

«Sport ist Mord!» oder «Wer rastet, der rostet!». Wer kennt nicht diese Sprichwörter, die ein Ausdruck dessen sind, dass es beim Sport auf das richtige Mass ankommt? Aber was ist das richtige Mass? Und wann ist welches Mass anzusetzen? Die Empfehlungen der Frauenärztin sind sicherlich auch stark von persönlichen Ansichten und Erlebnissen geprägt. Die frauenärztliche Triathletin wird selbst bei einer Sterilitätstherapie und einer Schwangerschaft noch täglich 1 bis 2 Stunden Sport für vertretbar halten, die «Passivsportlerin» denkt sicherlich eher: «In der Ruhe liegt die Kraft.»



Das richtige Mass

Wie viel Sport bei Kinderwunsch und Schwangerschaft?

Die Beispiele zeigen, dass unsere Empfehlungen auf soliden Kenntnissen solider wissenschaftlicher Studien beruhen sollten, um unseren Patientinnen die bestmögliche Beratung und Behandlung zu geben und die geringst mögliche Unsicherheit zu vermitteln.

Entsprechend werden wir in den Schwerpunkttiteln dieser Ausgabe zunächst die Effekte und die sich daraus ableitenden Empfehlungen von sportlichen Tätigkeiten bei Konstellationen beschreiben, die besonders häufig Anlass zu Unsicherheiten bieten: Sport bei der Kinderwunschtherapie und in der Schwangerschaft.

Weibliche Leistung, Grenzen und Hormone

Wir möchten bei unserem Schwerpunktthema aber noch weiter gehen, da das Schweizer Volk «sportverrückt» zu sein scheint. Jährlich mehr als 25 Marathonläufe in der Schweiz mit teilweise mehreren Tausend Teilnehmern, ein eigener Frauenlauf in Bern mit 15 000 Teilnehmerinnen – ganz zu schweigen von dem Corso an weiblichen Joggern, die sich morgens zu noch nachtschlafender Zeit bereits vor 6.00 Uhr durch die Schweizer Städte bewegen.

Daraus leiten sich weitere Fragen ab, die frau (und auch man) sehr interessieren dürfte: Was sind die physiologischen Unterschiede von Frauen und Männern, und was für Konsequenzen lassen sich daraus für die ärztliche Beratung ableiten? Und für die besonders ehrgeizige Frau: Welche Hormonpräparate darf ich einnehmen, ohne dass ein Dopingtest meine hochfliegenden Pläne durchkreuzt?

Liebe Leserinnen und Leser, Sie sehen, Sport spielt nicht nur in der Orthopädie, der Kardiologie und in anderen naheliegenden Fachgebieten eine wesentliche Rolle, sondern auch in unserem Fachgebiet, der Gynäkologie und der Geburtshilfe. Deswegen haben wir einige der sportlichen Aspekte, die unser Fachgebiet betreffen, von Experten für Sie zusammenstellen lassen.

Wir wünschen Ihnen eine sportliche Lektüre, vielleicht treten Sie ja dann dem Club der 6.00-Uhr-Läufer/Innen bei.

Es grüsst Sie herzlichst

Michael von Wolff