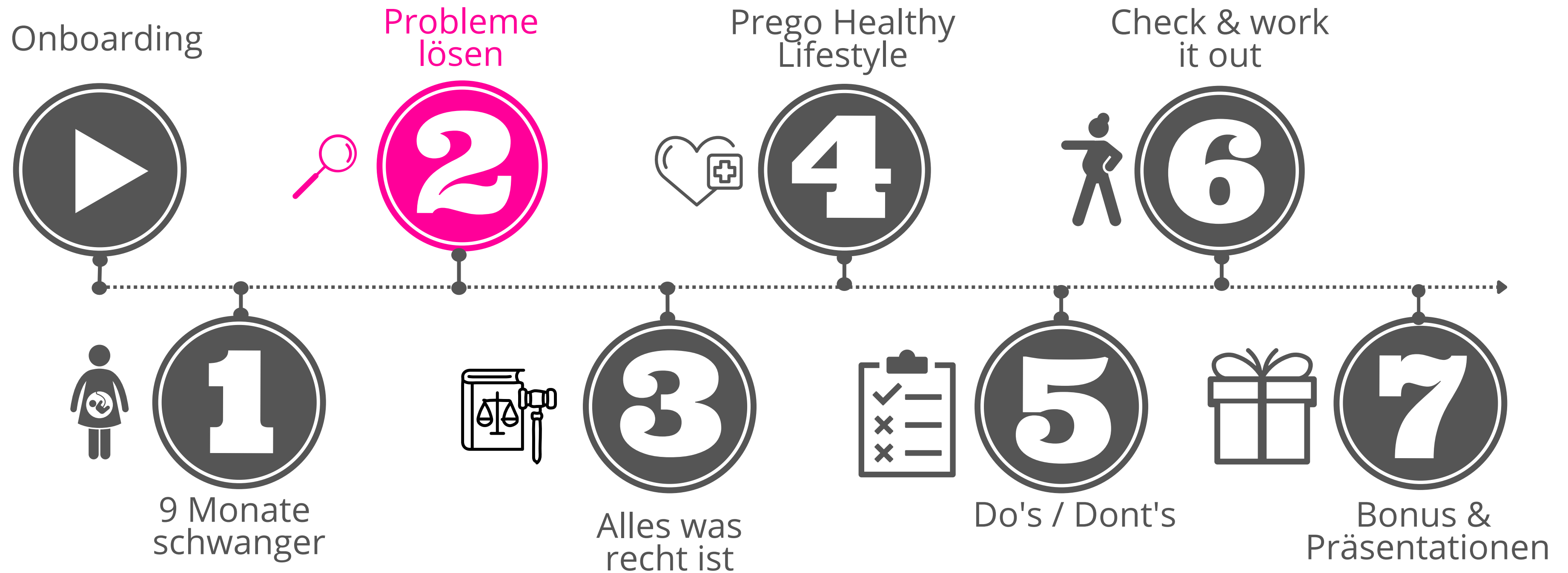


OTRIS - MODUL 2

Probleme lösen



DEINE 7 SCHRITTE



ÜBERBLICK



1 | **WELCHE PROBLEME TRETEN
IN DER SCHWANGERSCHAFT AUF**

4 | **WORKOUT CORE & MORE**

2 | **WIE KÖNNEN WIR DIE PROBLEME
MIT SPORT LÖSEN**

5 | **MEIN TRAININGSANGEBOT
NUTZENSPRACHE**

3 | **WORKOUT BAUCH - SESSELTRAINING**

6 | **MEIN TRAININGSANGEBOT
WAS PASST ZU MIR?**

2

Probleme lösen

- **körperliche Probleme, die durch Bewegung positiv beeinflussbar sind**
 - Bewegungsapparat
 - Herzkreislauf
 - Stoffwechsel
 - Psyche



2

Probleme lösen

- **WARUM?**

- **Besseres Verständnis** für die Möglichkeiten mit Sport einzugreifen und Probleme beseitigen zu können
- Die **mögliche Lösung** liegt dadurch auf der Hand
- **Multimorbidität** entschlüsseln



2

Probleme lösen

- **Vorteile**

- Wer das **Problem erkennt** und **versteht**, kann einfach eine **Lösung** finden.
- **Leid ersparen** (präventiv), **lindern** (curativ)
- **gesunder** Schwangerschaftsverlauf



2

Probleme lösen

- *Was hält die meisten davon ab?*
 - **Unsicherheit** über Herkunft und Zusammenhänge
 - **Angst** etwas falsch zu machen
 - **Fehlinformationen**



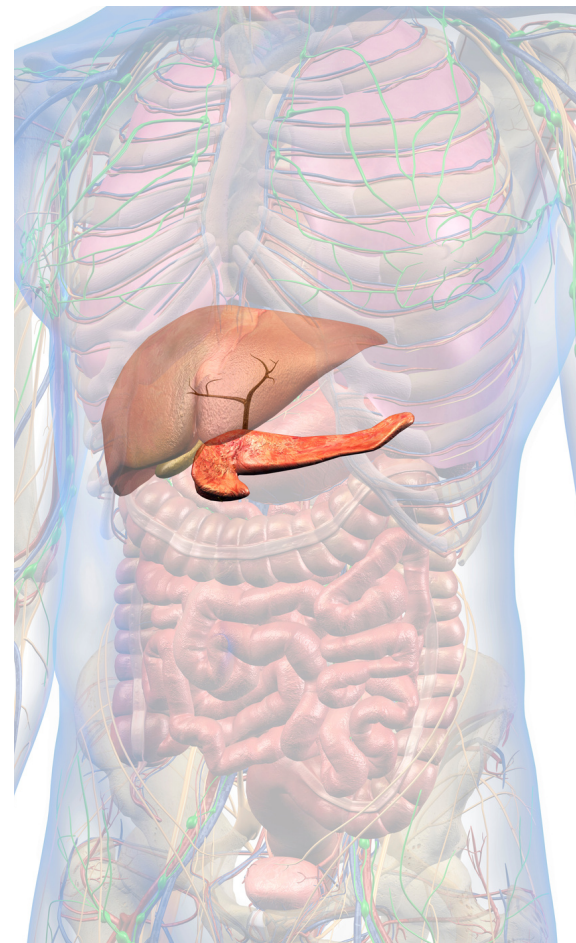
Übersicht

- Rückenschmerz
- Verdauung
- Schwangerschafts-diabetes
- Wasser/Ödeme
- Gewichtszunahme
- Kurzatmigkeit
- Beckenboden-/Blasenschwäche
- Gestosen
- Hypertonie
- Krämpfe in Beinen u. Bauch
- Vorzeitige Wehen
- Müdigkeit
- Psyche
- Dehnungsstreifen
- Merk/Gedächtnisstörung
- Osteoporose

Probleme in der Schwangerschaft



**Bewegungs-
apparat**



Stoffwechsel



HerzKreislauf



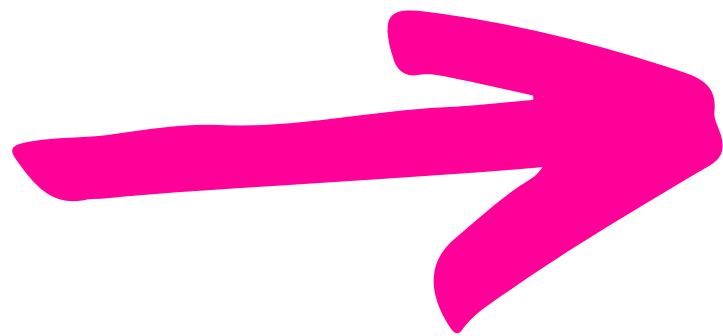
Mental



Haut

Rücken- schmerz

- Veränderte Statik
- verlagerter Körperschwerpunkt
- Vorschub bei HWS/Schulter/BWS,
- mehr Lendenlordose/Hüftwinkel,
- weniger Plantarflexion
- mehr Vorfußbelastung
- Verändertes Gangmuster u. Gelenkskinematik



Bewegungsapparat

Rücken- schmerz

Sportintervention

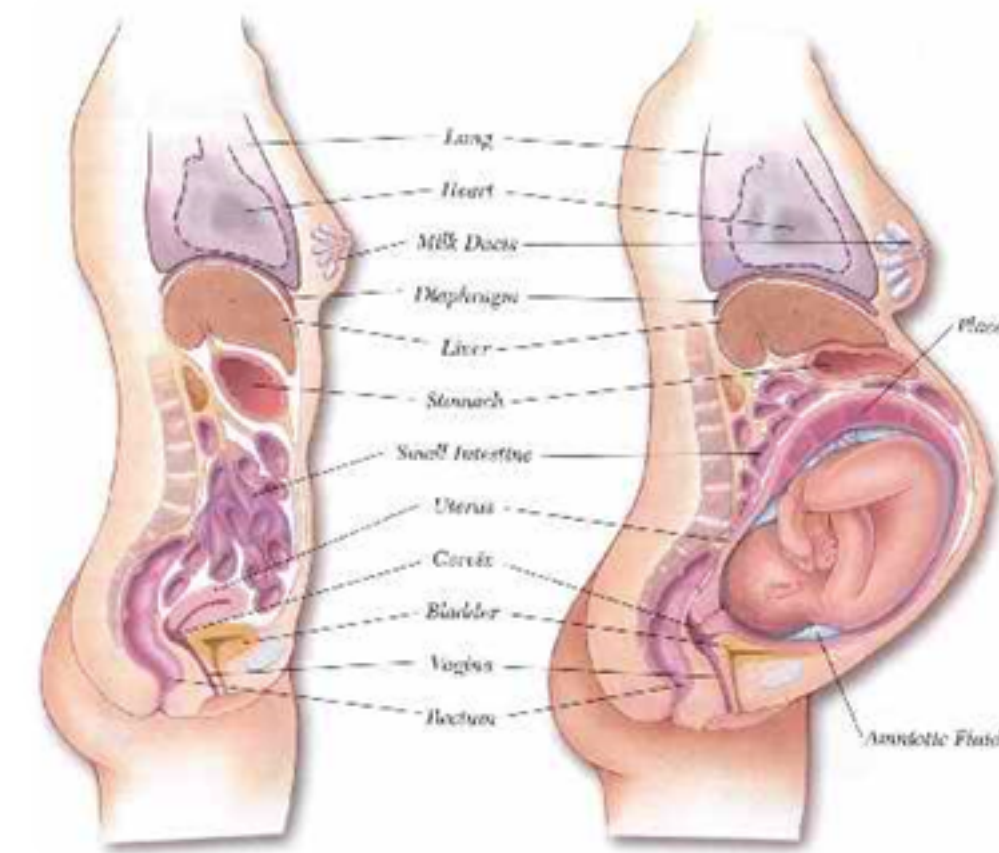
- Kräftigung seitl. + quere Bauchmuskeln, Rückenmuskeln, Beckenboden, Entspannung
- Stabilisationstraining z. B. mit Pezziball, Pilates
- Haltungsschulung

- Beckengurt
- Osteopathie, Shiatsu, Massage,



Verdauung

- Verstopfung
- Völlegefühl
- Sodbrennen: wg. hormon. Veränderung/ Organverdrängung/ Kindsbewegung
- **Red Flag:** >4 Tage kein Stuhl, harter Stuhl schwer auszuscheiden ev. m. Blut, Blähbauch, Übelkeit, Unwohlsein, müde



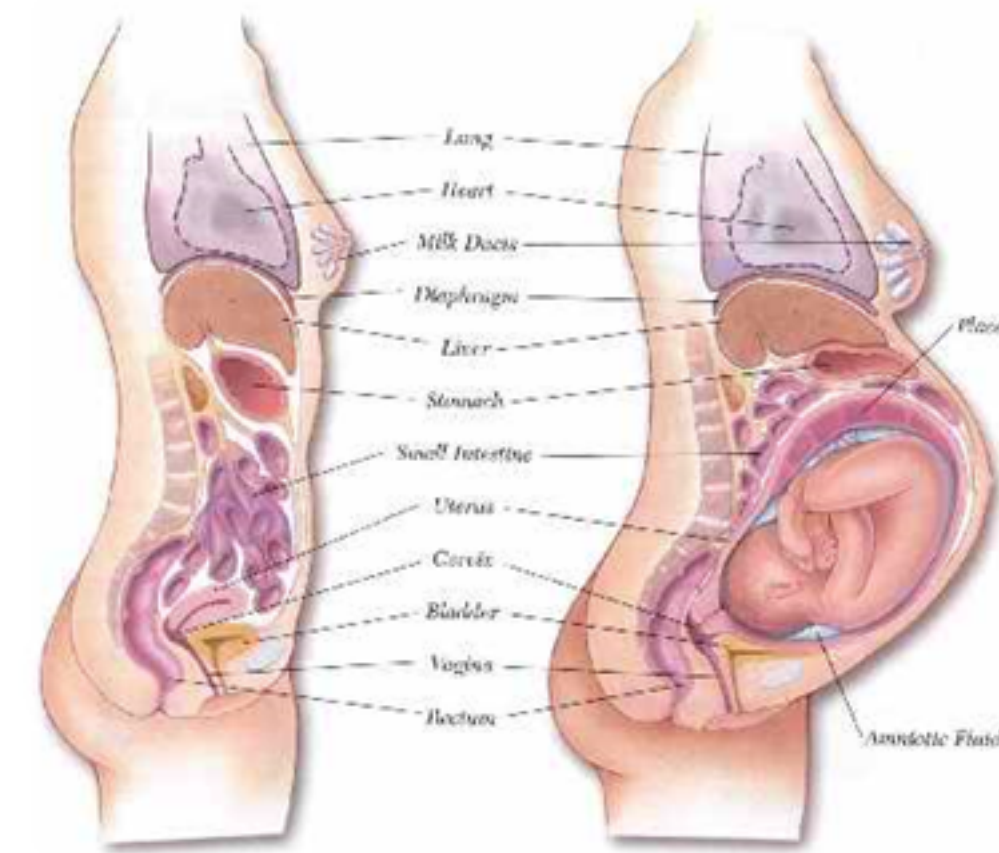
Stoffwechselprobleme

Verdauung

Sportintervention

- Bewegung: 3x/Wo 20-30min
Ausdauer, Bauchmuskeltraining
Rotationsbewegungen
- Haltungstraining für Alltag
- Sitzpausen

- Flüssigkeit
- Ballaststoffe



Schwangerschaftsdiabetes

- 4% d. Schwangeren betroffen
- genetische Häufung
- Meist übergewichtige Schwangere
- Screeningtest (fehleranfällig)
- Verlauf meist beschwerdefrei



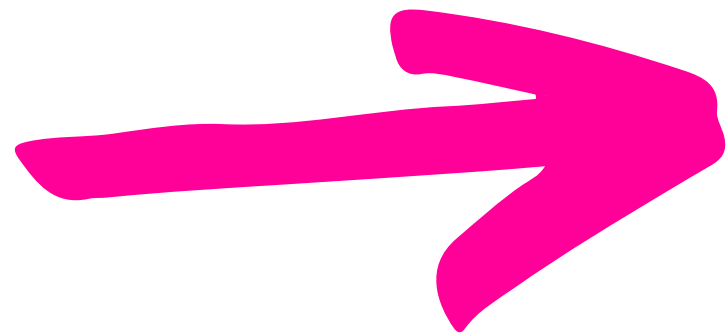
Stoffwechselerkrankung

Schwanger- schafts- diabetes

Gefahren



- Plazenta stirbt ab – Kind in Lebensgefahr
- erhöhte Infektionsgefahr (Pilze, Gestosen, Bluthochdruck)
- höheres Geburtsgewicht: Probleme bei Geburt, häufig Kaiserschnitt
- nicht ausgereift (Lunge!)
- Anpassungsstörungen nach Geburt, Unterzucker
- Risiko steigt, dass Diabetes (Typ 2) später bei Mutter UND Kind auftritt



Schwangerschaftsdiabetes

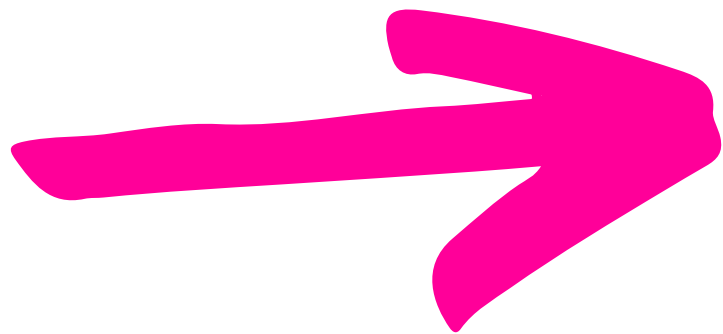
Sportintervention



- gesünderer Lebensstil (Bewegung u. Ernährung/Diät)
- Training: Ausdauer+**Kraft** 3x/Wo 60min

Vorteile v. Sport

- **mehr Muskeln**
- Insulinverbrauch sinkt
- Insulinsensitivität steigt
- Grundumsatz u. Zuckerverbrauch steigen
- Profil d. Fettgewebshormone u. antioxidative Mechanismen steigen
- bei frühzeitiger Diagnose - Ausheilung
- Risikominimierung möglich



Wasser- einlagerung

- Herz muss mehr Blut durch 2. Kreislauf mitversorgen
- Blut versackt öfters in Peripherie
- Venenpumpe funktioniert schlechter
- zu wenig Bewegung
- Wasser tritt von Gefäßen ins Gewebe über



Herz-Kreislaufkrankung

Wasser- einlagerung

- Ca. 6-7l Flüssigkeit werden eingelagert
- Meist in Peripherie (Händen, Füßen, Gesicht)
- Unangehm, solo (ohne Bluthochdruck u. Eiweiß im Urin) ohne Folgen



Herz-Kreislaufkrankung

Wasser- einlagerung

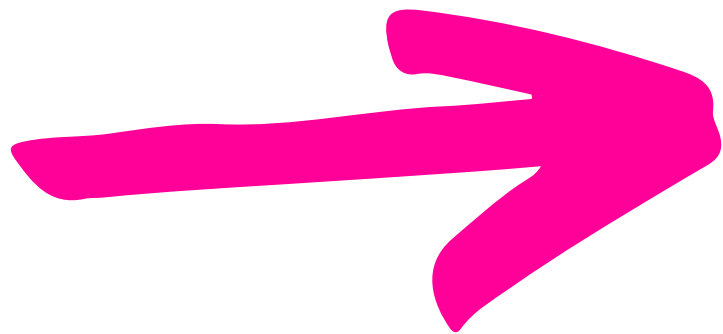
Sportintervention

- vor allem Ausdauer, -> Wassersport (<30°C) wg. hydrostat. Druck am besten; aktiviert Venenpumpe, lindert Krampfadern u. Ödeme; Nordic Walking
- Venengymnastik



Vorteile v. Sport

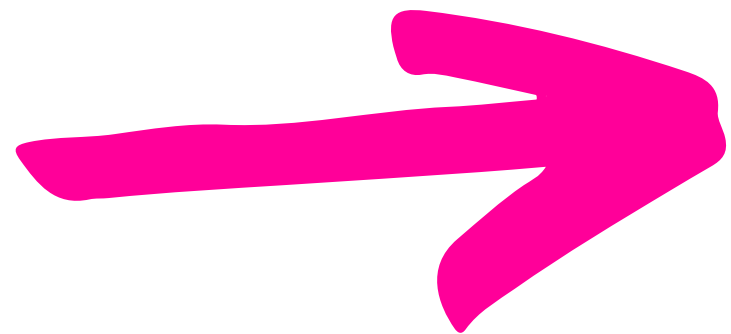
- v. a. im Wasser u. im Liegen
- hydrostat. Druck aktiviert Venenpumpe
- lindert Krampfadern
- reduziert Ödeme
- Risikosenkung an Gestose zu erkranken



Wasser- einlagerung

Allg. Intervention I

- Beinentlastung (hochlagern, wenig lange Steh- u. Sitzzeiten)
- Enge Kleidung u. Schuhe meiden
- ggf. Stützstrümpfe tragen
- Wechselduschen u. Bürstenmassage herzwärts
- Fuß- oder Vollbad in Meersalzwasser (senkt Blutdruck u. regt Niere an)
- Ruhe gönnen



Wasser- einlagerung

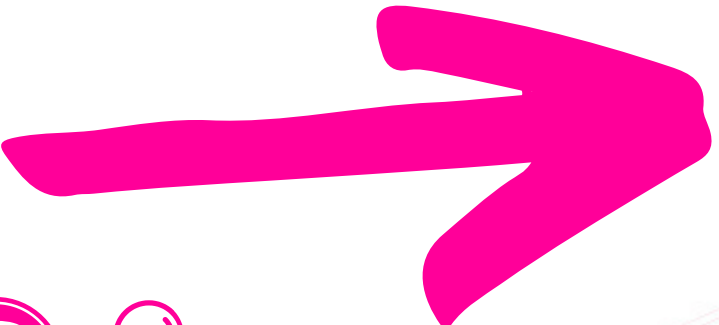
Allg. Intervention II

- genug trinken, mind. 2l am Tag, bei Sport mehr
- Salz NICHT reduzieren, auch keine Entwässerungstage
- bei Gesichtsschwellungen – kühlen z. B. m. Gurkenmaske
- weitere Maßnahmen: Schüssler Salze, Akupunktur, Homöopathie



Gewichtszunahme

- Normal +12-15kg
- Übergewichtige VOR Schwangerwerden noch Gewicht reduzieren u. weniger Gewicht in der SSW zulegen, bzw. sogar leicht abnehmen
- Erhöhtes Risiko f. Bluthochdruck u. Präeklampsie
- alleinstehend KEIN Risikofaktor!



Stoffwechselerkrankung

Gewichtszunahme

Sportintervention

- Oft soziales Problem, dass dicke Frauen nicht Sport betreiben (Rückhalt fehlt)
- 3x/Wo Ausdauertraining bei 40-60% VO2max/ 60-79% HRmax) u. begleitendes Krafttraining, Beckenboden- u. Haltungsschulung



Vorteile v. Sport

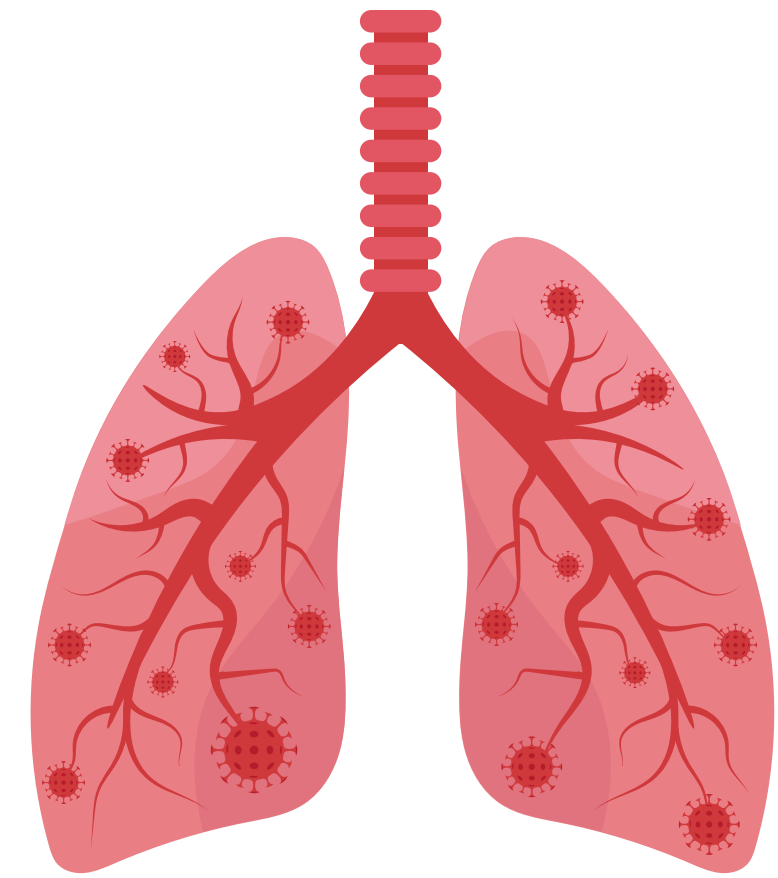
- Risikosenkung für Herzkreislauf- und Stoffwechselentgleisung wie Diabestes oder Gestose zu erkranken
- Normalisierung des Gewichts - Wohlfühlen
- rascher zurück in Wohlfühlgewicht nach Geburt
- besserer Schlaf

Kurz- atmigkei

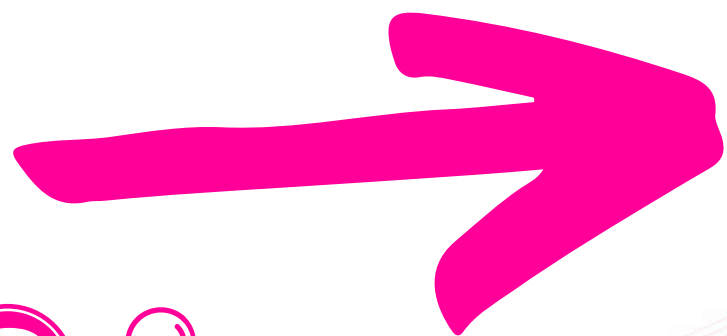
- Im 3. Trimenon häufig und normal
- Zwerchfell- und Lungenhochstand
- Uterus drückt rauf

Andere Ursachen:

- ◦ Blutarmut – Eisenmangel, Asthma



Red Flag: bei folgender Kombination:
Brustschmerz, Herzklopfen, Pulsrasen,
feuchte Finger -> Arzt aufsuchen!

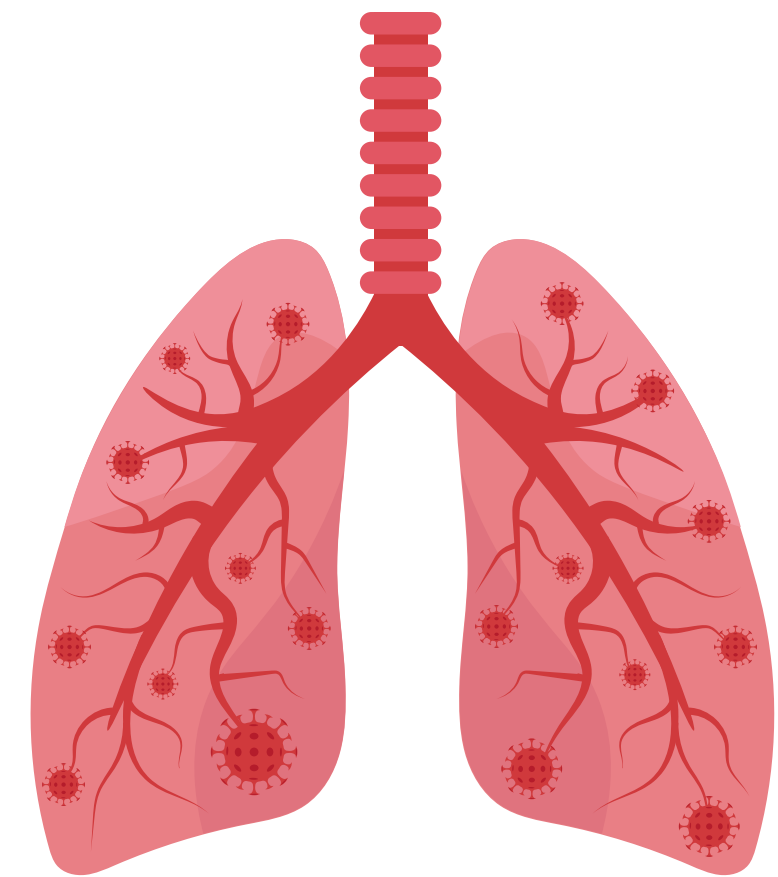


Herzkreislaufproblem

Kurz- atmigkeit

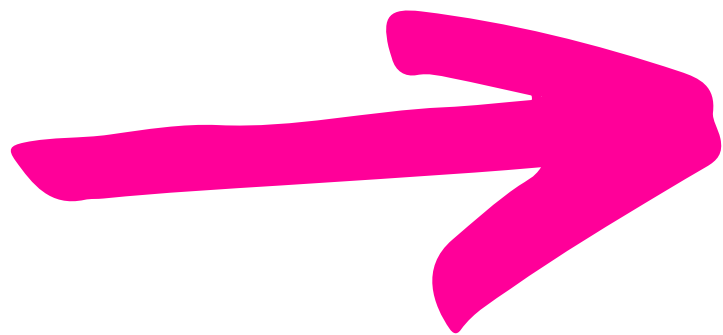
Sportintervention

- Atemtraining (Yoga, Pilates, SSW-Gymnastik),
- Entspannungstraining,
- moderates Ausdauertraining



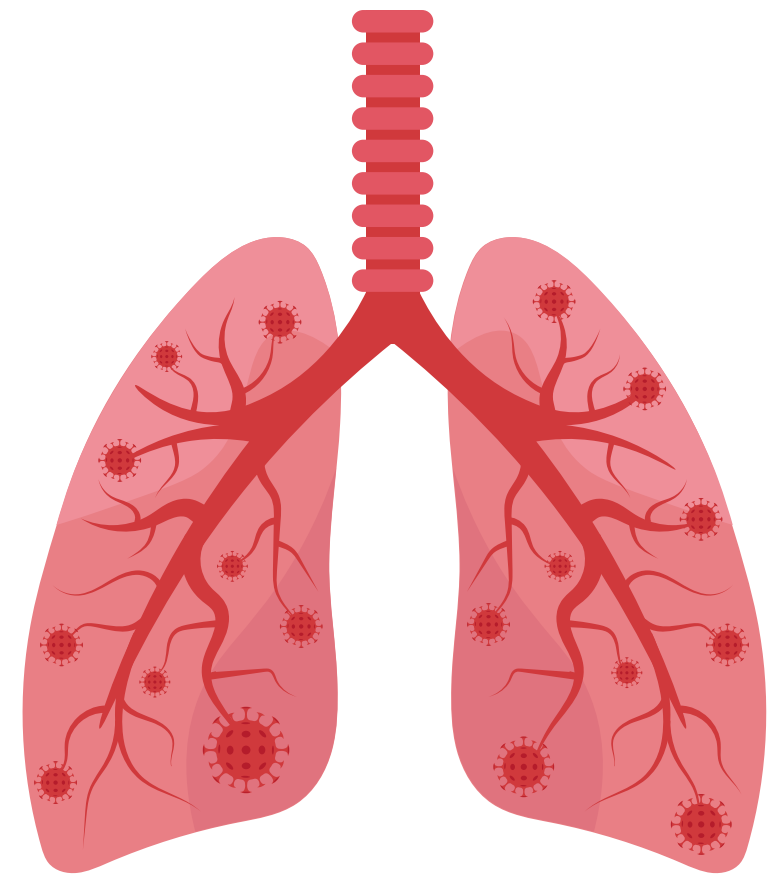
Vorteile v. Sport

- bessere Ventilation
- höhere Herzkreislaufleistung
- bessere Sauerstoffsättigung
- besserer Schlaf

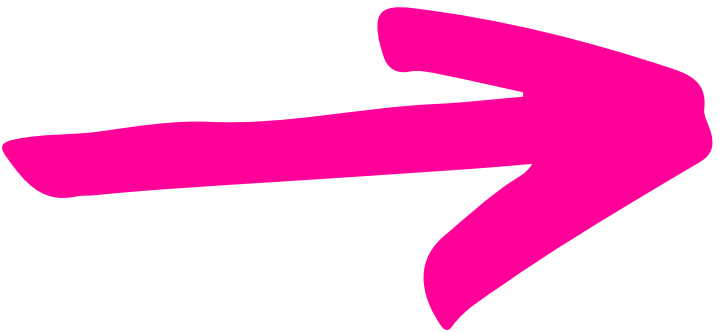


Kurz- atmigkei

Allg. Intervention



- ausgewogene Ernährung (weniger Gewicht, besser atmen)
- gesunder Lebensstil – ggf. Eisenhaushalt checken - Mikronährstoffe!
- Keine übermäßige Gewichtszunahme
- erhöhte Schlafposition
- Osteopathie, Chiropraktik



Beckenboden

- 17-54% der Frauen betroffen während und nach der SSW
- Harninkontinenz
- häufiger Harndrang



Bebo Schwäche - auch Auslöser für:

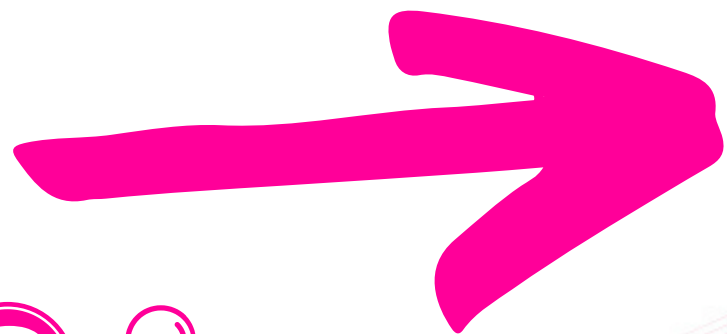
- Rückenbeschwerden
- Unwohlsein
- Soziale Isolierung
- sexuelle Dysfunktion

Bewegungsapparat

Beckenboden

Prävention VOR der SSW

- Verzicht aufs Rauchen
- Gewichtskontrolle!
- Kinderwunsch nicht spät
- Verstopfung vermeiden durch regelmäßige Bewegung
- Wissensvermittlung rund um Bebo/Haltung/Schmerzfreiheit etc.
- regelmäßiges gezieltes (und ev. separiertes Üben)
- bildhafte Vorstellungen nutzen
- optimale Positionen m. Schwerkraft und in Weitung d. Sitzbeinhöcker nutzen



Beckenboden

WÄHREND der SSW

- Sensibilisierung
- regelmäßiges (tägliches) kurzes Workout
- Gewichtskontrolle! Kindsgewicht!
- Kinderwunsch nicht zu weit rausschieben
- Verstopfung vermeiden



Beckenboden

Sportintervention



- 5 min versch. Übungen täglich nach innen OBEN
- achten auf separiertes Anspannen (o. Po u. Bauch!)
- am besten 2-3x mit begleitetem Workout m. Haltungsschulung u. m. transversus Aktivierung
- zusätzlich Hüftmobilisierung und Beckenstabilität

Vorteile v. Sport

- verbesserte Sensibilisierung des BeBos
- unterstützt Rückenkraft
- rascher fitterer BeBo nach der Geburt
- bessere Haltung
- gesundes Selbstbewusstsein
- verbessertes Sexualleben und Paarbeziehung

Beckenboden

präventiv WÄHREND der Geburt



- Wärmepackungen auf Damm
- Dammmassage m. Dammmassageöl
- Dammschutz m. warmem Kaffeefilter (samt Kaffeesatz)
- Dammriss wenn irgendwie geht vermeiden
- Möglichst wenig mechanischer Einsatz, der Damm u. Bebo verletzen könnte (Saugglocke, Zange,...)
- Aufrechte Position u. f. Verkürzung d. Ausreibungsphase (Stand, 4 Füßler, Grätschstand, Gebärhocker)
- Wassergeburt

Frühgestose

- Vor allem im 1. Trimenon der SSW
- physiolog. haltbare Erklärung steht aus; Vermutung: Hormonelle u. Stoffwechselumstellung, Dysbalance v. Blutzuckerspiegel, Stress, Überlastung
- Symptom: Übelkeit u. Erbrechen
- -> keine Vergiftung!
- Mäßige/ schwere Ausprägungsform

Stoffwechselerkrankung



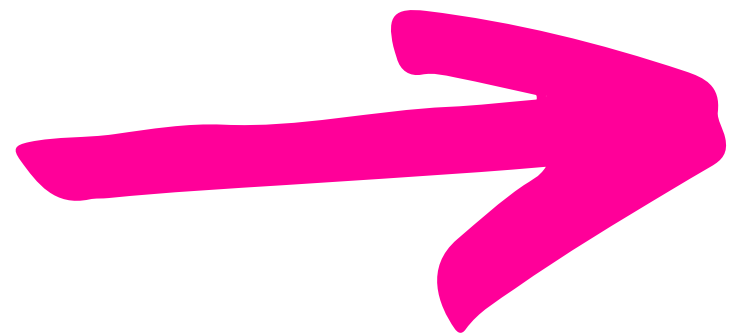
Frühgestose

Allg. Intervention I



Ernährung:

- unzählige Ernährungstipps – sehr individuell
- starke Blutzuckerschwankungen meiden
- Teilweise intravenöse Rehydrierung nötig, wenn viel erbrochen wird



Frühgestose

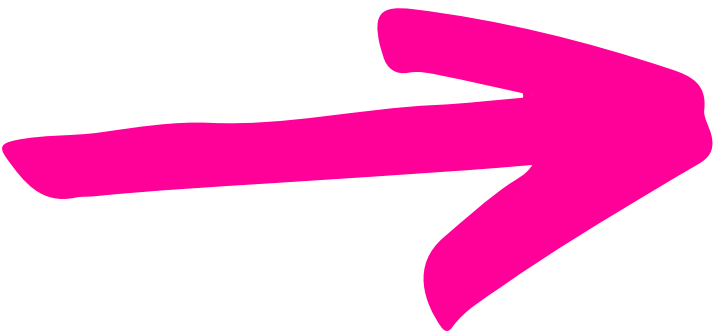
Sportintervention



- Spazieren, moderates Ausdauertraining
- viel Bewegung an der frischen Luft

Vorteile v. Sport

- ausgeglichene Stoffwechsellaage



Spätgestose

- Symptome: Ödeme, Bluthochdruck, Eiweiß im Urin
- 2-5% d. Schwangeren betroffen
- Übergewicht ist Risikofaktor für Spätgestose
- Hauptgrund für Kindstod während und unmittelbar nach der Geburt



Stoffwechselerkrankung

Spätgestose

Allgemeine Intervention

- frühe Diagnose ist wichtig
- Symptome bekämpfen
- Vorsorgeuntersuchungen u. Screeingtests einhalten
- konservativ medizinisch behandeln
- meist vorzeitige Geburtseinleitung



Spätgestose

Sportintervention

- **keine Empfehlung:**
- nur für Symptom Bluthochdruck geeignet
- Ödeme u. Eiweiß im Urin eher Ruhe nötig für Heilung... umstritten



Schwangerschaftshypertonie

- Gestationshypertonie, wenn nach 20. SSW auftritt (davor chronische Hypertonie),
- max. 12 Wo nach Geburt wieder normal
- **Syptome:** Schwindel, Kopfweg, Augenflimmern, Ohrensausen,...
- **Ursache:** gesteigertes Blutvolumen +40% u. Umstellung des mütterl. Kreislaufs
- > 140/90 mmHg



Herz-Kreislaufkrankung

Schwangerschaftshypertonie

- Je früher SSW Hypertonie auftritt, desto größer ist Risiko f. Präeklampsie
- Ca. 10% d. Schwangeren betroffen
- Für 15-20% der Todesfälle während SSW, Geburt u. Wochenbett verantwortlich – Screening und Behandlung senken Risiko



Herz-Kreislaufkrankung

Schwangerschaftshypertonie

Allgemeine Intervention

- gesunder Lebensstil (Ernährung, Bewegung)
- Keine übermäßige Gewichtszunahme
- engmaschiges Screening



Schwangerschaftshypertonie

Sportintervention



- Training v. Ausdauer+Kraft 3x/Wo 60min
- Entspannungstraining

Vorteile v. Sport

- Risikosenkung für weitere Herzkreislauf- und Stoffwechselentgleisung (Diabetes, Gestose)
- Normalisierung des Gewichts - Wohlfühlen
- rascher zurück in Wohlfühlgewicht nach Geburt
- Senkung des peripheren Drucks
- Stärkung des Herzkreislaufsystems

Krämpfe in Beinen

- 15% d. Schwangeren betroffen
- Wade u. Oberschenkel
- meist krampft es nachts
- **Achtung** bei konstantem Krampfen u. weichen Stellen an Beinen - **Thrombosegefahr**



**Stoffwechsel- u.
Herz-Kreislaufkrankung**

Krämpfe in Beinen

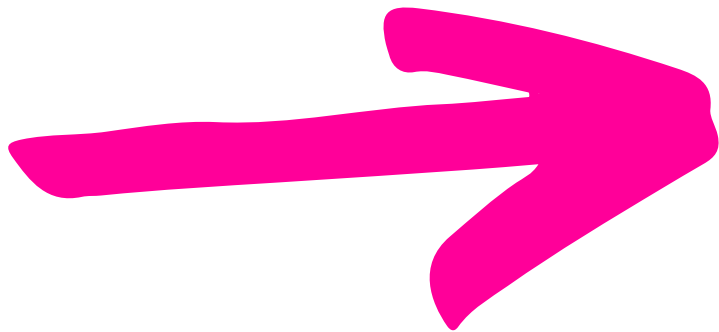
Gründe

- zusätzliches Gewicht
- häufiger Harndrang
- Nervenfehlfunktion - Uterus drückt auf Beinnerven



Mikronährstoff Entgleisung

- zu viel Phosphor (Fertigessen, Softdrinks)
- Mineralstoff- u. Flüssigkeitsmangel v. a. Magnesium- u. Kalziummangel



Krämpfe in Beinen

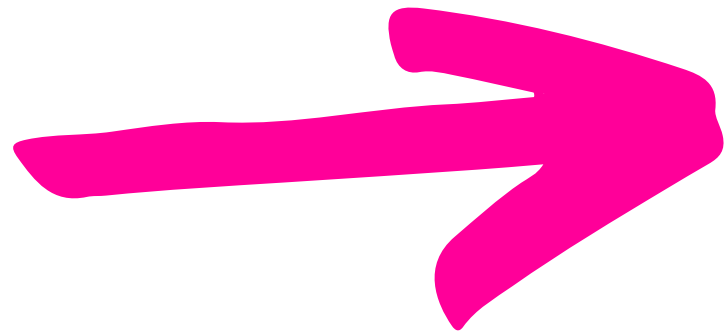
Sofortinterventionen

Allgemein

- warmes Bad
- Wärmflasche

Training

- dehnen
- massieren d. Muskels
- ein paar Minuten gehen



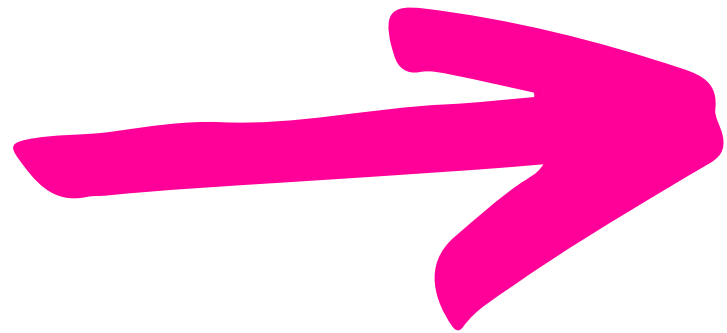
Krämpfe in Beinen

langfristige Interventionen



Allgemein

- Wechselduschen
- Massagen
- Mehr kalziumreiche Lebensmittel essen, ev.
- Nahrungsergänzungsmittel
- Junkfood u. -drinks (phosphorhaltig) vermeiden
- Lange Stehphasen und überkreuzte Beine beim Sitzen vermeiden



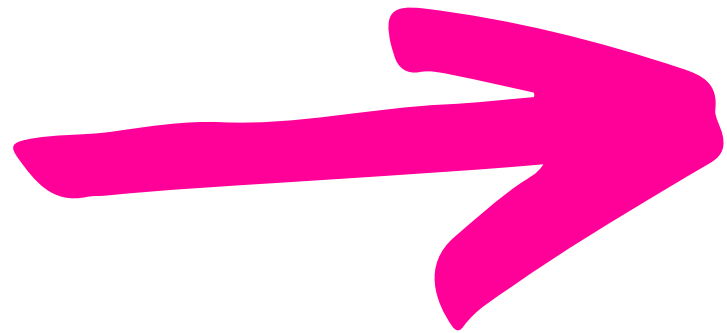
Krämpfe in Beinen

langfristige Interventionen



Training:

- Ausdauersportarten um Durchblutung zu verbessern
- Venengymnastik
- Dehnen vorm Zubettgehen

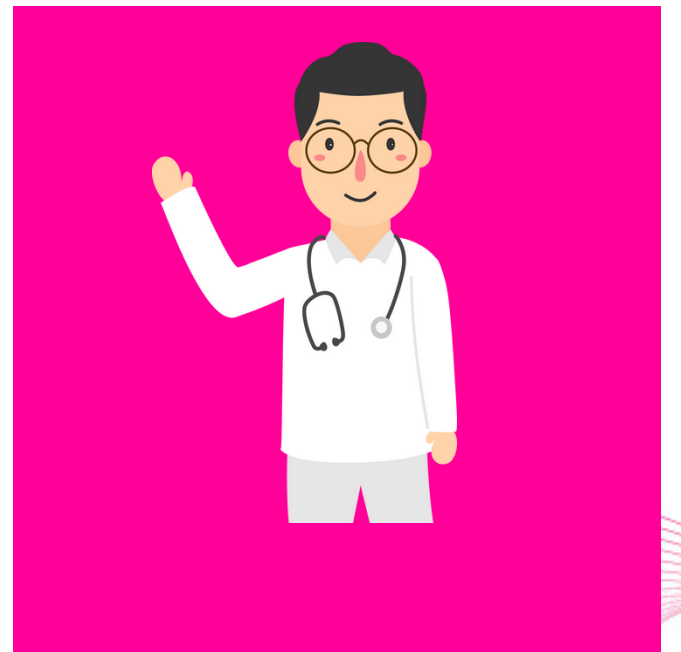


Krämpfe im Bauch

- Meist harmlos
- Von leichtem Ziehen bis starkem Krampfen alles möglich

Achtung:

- bei anhaltenden **Krämpfen**, mit **Fieber**, **Schüttelfrost**, stärker werdend, kürzere **Kontraktionsabstände** – Arzt/KH aufsuchen!



Bewegungsapparat

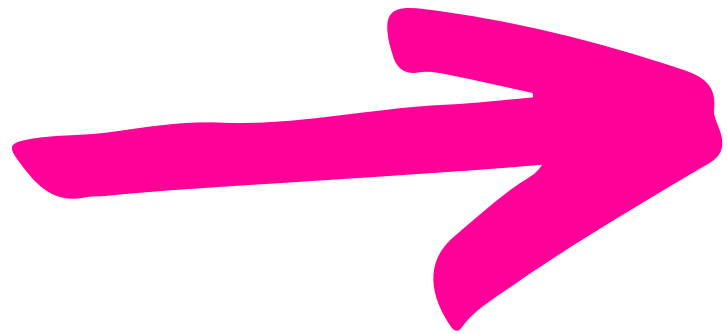
Krämpfe im Bauch

Gründe



schwangerschaftsbedingt - harmlos

- im 1. Trimenon Einnistung der Eizelle
- Dehnen der Mutterbänder
- Anpassung & Training der Gebärmutter
- Kindsbewegungen
- Muskeln, Bänder u. Organe um die Gebärmutter werden intensiver mit Blut versorgt, dehnen sich



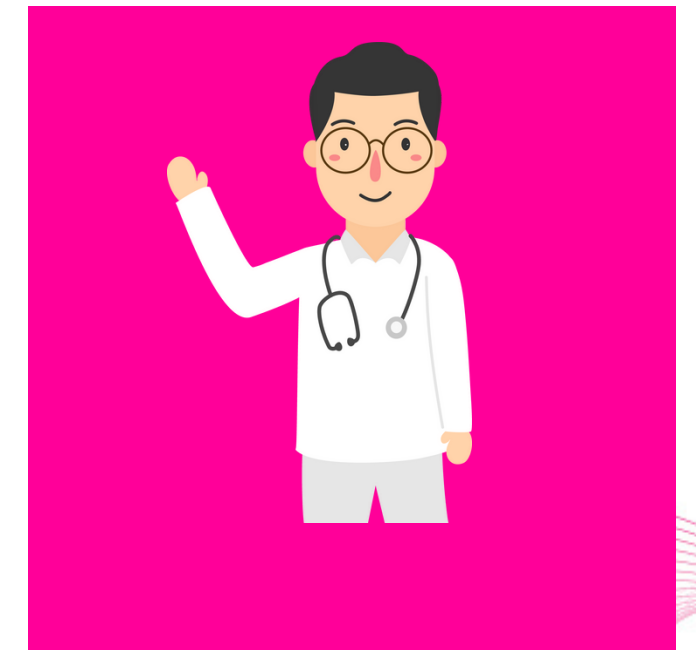
Krämpfe im Bauch

Gründe



schwangerschaftsbedingt - ernsthaft

- Einnistung der Eizelle ausserhalb der Gebärmutter (Bauchdecke, Eileiter) à Lebensgefahr!
- Drohende Fehlgeburt
- Vorzeitige Wehen



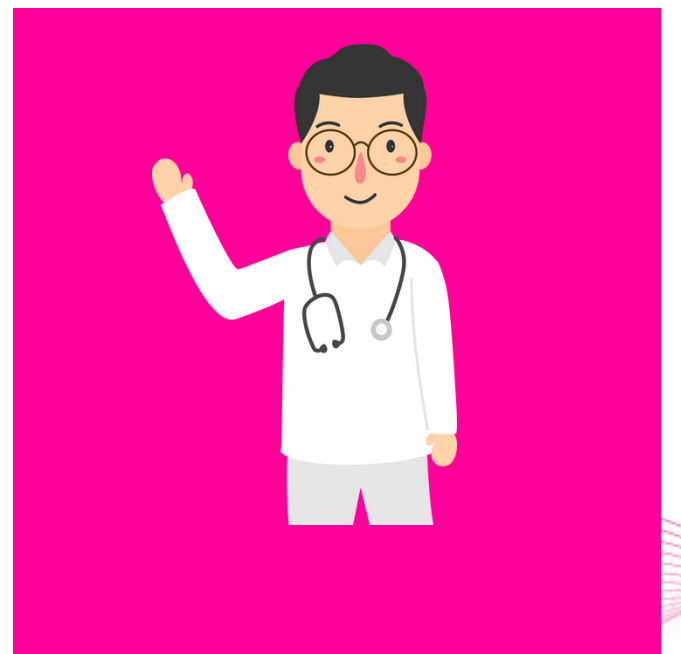
Krämpfe im Bauch

Gründe



NICHT direkt schwangerschaftsbedingt -

- Myom
- Blinddarmentzündung
- Blasenentzündung



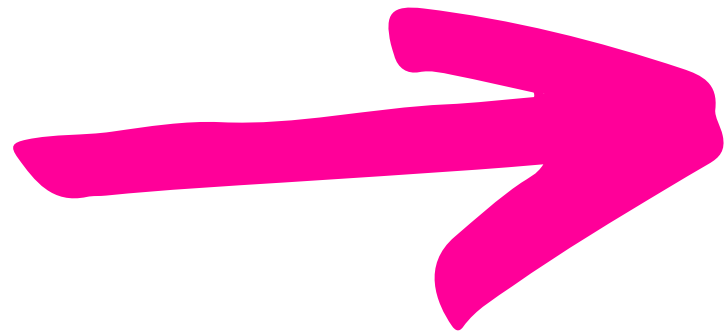
Krämpfe im Bauch

Sofortinterventionen



Allgemein

- Haltungswechsel
- hinsetzen
- Beine hochlagern – Ruhehaltung
- Wärme (Wärmflasche, Kirschkerneissen, warmes Bad)
- Ruhe!



vorzeitige Wehen

- GANZ normal
- KEIN Frühgeburtsrisiko
moderates Training
- Vorzeitige Wehen schon möglich, zeigen
Überlastung an, guter Marker
- Bei genetischer Veranlagung zu vorzeitiger
Wehentätigkeit im 2. u 3. SSW Drittel eher
keine starken körperlichen Anstrengungen
mehr;



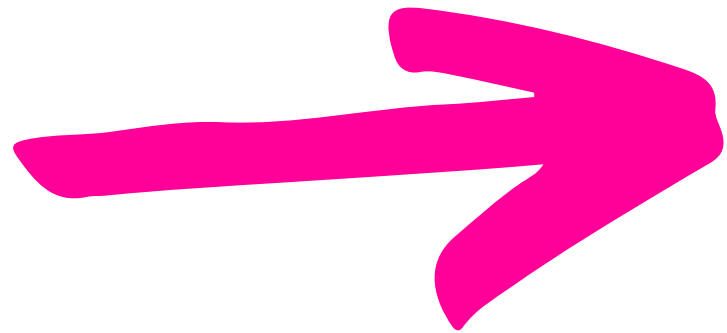
Bewegungsapparat

vorzeitige Wehen

Sport Intervention



- Fitness/Ausdauertraining 3x/Wo 55-60min
- moderate Intensität noch gut möglich
- **Achtung** bei kontrahierenden Bauchübungen - können Gebärmutter stimulieren



Müdigkeit



- im 1.+3. Trimenon sehr häufig
- verschwindet meist im 2. Drittel – Energieschub!

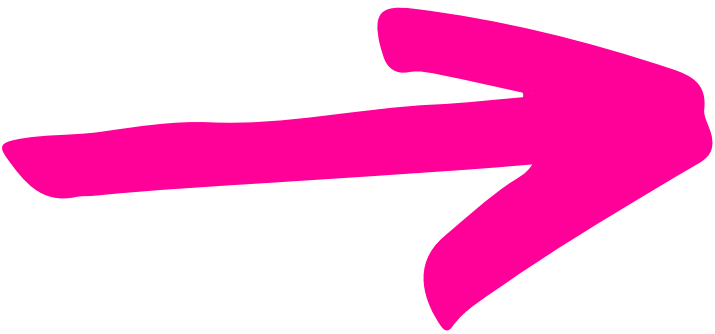
Herzkreislaufapparat

Müdigkeit



Gründe

- Hormonumstellung: Progesteronbildung – stellt Körper ruhig
- Entstehung des neuen Leben u. Plazenta
- Blutzuckerspiegel u. Blutdruck niedrig



Müdigkeit

Gründe

- **Schwangerschaftsanämie**

Ursache: Mangel an Erythrozyten, Kindswachstum erfordert mehr Erys - mehr Sauerstoff und Energie nötig;

weitere **Symptome:** Atemnot, Kopfschmerz, Ohrensausen, Herzrasen, Blässe ->

mögliche Gründe: Eisen od. Folsäuremangel, Nasen- u. Zahnfleischbluten, verminderte Eisenaufnahme im Dünndarm;



Müdigkeit

Allgemeine interventionen

- erfrischendes Duschbad
- Viel schlafen, früher zu Bett,
- Homeoffice statt Büro
- frische Luft tanken – Spazieren
- Ausgewogene Ernährung
- ev. Blutbild machen u.

Nahrungsergänzungsmittel (Eisen, Folsäure)



Müdigkeit

Sport interventionen



- frische Luft tanken – Spazieren
- Moderates Ausdauertraining outdoor

Psyche Gehirn- leistung

- Gehirnmasse der Mutter geht an Kind verloren
- Äussert sich in Schwangerschaftsdemenz, Wortfindungsstörungen, Merk- u. Gedächtnisstörungen, schlechte Konzentration
- depressive Verstimmung
- **Grund:** Verlust/Mangel an Omega3



Psyche, Stoffwechsel

Psyche Gehirn- leistung

Sport - Ernährung Intervention

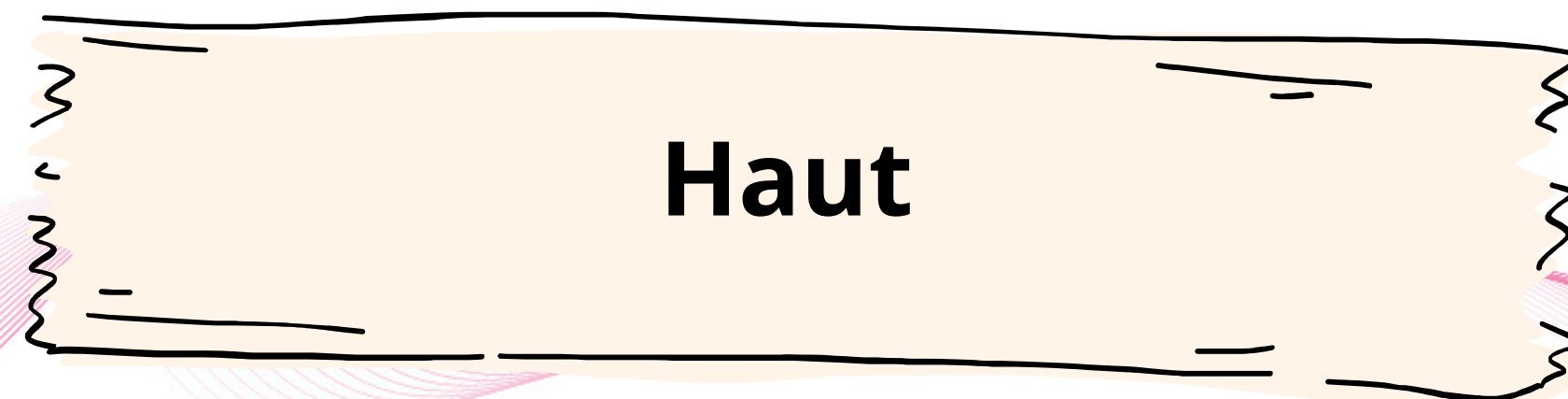


- Ernährung – Kaltwasserfisch, Algen od. Substitution essentieller Fettsäuren (Omega3)
- Sport - Ausdauertraining -> bessere Durchblutung
- mehr Schlafen

Dehnungs- streifen



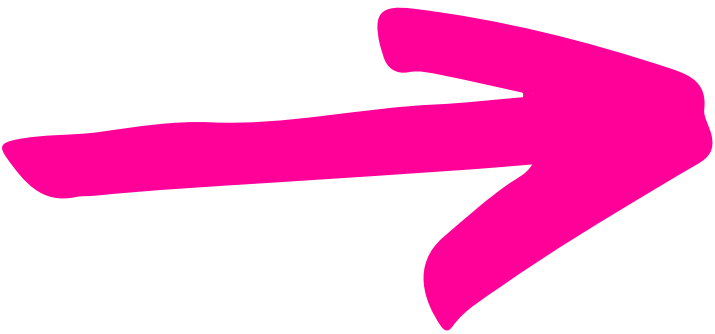
- Starke Dehnung der Haut/d. Bindegewebes, Risse der Unterhaut, bleibender Schaden der Haut
- Begünstigt durch Bindegewebsschwäche, hormonelle Situation, rasche Gewichtszunahme



Dehnungs- streifen

Gründe

- Zusammenhang folgenden Faktoren:
- Jüngere Schwangere (< 23 Jahre)
- Höheres Ausgangsgewicht (BMI 23+)
- Höheres Schwangerschafts Endgewicht (BMI 30+)
- Längere Austragedauer (39,3Wo +)
- Höheres Geburtsgewicht d. Babies (3,2kg+)
- Vermehrter Alkoholkonsum (auch in der SSW)
- Zu wenig Wasser trinken, zu wenig Eiweiß i d. Nahrung
- Familiäre/genetische Disposition



Dehnungs- streifen

Sport - Ernährung Intervention



Ernährung

- viel Flüssigkeit aufnehmen
- wenig bis keinen Alkohol trinken
- proteinhaltige Nahrung

Sport

- verbesserte Durchblutung
- Gewichtszunahme gering/moderat
- Hormonelle Situation etwas gedämpft

Dehnungs- streifen

Sport - Ernährung Intervention



- **Eincremen** ist lediglich für reichhaltigere Haut und psychisches Wohlbefinden positiv, allerdings **nicht präventiv wirksam** gegen Dehnungsstreifen.
- Besser **Zupf/Bürstmassagen**

MEIN ANGEBOT- KUNDENNUTZENSPRACHE



USP/Merkmal vs. Nutzensprache

- Welche **Nutzen** hat der Kunde durch **meine USPs**?
- Wie erklärst du **was dein Job** ist? Nutzensprache eingebaut?
- Was sind meine **nächsten Schritte**?

MEIN ANGEBOT- WUNSCHWORKOUT

Welche Workoutart passt zu mir?



- Kreiere dein **Wunschscenario einer Trainingssituation.**
- Welche **Umgebung, Setups, anderen Menschen, Gegenstände,....** hat sie?
- **Beschreibe sie** möglichst genau!