



Neues aus der Forschung rund um die Schwangerschaft
Familienplanung und Übergewicht

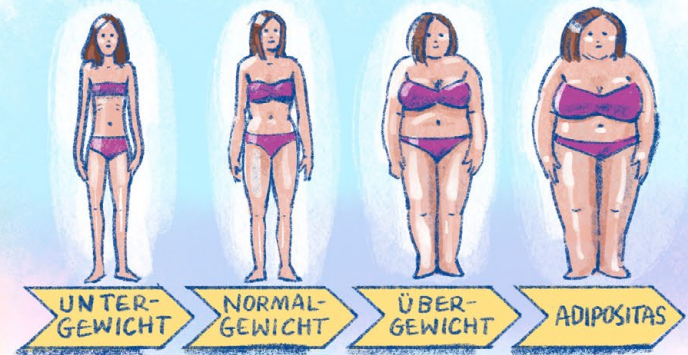
Sie haben einen Kinderwunsch, aber kein Wunschgewicht?



Die gute Nachricht vorab: Übergewicht ist kein Grund, an dem eine Familienplanung scheitern sollte.

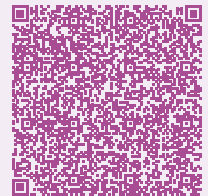
Aber: Unser Körpergewicht beeinflusst unsere Gesundheit und die ist bei einer Schwangerschaft besonders wichtig. Noch eine gute Nachricht: Viele der oben dargestellten Ursachen, die zu Übergewicht führen, können wir beeinflussen. Durch unsere Ernährung, durch Sport und durch ärztliche Begleitung.

BODY MASS INDEX



Das menschliche Gewicht wird durch den Body Mass Index (BMI) in verschiedene Gruppen eingeordnet. Wo auch immer Sie sich in dieser Reihe wiederfinden: Wir möchten Sie ermutigen, zu Ihrem Körper zu stehen, unabhängig von gesellschaftlichen Normen oder der Meinung anderer. Es geht um Ihr Wohlfühl, aber auch um Ihre Gesundheit und vielleicht bald auch um die Gesundheit Ihres Kindes.

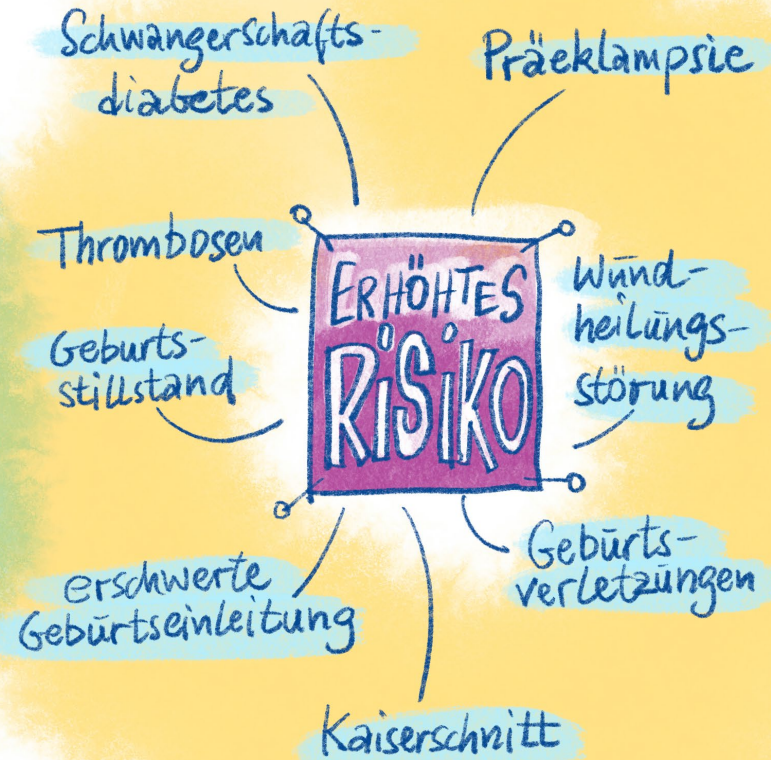
Wichtig zu wissen: Was sagt Ihr Body Mass Index über Ihr Gewicht aus?
Einfach QR-Code mit dem Handy scannen, Größe und Gewicht eintragen, und schon haben Sie Ihren BMI und eine Erklärung, was das Ergebnis für Sie bedeutet.



Gewicht reduzieren heißt Risiken reduzieren.

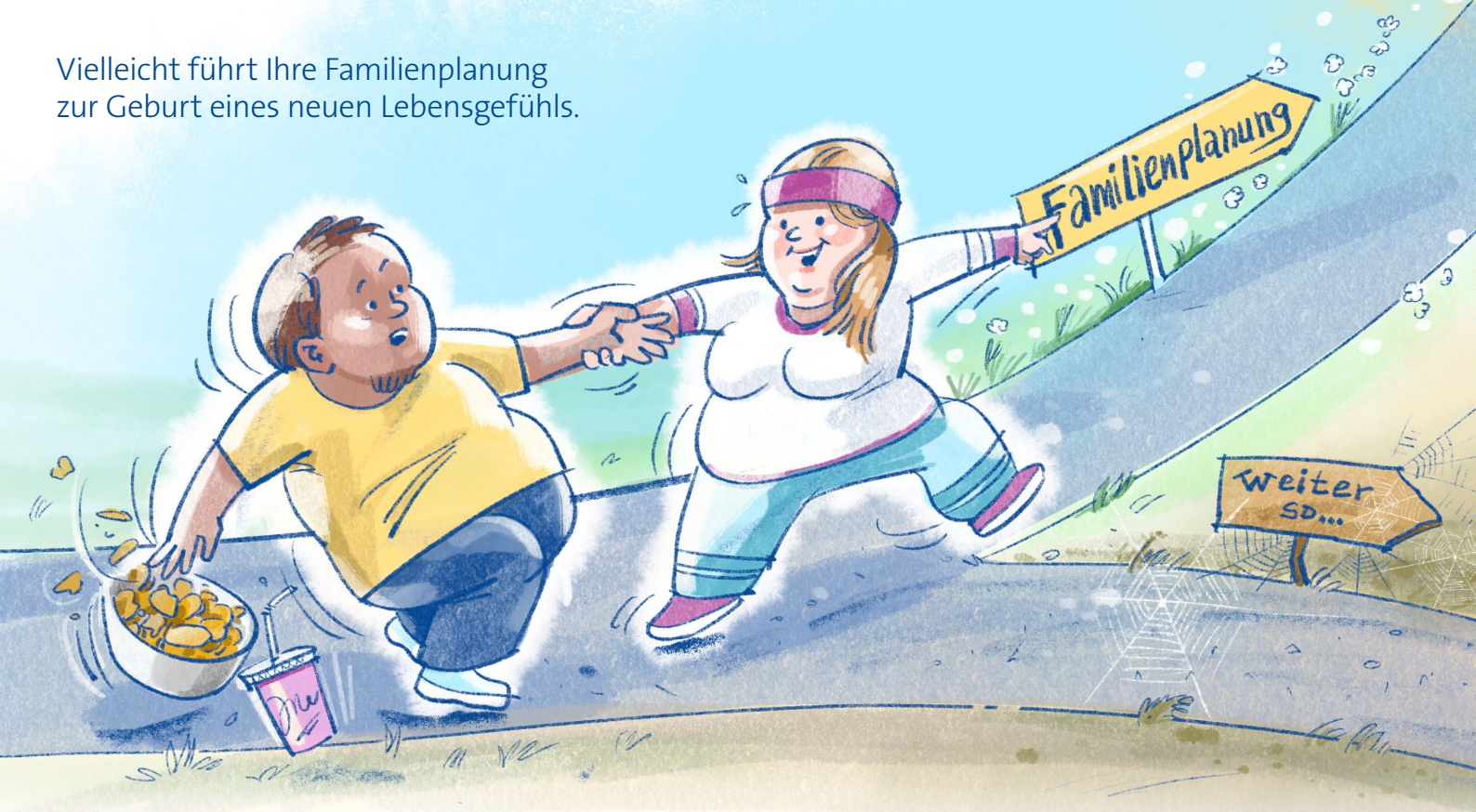


Übergewicht beeinflusst die Fruchtbarkeit. Das zeigt sich bei Frauen z.B. an unregelmäßigen Menstruationszyklen, einer verlängerten Zeit bis zum Eintritt einer Schwangerschaft und einer erhöhten Rate an Fehlgeburten. Bei übergewichtigen Männern kann die Spermienanzahl und -qualität beeinträchtigt sein.



Frauen mit Übergewicht oder Adipositas haben ein erhöhtes Risiko, im Verlauf der Schwangerschaft zum Beispiel eine der abgebildeten Komplikationen zu entwickeln.

Vielleicht führt Ihre Familienplanung zur Geburt eines neuen Lebensgefühls.



Weniger Gewicht verringert nicht nur die beschriebenen Risiken. Es erhöht auch die Lebensfreude. Denn es ist ein gutes Gefühl, sein Leben gesünder zu gestalten! Zusätzliche Motivation ist natürlich das Wohlergehen Ihres Kindes. Sie können hier im wahrsten Sinne Gutes für zwei bewirken.

Für Paare ist ein Gewicht im Normalbereich hilfreich, um Schwangerschaftskomplikationen und Erkrankungen zu vermeiden – und für eine entspannte Schwangerschaft zu sorgen.

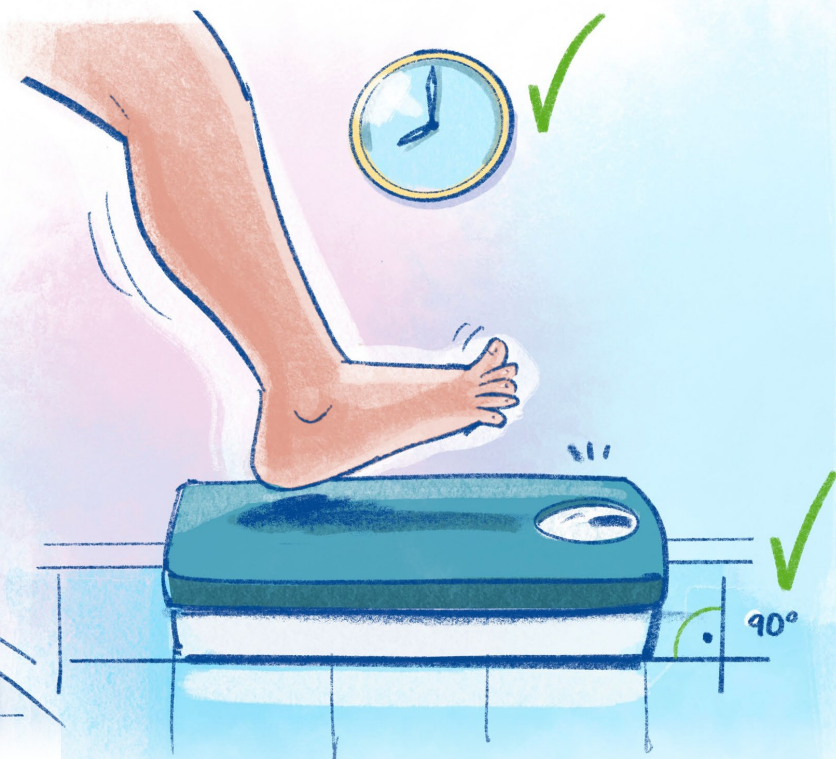
Es lebt sich einfach rundum besser!

Der erste Schritt zu einem gesunden Gewicht ...

... ist der Schritt auf die Waage.



Für eine Gewichtsabnahme ist regelmäßiges Wiegen unter vergleichbaren Bedingungen wichtig, denn das Körpergewicht kann im Tagesverlauf schwanken. Wir empfehlen Ihnen deshalb, sich immer zur gleichen Zeit zu wiegen. Zum Beispiel immer morgens nach dem Aufstehen, ohne Kleidung und ohne Schuhe.



Noch ein praktischer Tipp: Ihre Waage sollte stets an der gleichen Stelle und auf festem Untergrund stehen, und Sie sollten gehändig und fest stehen. So erhalten Sie ein verlässliches Ergebnis. Doch wann ist der beste Zeitpunkt, bei einem Kinderwunsch mit der Gewichtsabnahme zu beginnen?

Wichtig beim Abnehmen: Hilfe annehmen!



Den größten und langfristigen Effekt hat eine Gewichtsabnahme, wenn Sie bereits vor der Schwangerschaft damit beginnen. Das müssen Sie aber nicht alleine angehen, lassen Sie sich zu dem Thema unbedingt kompetent beraten.

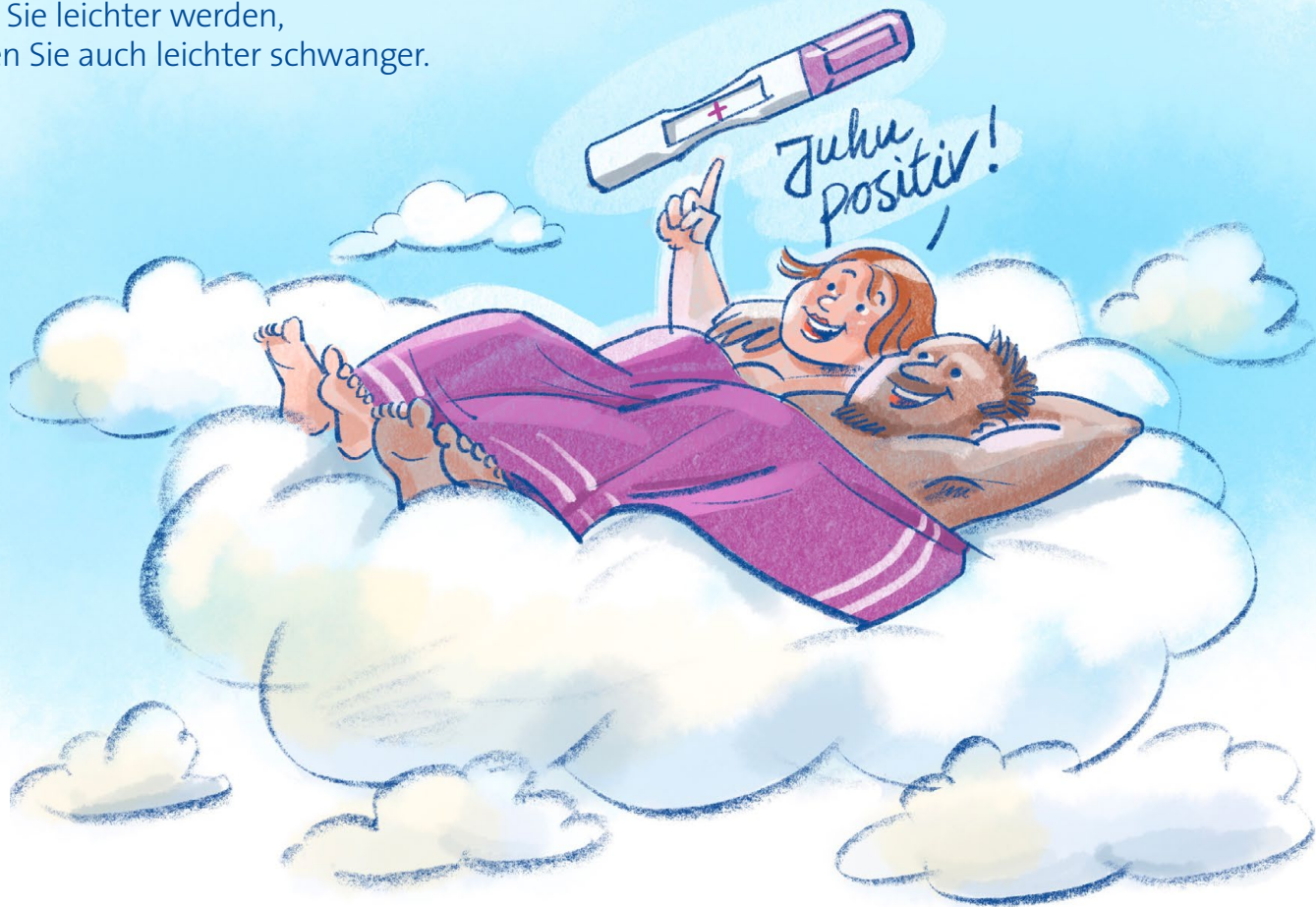
Während der Schwangerschaft sollten Frauen besser kein Gewicht abnehmen, denn das kann zu einer Mangelernährung des ungeborenen Kindes führen. Aus diesem Grund sind in der Regel auch Medikamente oder Operationen, die zu einer Gewichtsreduktion führen, nur VOR einer Schwangerschaft zugelassen.

Neben der Beratung ist es besonders hilfreich, sich mit anderen zusammenzutun, die das gleiche Ziel verfolgen wie Sie.

Ernährungsberatung to go: Dieser QR-Code führt Sie zu den Ernährungsempfehlungen für die Schwangerschaft von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE).

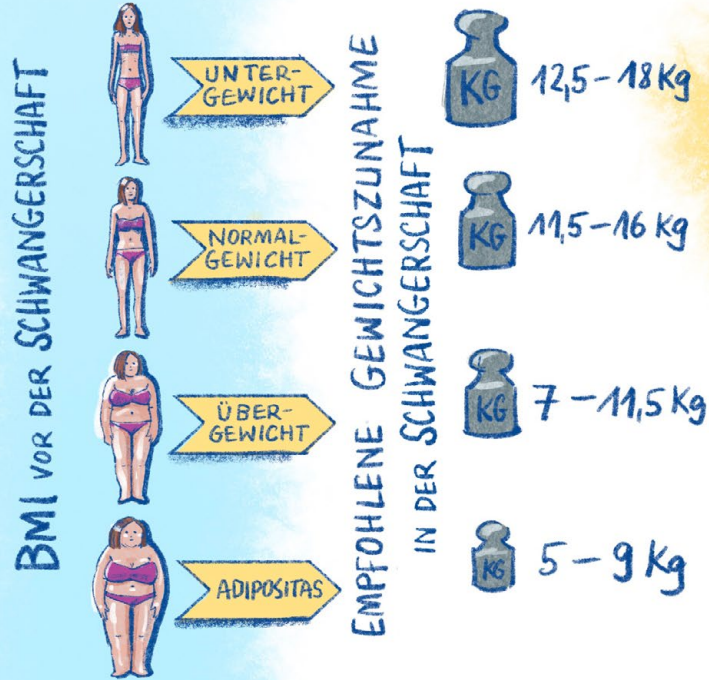


Wenn Sie leichter werden,
werden Sie auch leichter schwanger.



Schon eine geringe Gewichtsreduktion steigert die Wahrscheinlichkeit für eine erfolgreiche Schwangerschaft deutlich.

Das Gewicht, das Sie während der Schwangerschaft zunehmen ...



Die Empfehlungen zur Gewichtszunahme während einer Schwangerschaft orientieren sich an Ihrem BMI vor der Schwangerschaft. Generell gilt: Frauen mit höherem BMI sollten insgesamt deutlich weniger Gewicht zunehmen als Frauen, die vor der Schwangerschaft normalgewichtig waren.

... sollten Sie hinterher wieder loswerden.



Das Körpergewicht erhöht sich durch eine Schwangerschaft im Normalfall langfristig um 1-2 kg. Frauen, die bei Eintritt der Schwangerschaft bereits ein erhöhtes Gewicht haben, nehmen in der Schwangerschaft häufig noch einmal mehr Gewicht zu. Langfristig erhöht das verbleibende Gewicht das Risiko, übergewichtig in Folgeschwangerschaften zu starten.

Wenn Sie viel essen, isst Ihr Kind viel mit!



Durch das hohe Nährstoffangebot im mütterlichen Blut bekommt auch das Baby reichlich zu essen. Das führt in vielen Fällen zu einem erhöhten Geburtsgewicht, was wiederum Schwierigkeiten bei der Geburt verursachen kann. Als Folge können Geburtsverletzungen sowohl bei der Mutter als auch beim Kind auftreten. Auch der Blutzucker des Babys ist nach der Geburt oft überwachungsbedürftig, wenn die Mutter in der Schwangerschaft von Übergewicht betroffen war.



Weitere Risiken für „überernährte“ Kinder:

- angeborene Fehlbildungen
- Frühgeburt
- Anpassungsstörung nach der Geburt
- Übergewicht oder Zuckerkrankheit im späteren Leben

Mehr Gewicht,
mehr Untersuchungen,
weniger Sicherheit.



Die Schwangerenvorsorge bei werdenden Mamas mit Übergewicht gestaltet sich deutlich umfassender als bei Schwangeren mit normalem Gewicht. Es werden oft deutlich mehr diagnostische und therapeutische Maßnahmen im Schwangerschafts- und Geburtsverlauf getroffen. Diese beinhalten z.B. ein ausführliches Präeklampsiescreening, einen vorgezogenen Zuckertest sowie zusätzliche Ultraschalluntersuchungen in den letzten

Wochen der Schwangerschaft. Bei Adipositas kann die Genauigkeit diagnostischer Methoden, zum Beispiel des nichtinvasiven Pränataltests (NIPT) eingeschränkt sein. Zudem dauern die Ultraschall-Untersuchungen länger und müssen ggf. wiederholt werden. Mit dem Mehr an Untersuchungen sind viele Wege verbunden, die für Sie und Ihr Baby eine Belastung darstellen können.

Zum Abschluss unser
ärztlicher Rat an Sie.



Lassen Sie sich durch Übergewicht nicht von Ihrem Kinderwunsch abbringen. Aber beherzigen Sie die Informationen, die wir in dieser kleinen Broschüre für Sie zusammengestellt haben. Nehmen Sie Beratungsmöglichkeiten wahr, am besten gemeinsam mit Ihrem Partner/Ihrer Partnerin. Eine Verhaltensumstellung gelingt deutlich leichter, wenn Sie sie gemeinsam angehen. Wir wünschen Ihnen eine gute Entscheidung, eine entspannte Schwangerschaft und helfen Ihnen gerne weiter!

Eine gute Entscheidung haben Sie bereits
getroffen: sich zu informieren!

Weitere Informationen und Quellen zum
Thema finden Sie unter nebenstehendem
QR Code, oder kontaktieren Sie uns unter
dieser Email-Adresse:

gewicht.und.schwangerschaft@uke.de



[uke.de/infothek-
geburtshilfe](http://uke.de/infothek-geburtshilfe)



Quellen und weiterführende Links:

Albrecht, M., Worthmann, A., Heeren, J., Diemert, A., & Arck, P. C. (2025). Maternal lipids in overweight and obesity: implications for pregnancy outcomes and offspring's body composition. Seminars in immunopathology, 47(1), 10. <https://doi.org/10.1007/s00281-024-01033-6>

Tallarek, A. C., Zeller, T., Goßling, A., Kellner, C., Hansen, G., Pagenkemper, M., Humke, C., Huhn, E. A., Urbschat, C., Arck, P. C., & Diemert, A. (2025). High-sensitivity CRP is elevated in pregnant women with overweight and obesity and modulated by gestational weight gain. Acta obstetrica et gynecologica Scandinavica, 104(7), 1339–1346. <https://doi.org/10.1111/aogs.15135>

Caldwell AE, Gorczyca AM, Bradford AP, Nicklas JM, Montgomery RN, Smyth H, Pretzel S, Nguyen T, DeSanto K, Ernstrom C, Santoro N (2024) Effectiveness of preconception weight loss interventions on fertility in women: a systematic review and meta-analysis. Fertil Steril. <https://doi.org/10.1016/j.fertnstert.2024.02.038>

https://register.awmf.org/assets/guidelines/015-081p_S3_Adipositas-Schwangerschaft_2020_02.pdf

Stand: September 2025 | 1. Auflage

Impressum

Idee und Konzept

Dr. med. Marie Albrecht

Isabel Graf

Prof. Dr. med. Petra Arck

Prof. Dr. med. Anke Diemert

Text

Walter Plötz

Illustrationen

Björn von Schlippe

Layout

Detlev Riller

Förderung

Die Erstellung dieser Informationsbroschüre wurde durch Mittel des DFG-geförderten Sonderforschungsbereichs 1713, des Bundesministeriums für Forschung, Technologie und Raumfahrt (BMFTR) im Rahmen des Nachwuchsforschungszentrums für Reproduktion: Sexuelle und Reproduktive Gesundheit bei Übergewicht und Adipositas (SRHO), sowie des Deutschen Zentrums für Kinder- und Jugendgesundheit (DZKJ) am Standort Hamburg ermöglicht.

Herausgeber

Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf (UKE)

Zentrum für Geburtshilfe, Kinder- und Jugendmedizin

Martinistraße 52, 20246 Hamburg



Bundesministerium
für Forschung, Technologie
und Raumfahrt



Sexual and Reproductive
Health in Overweight
and Obesity



DZKJ Deutsches Zentrum
für Kinder- und
Jugendgesundheit

Danke, dass Sie sich informiert haben.
Wir wünschen Ihnen eine entspannte
Schwangerschaft.



In dieser Reihe sind zwei weitere hilfreiche Informationsbroschüren rund um die Schwangerschaft erschienen.
Fragen Sie Ihre Gynäkologin oder Ihren Gynäkologen danach.