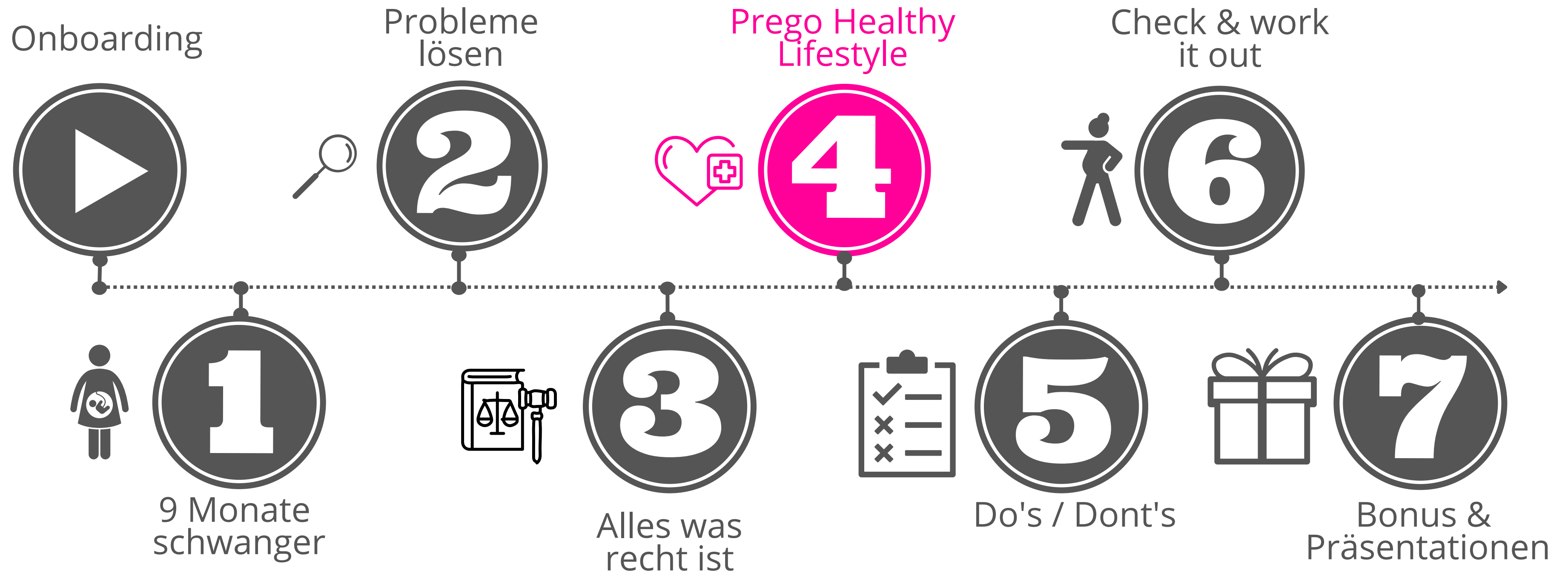


# OTRIS - MODUL 4

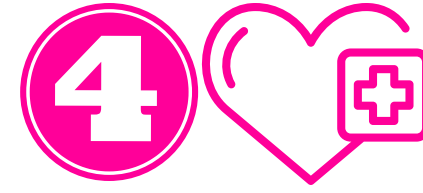
## Prego Healthy Lifestyle



# DEINE 7 SCHRITTE



# ÜBERBLICK



**1** | WAS MACHT EINEN GESUNDEN  
LEBENSSTIL AUS

**4** | MIKRONÄHRSTOFFE RUND UM  
DIE SCHWANGERSCHAFT

**2** | WARUM IST FÜR SCHWANGERE  
EIN GESUNDER LEBENSSTIL WICHTIG?

**5** | MEIN TRAININGSANGEBOT  
KUNDENSERVICE

**3** | BEWEGUNG - ERNÄHRUNG-  
MENTALE GESUNDHEIT

**6** | MEIN TRAININGSANGEBOT  
KOOPERATIONEN





# 4

## Prego Healthy Lifestyle

- Wie sieht **gesunder Lebensstil** für **Schwangeren** aus?
- Welche wichtigen **Elemente** musst du in Einklang bringen für eine gesunde & freudvolle Schwangerschaft?
- Wie Mama und Baby **gestärkt aus der Schwangerschaft** rausgehen: innen und außen





# 4

## Prego Healthy Lifestyle

- **WARUM?**
  - für eine entspannte & **freudvolle Schwangerschaft**
  - voll **gestärkt in die Geburt**
  - beste Voraussetzungen für eine **rasche Rückbildung**
  - **Rundumblick:**
  - schärfe deinen **Expertenstatus**







# Prego Healthy Lifestyle

- **Vorteile**

- weniger Probleme
- in die **neue Lebensphase** (Mama/Elternschaft) **stark** starten
- beste Prävention für **nachhaltige Gesundheit** bis ins hohe Alter
- **Themen sind Dauerbrenner**





# 4

## Prego Healthy Lifestyle

- *Was hält die meisten davon ab?*
  - **kontroversielle Infos** von Birthprofis
  - **schlechte Aufklärung** über gesundheitliche Vorteile für M&B
  - **wenig kompetente Angebote**







# Prego Healthy Lifestyle

- *Mein TIPP für dich als Birthprofi:*
  - Angebot an Kundenwünsche anpassen
    - Kooperationen **interdisziplinär**
    - **Löse** mit den Angeboten **ihre Probleme - Service**
    - hole immer wieder **Feedback** ein





# **WARUM ist GESUNDER LEBENSSTIL wichtig?**

**Gesunde Entwicklung  
Mama & Baby**

**Probleme in SSW u.  
danach hintanhalten**

**Vorbildwirkung**

**Entlastung d.  
Gesundheitssystems**



# ZIELE eines GESUNDEN LEBENSSTILS?



-  Probleme meiden/lindern
-  Sensibilisierung
-  Unsportliche aktivieren
-  Sportliche - erhaltendes Training
-  Lebensstil an Stadium & Leistung anpassen
-  Mama und Baby gesund erhalten





# Was ist ein **GESUNDER LEBENSSTIL**?

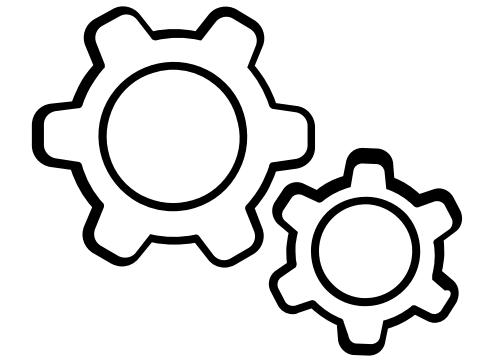
**BEWEGUNG**

**ERNÄHRUNG**

**MENTALE  
GESUNDHEIT**



# 5 Säulen des gesunden Lebensstils



**Bewegung**



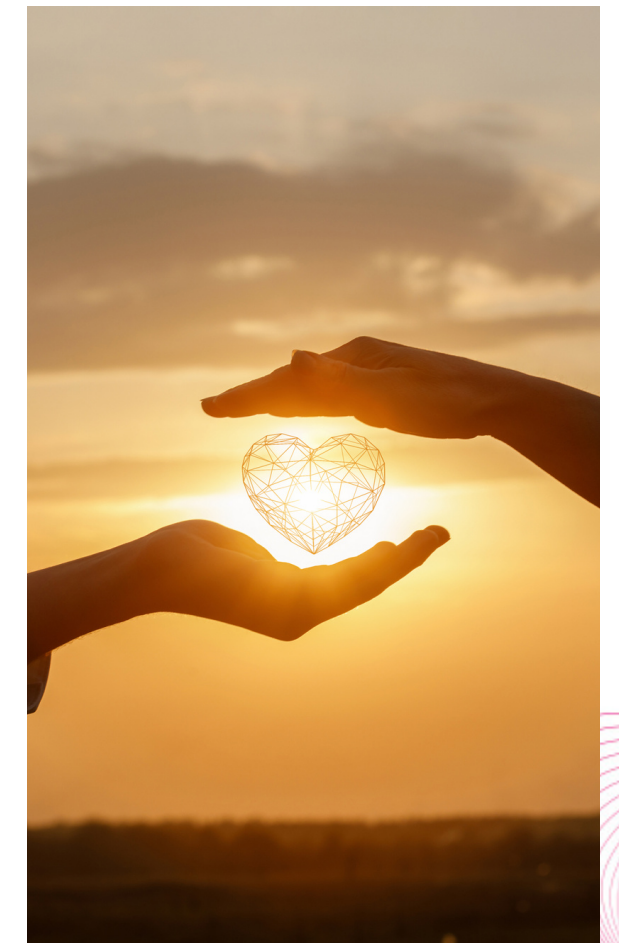
**Ernährung Makros**



**Ernährung Mikros**



**Mental**



**Beziehungen**



# Allgemein

Beginnen wir mit den **BASICS**...

- viel Sonne
- an der frischen Luft sein
- weniger Stressbelastungen
- exogene Disruptoren meiden





A large pink circle with a thick black border. Inside the circle, the word "Bewegung" is written in a bold, black, sans-serif font, centered horizontally and vertically.

**Bewegung**

# Vorteile von Sport in der Schwangerschaft

- 





# Bewegung

## Sportliche Schwangere haben weniger oft...

- Rückenschmerzen
- Blutdruckstörungen
- Kaiserschnitt- oder Todgeburt
- Präeklampsie u. sonstige Gestoseerkrankungen
- Verdauungsstörungen
- Atemschwierigkeiten
- Untergewichtige Babies
- Übermäßige Gewichtszunahme

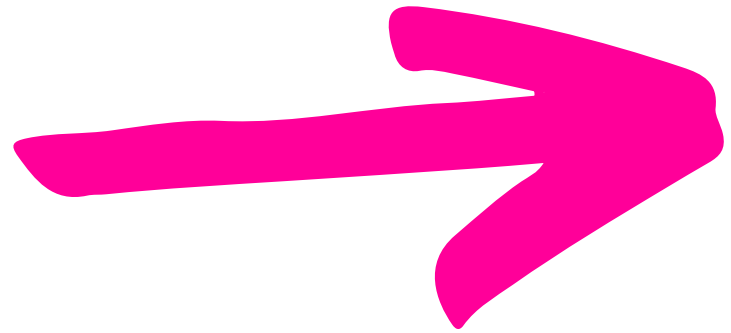




# Bewegung

## Sportliche Schwangere haben weniger oft...

- Schwangerschaftsdiabetes
- Inkontinenzprobleme, schwachen Bebo, Unterleibsschmerzen
- Stimmungsschwankungen oder sonstige psychische Befindlichkeitsstörungen
- Verspannungen
- Komplikationen während der Geburt oder im Wochenbett





# Bewegung

**aktuelle Guidelines  
bestätigen,...**



- Sportlich aktive Schwangere haben weniger Komplikationen während der Geburt oder im Wochenbett



# Bewegung

## Sportliche Schwangere haben öfter...



- Vitalere Neugeborene
- Bessere Sauerstoffversorgung für sich und das Baby
- Gut durchblutete Plazenta und dadurch bessere Nährstoffversorgung für das Baby
- Babies mit gut trainierten Sinnesorganen u. gutem Gleichgewichtssinn

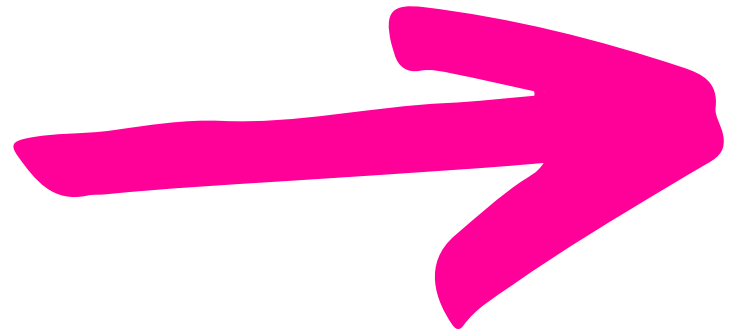


# Bewegung

**Sportliche Schwangere  
haben öfter...**

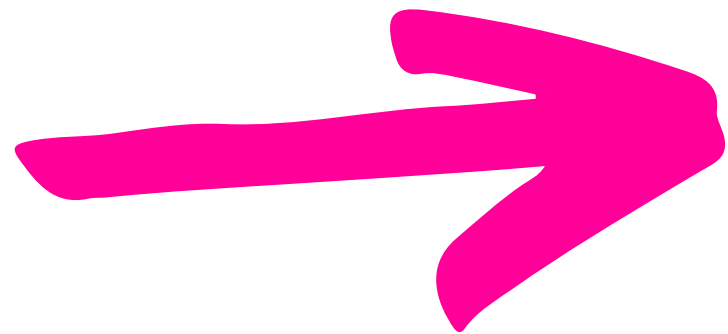


- Bessere Ausdauerleistungsfähigkeit und mehr Muskelmasse
- Eine vaginale natürliche Geburt mit wenig/keinen Schmerzmitteln
- Eine raschere Regenerationsphase nach der Geburt





# Ernährung



- Mikro-/ Makronährstoffe
- wichtig f. Mutter und Kind
- Nährstoffversorgung
- Energieversorgung
- Darmgesundheit
- viel trinken (Wasser, Tee)
- hohe Nährstoffdichte, regional, saisonal, bio
- Obst, Gemüse, Vollkornprodukte, Fisch, Fleisch
- Hülsenfrüchte, Milchprodukte
- Mehrbedarf v. a. 3. Trimenon (250-400kcal/Tag)







# Welche Lebensmittel sollte die Schwangere meiden?



- Alkohol
- Innereien
- Rohmilchprodukte wie Mozzarella, Weichkäse
- Rohes Fleisch oder Fisch (Sushi,...)
- Tatar, Mett und Carpaccio
- Salami
- weiches/rohes Ei
- spezielle Gewürze/Kräuter  
(Salbei, Chili, Scharfes, Petersilie, Rosmarin, Zimt, Nelken)
- auch KEINE DIÄTEN oder Suchtmittel (Drogen, Zigaretten...)



# Ernährung

## MAKRONÄHRSTOFFE

- energieverstärkend
- essentiell (lebensnotwendig)
- weitere lebenswichtige Funktionen

Eiweiß

Kohlen-  
hydrate

Fette





# Kohlen- hydrate

- versorgen **Gehirn** und **Muskeln mit Energie**
- **komplexe KH** bevorzugen

## Präbiotika

Hülsenfrüchte  
Schwarzwurzel  
Haferflocken  
Samen  
Artischocken

## Probiotika

Joghurt  
Käse  
Sauermilch  
Kefir





# Eiweiß

## Welche Funktion hat Eiweiß für die Schwangere?

- Muskelbildung
- Hormon
- Enzym
- Antikörper bei Infektabwehr
- Zellbildung
- Gewichtsregulierung



# Eiweiß

## Wieviel Eiweiß braucht eine Schwangere pro Tag?

- ca. 1g/kg/KG/Tag
  - (rotes) Fleisch und Fisch
  - Bohnen
  - Eier
  - Milch u. Milchprodukte
  - Tofu, Sojaprodukte
  - Nüsse
  - Käse
  - Proteinshake





# Fette

## Ist Fett gleich Fett?

- Geschmacksträger
- feste (z.B. Butter, Kokosfett) und flüssige Form (Pflanzenöle)
- versch. Fettsäuren:  
gesättigte/einfach  
ungesättigte/mehrfach ungesättigte



## gesättigte Fette

Butter  
Käse  
Obers, Vollmilch  
Kokosnussöl  
Palmöl  
verarbeitete  
Lebensmittel  
z.B. Kekse, Chips,  
diverse Backwaren

WENIGER

## einfach ungesättigte Fette

### *Omega 9*

Olivenöl  
Erdnussöl  
Rapsöl  
Mandelöl  
Avocadoöl

MEHR

## mehrfach ungesättigte Fette

### *Omega 6*

Maiskeimöl  
Distelöl  
Sesamöl  
Sojaöl  
Sonnenblumenöl

WENIGER

### *Omega 3*

Algen  
Kaltwasserfische:  
Dorsch  
Hering  
Makrele  
Lachs  
Sardine  
Thunfisch  
Leinöl  
Hanföl  
Walnussöl

MEHR



# Omega 3

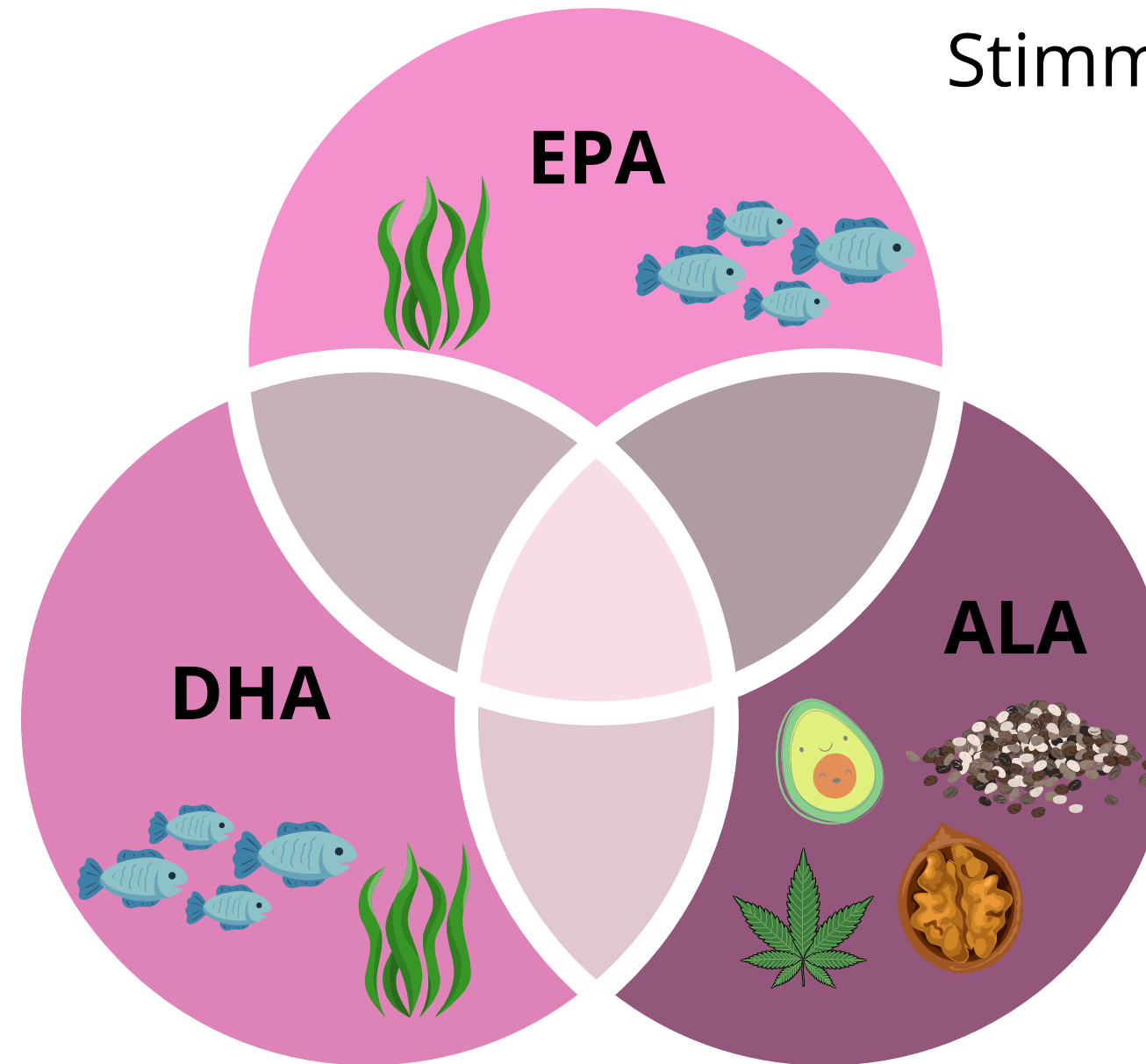
**essentielle  
Fette**

## EPA Omega3

Schmerzen & Entzündung  
senken, Schlaf, Depression  
Stimmung

## DHA Omega 3

25% des Nervensystems  
Gehirn Entwicklung (70% d. Gehirns)  
Augen Entwicklung  
Schutz der Herz-Kreislauf-Funktion



## ALA Omega 3

Leinöl, Hanf, Chia,  
Avocado, Walnuss,...  
nur 0,5 - 5% DHA/EPA  
! Nur Vorstufe f. DHA/EPA



# Fette

## Wieviel Fett braucht eine Schwangere pro Tag?

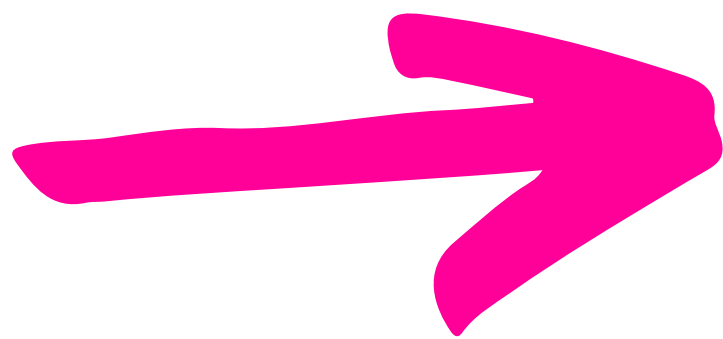
- Der Fettanteil ca. 30 - 35 %, ca. 70g/Tag
- bessere Vitaminaufnahme: Vit. A, D, E, K
- Gesättigte Fette max. 10 % der Gesamtenergiezufuhr
- Omega 3 Fettsäuren
  - Ö/DE: 450mg DHA&EPA/Tag - Literatur: 1000-2000g/Tag
  - für O3 - Index 12% u. O6/O3 1:1 2000g + f. Schwangere nötig!



# Mikronähr- stoffe

## Was sind Mikronährstoffe?

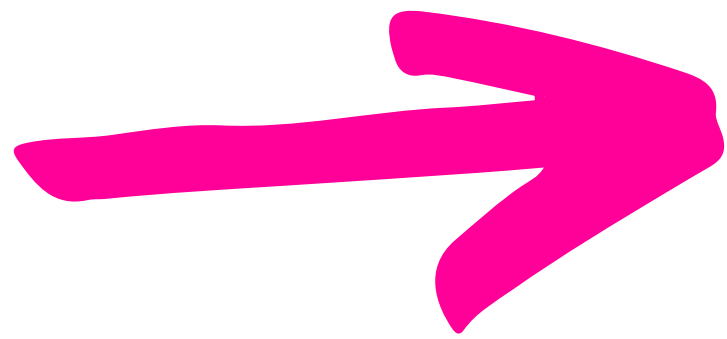
- Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente & sekundäre Pflanzenstoffe
- liefern keine Energie
- Helfer im Körper, Optimieren Funktionen
- meist essentiell
- sehr kleine Mengen
- meistens nicht speicherbar (ausser Vit. A,D,E,K)
- Bedarf v. Alter, Geschlecht, Lebensstil abh.





# Mikronähr- stoffe

## Kinderwunsch - so klappt es!



- gut gefüllte MNST Speicher
- hohe Zellteilungsrate steigert MNST Bedarf
- Energiebedarf wächst nur gering
- schon VOR Zeugung TOP Speicher
- 15% Kinderwunschlinik

# Mikronähr- stoffe

## Kinderwunsch

- Welche **Bedeutung** haben **Mikronährstoffe** beim **Kinderwunsch**?

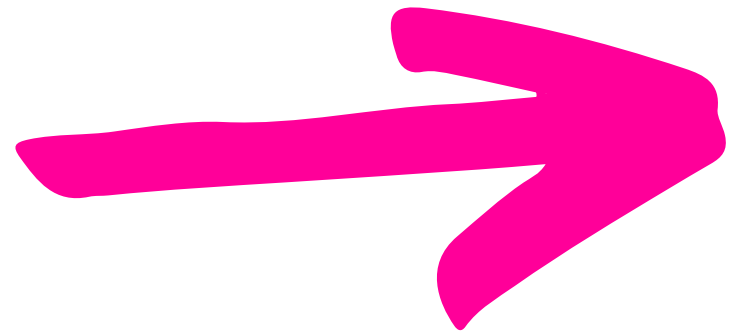
### Beispiel PCO Syndrom

Häufiger IVF - Körper wäre nicht bereit für Schwangerschaft.

Mangel an Mikronährstoffen, schlechter Lebensstil  
IVF Kinder höheres Krankheitsrisiko



# Mikronähr- stoffe



## Beste Vorbereitung auf Schwangerschaft

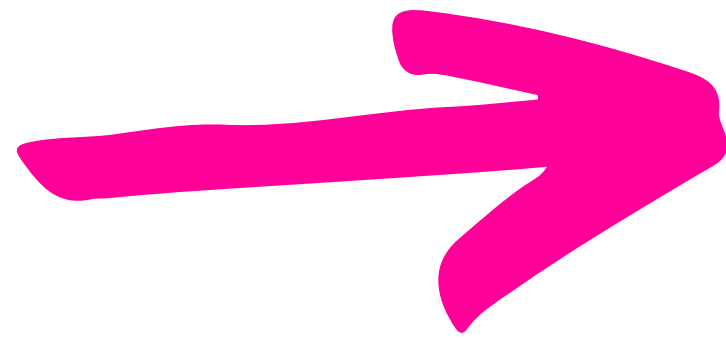
- Mikronährstoffhaushalt messen & optimieren
- Schwermetallbelastung und Pestizide testen
- Darmflora testen
- Zähne sanieren
- Lebensstil verbessern
- endogene Disruptoren meiden
- selbes gilt für den Mann - Spermienqualität!!



## Mikronähr- stoffe

**Probleme bei Kinderwunsch tritt auf, wenn...**

- unfitter Körper
- Mangel an Mikronährstoffen
- degenerative Erkrankungen des Herzkreislauf
- Metabolisches Syndrom



**VOR der Schwangerschaft  
Lebensstil optimieren!**

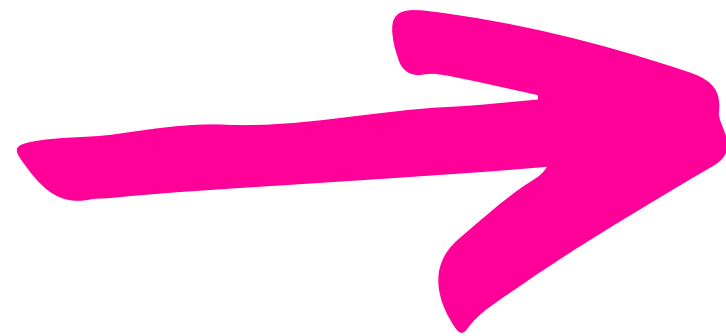
Sonst hohes Risiko für Fehlentwicklungen in SSW  
und danach



# Mikronähr- stoffe

## Schwangerschaft - Geburt

- Medikamenten Einsatz u. Mikrobiom
- vaginale Geburt bevorzugen
- "vaginal seeding"



## Omega 3

- Spermienqualität (schneller, gesünder)
- verbesserte Eizellenqualität
- Befruchtung und Erhalt der Schwangerschaft
- Optimale Zellteilung und Zellkommunikation
- dadurch verbessertes Immunsystem,
- verbessertes Sehvermögen, Gehirnfunktion und
- höheres Geburtsgewicht



## Vitamin D

- PCO Syndrom verbessert
- IVF Chancen verbessern
- Übergewichtige 2-3x fache Dosis nötig
- Spiegel messen! Viele Faktoren

## Magnesium

- Entspannung des Beckenbodens und Muttermunds
- für besseren Schlaf und Ruhe
- gegen Krämpfe
- optimale Herz- u. Muskelfunktion
- wichtiger CoFaktor f. Vit. D



# Schwangerschaft

## Vitamin D

- VIGF Faktor pos. beeinflussen, um Einnistung der Eizelle in Fruchthöhle
- 85% der Schwangeren haben Vit. D Mangel
- Viel zu niedrige Dosen, mind. **4000 i. E./ Tag**
- **Stillzeit 6000 i. E./Tag)**
- Immungesundheit stärken
- Knochengesundheit
- immer **Spiegel messen!**

## Vitamin K2

- Knochengesundheit
- Herzkreislaufgesundheit, säubert Gefäße
- Mangel an Vit. K2 begünstigt: Diabetes mellitus Typ 2, Bluthochdruck, Nierenerkrankungen sowie Herz- und Gefäßerkrankungen
- gemeinsam mit Vit. D3 verbesserte Aufnahme von Calcium in Zähne und Knochen



# Schwangerschaft

## **Vitamin B Komplex - Folsäure (Vit. B9)**

- Schließen des Spinalrohres
- Entwicklung und Stärkung der Nerven
- Bildung von Knochenmarkszellen
- Verringerung von Müdigkeit
- normale Blutbildung

## Vitamin C

- Immungesundheit v. M & B
- verhindert Zahnfleischbluten und Mundeck
- hilft bei Eisenaufnahme
- Antioxidans
- stärkt das Bindegewebe



## Omega 3

- Entwicklung von Nervensystem u. Gehirn
- Entwicklung von Augen
- Optimale Zellteilung und Zellkommunikation
- **-75% Senkung** der perinatalen Mortalität bei **8-11% Omega3 Index**.
- **-58% Reduktion v. Frühgeburten** vor 34. SSW
- geringeres Risiko für SSW Diabetes, Präeklampsie
- weniger Allergien, Erkältungen und Entzündungen früh im Leben des Kindes

# Schwangerschaft

## Omega 3

- anzustreben **O6/O3 Ratio 1:1, O3 Index 10%+**
- Gehirnmasse der Mutter geht an Kind verloren
- Schwangerschaftsdemenz, Wortfindungsstörungen, Merk- u. Gedächtnisstörungen, schlechte Konzentration
- depressive Verstimmung - Wochenbettdepression



## Omega 3

- Gehirnentwicklung v. a. 3. Trimester
- Zellweiterentwicklung
- **IQ** der Kinder besser
- bei Mangel - gestörte kognitive Intelligenz
- niedrigeres Geburtsgewicht
- Schwangerschafts- und Geburtsprobleme
- Kindstod
- weniger Asthma u. Keuchhusten in 1-5. Lj.
- weniger ADHS, Autismus, Gehirnstörungen

## Omega 3

- **85%** der Frauen sind im **Mangel**
- **Messen!** Rote Blutkörperchen
- standardisierte Messung nötig

Empfehlungen:

- 200mg/Tag (DGE) - nicht ausreichend!!!
- **2000mg/Tag** DHA u. EPA nötig



## Eisen

- im 2. Drittel d. SSW - Hämodilution
- 30mg/Tag
- hoher Vit. C Versorgung nötig
- wenig Kaffee
- wenig Kohlenhydrate
- Fleisch (rot), Haferflocken, Samen, Nüsse

## Kollagen

- **Proteinform**
- stärkt das Bindegewebe und die Organstabilität
- Rektusdiastase Prävention
- Dehnungsstreifen vorbeugen



## Magnesium

- **300-400mg/Tag**
- Entspannung des Beckenbodens und Muttermunds
- für besseren Schlaf und Ruhe
- gegen Krämpfe
- optimale Herz- u. Muskelfunktion
- weniger Präeklamsie
- Cofaktor für Vitamin D Produktion

# Ernährung

## Zusammenfassung

✓ max 10-15kg+

✓ Mikros (**Vit D3/K2**, Vit. B (**Folsäure**), Vit C, **Eisen**, **Magnesium**, Kalium, Jod),

✓ Übergewicht & Mangelernährung meiden

✓ Makros (**Omega 3**, Proteine)

✓ Qualität vor Quantität

✓ ausgewogen



**mehr davon:** fetter Fisch, O3-Pflanzenöle, Milchprodukte, reichlich Gemüse & Obst, Nüsse, Kerne & Samen, Vollkorngetreide & Hülsenfrüchte.



**meide:** Alkohol, roher Fisch, Rohmilchprodukte, Tatar, Mett und Carpaccio, Innereien, Gewürze und Kräuter in hohen Dosen, rohe Eier.

✓ viel Wasser trinken



# mentale Gesundheit

- Entspannungstraining
- Sitzpausen
- Hypnobirthing
- positive Birth
- gute Verbindungen zu Menschen



# MEIN ANGEBOT SERVICE VS. BEZAHLANGEBOTE



## Wie weit geht dein Kundenservice?

- Welchen Service biete ich meinem Kunden **kostenlos**, welchen **kostenpflichtig** an?
- Welche **Servicespielregeln** gibt es und wie/wo erkläre ich sie?
- Was sind die **Vor/Nachteile von Serviceleistungen**? Welche Erfahrungen hast du damit?



# MEIN ANGEBOT KOOPERATIONEN

## Welche Kooperation brauche ich?



- Habe ich **bestehende Kooperationen**? Wenn ja, sind sie der Schwangeren dienlich?
- **Welche Kooperationen** hätte ich gerne im Angebot dabei?
- **Wo, wie** wirst du sie finden und **warum** sollte die Kooperationspartner gerade **mit dir** arbeiten wollen?