.

Bei Fragen zu Ihrer körperlichen Belastbarkeit halten Sie bitte zusätzlich immer Rücksprache mit Ihrer Gynäkologin/ Ihrem Gynäkologen

Adressen für GDM Sport

<p>Sportgemeinschaft Langenfeld 92/72 e.V. Langforter Str. 72 40764 Langenfeld Email: info@sglangenfeld.de Telefon: (02173) 96095-0 Fax: (02173) 96095-60 https://www.sglangenfeld.de/</p>	<p><u>Kurse für Nicht-Mitglieder</u> Aqua Training für Schwangere Pilates Yoga <u>Für Mitglieder</u> Verschiedene Bewegungsangebote (Schwangere können an den normalen Angeboten teilnehmen)</p>
<p>Physio-Centrum Medilev Am Gesundheitspark 2 51375 Leverkusen Telefon: 0214 500044-0 E-Mail: info@medilev-physio.de</p>	<p>Aquafit in der Schwangerschaft Yoga in der Schwangerschaft</p>
<p>MaMaSano e.V. https://www.mamasano.de/</p>	<p>Yoga für Schwangere - Zeit für dich und dein Baby</p>
<p>Mamafitness https://mamafitness-lev.de/ Hebammenpraxis Leverkusen-Mitte Am Neuenhof 14a, 51373 Leverkusen</p>	<p>Fit durch die Schwangerschaft</p>
<p>Fitdankbaby Trainerliste https://www.fitdankbaby.de/</p>	<p>PRE Kurse ab der 14. SSW</p>
<p>MamaWorkout Trainerliste https://www.mamaworkout.de/</p>	<p>Verschiedene Angebote</p>
<p>superMAMAfitness Trainerliste https://www.supermamafitness.de/</p>	<p>Verschiedene Angebote</p>
<p>Pregfit https://www.pregfit.de/</p>	<p>Online Fitness für Schwangere</p>