

OTRIS - MODUL 5

Do's & Dont's



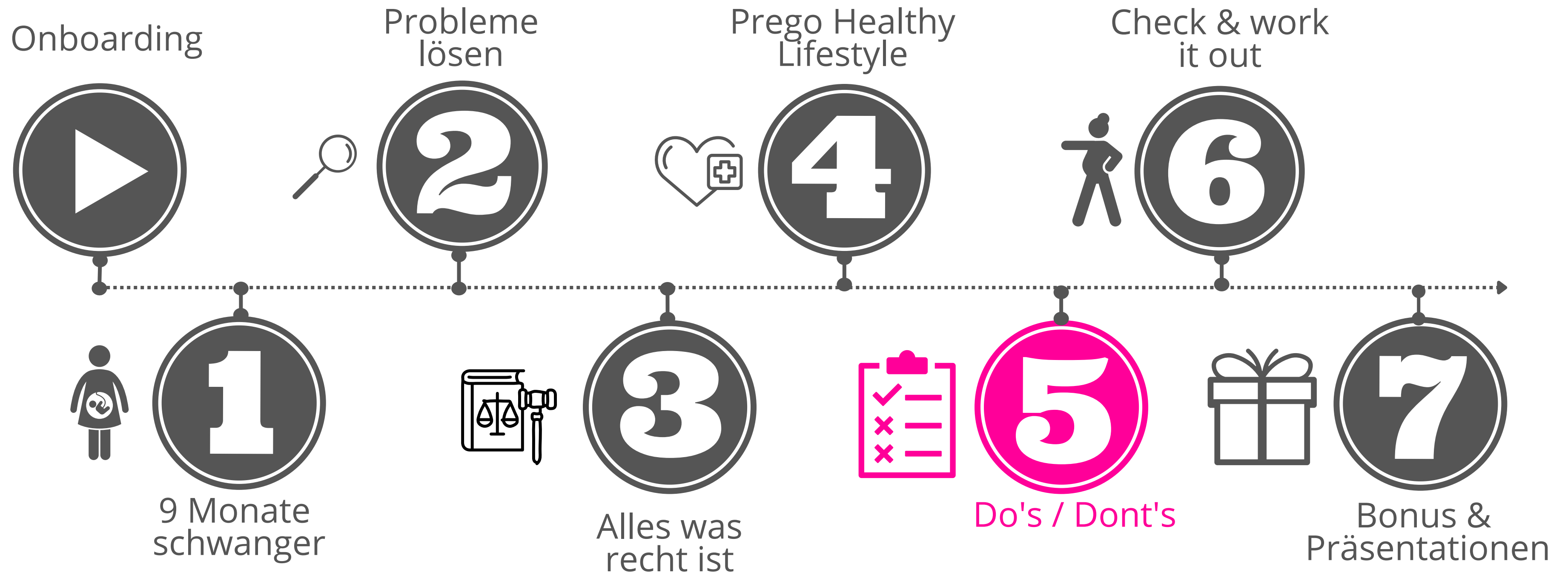
GLEICH GEHT ES LOS...

OTRIS - MODUL 5

Do's & Dont's



DEINE 7 SCHRITTE



ÜBERBLICK



1 | WELCHE SPORTARTEN SIND
GÜNSTIG, WELCHE NICHT?

4 | NO GO ÜBUNGEN/
POSITIONEN, ALTERNATIVEN

2 | WELCHE ALLGEMEINEN MASSNAHMEN
SIND GUT/NICHT SO GUT?

5 | MEIN TRAININGSANGEBOT
KUNDENREISE

3 | GEBURTSVORBEREITUNG -
NATÜRLICHE GEBURTSEINLEITUNG

6 | MEIN TRAININGSANGEBOT
MARKETING

5

Do's & Dont's

- Welche **Kriterien** gibt es bei Sport für Schwangere?
- **Bekanntes adaptieren** und für Schwangere passend machst
- Bestens auf die Geburt vorbereitet mit den **5 wichtigsten Positionen**, Übungen und Maßnahmen.

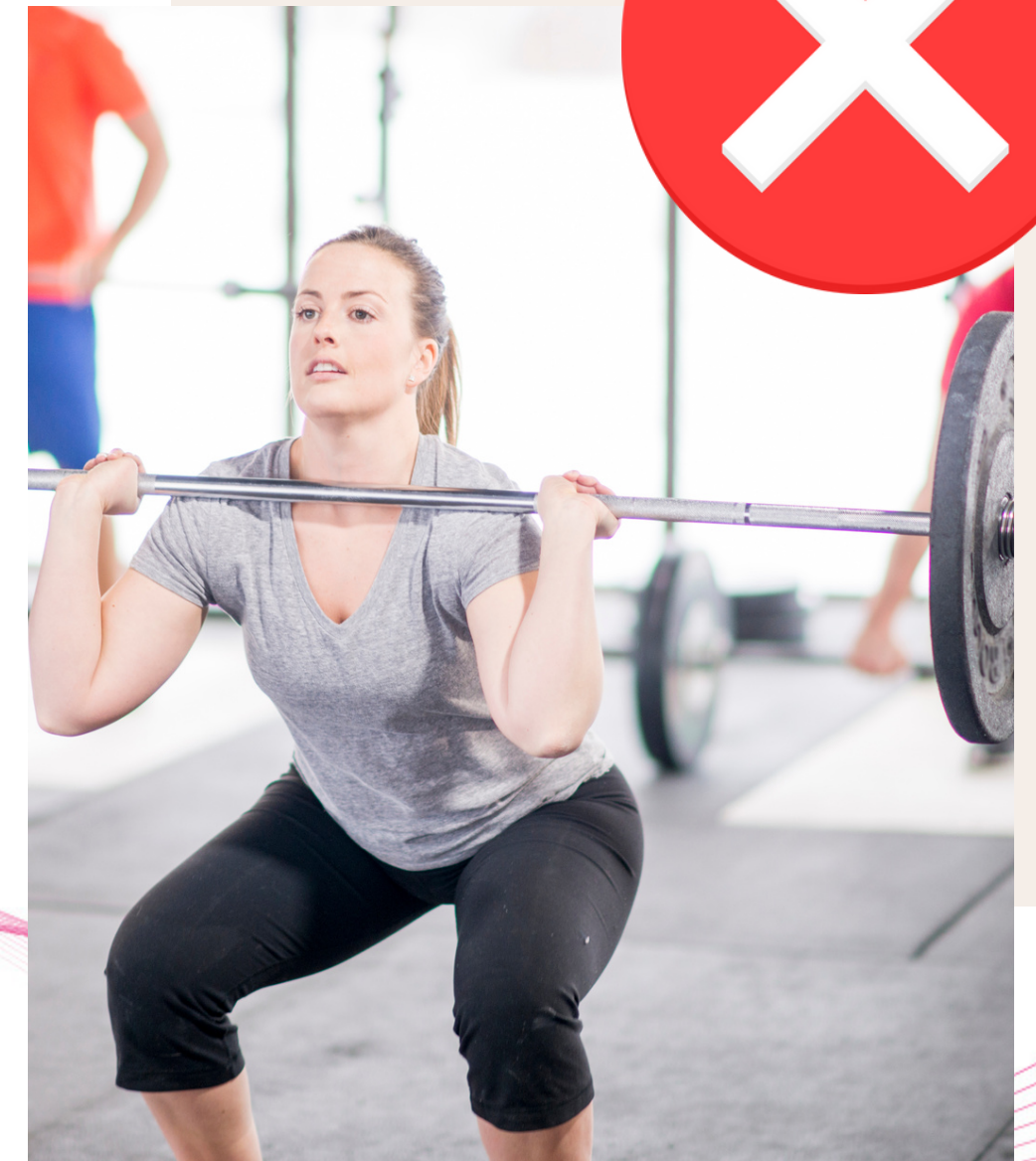


5

Do's & Dont's

- **WARUM?**

- **Sicherheit für M&B gewähren**
- **Bewegungscharakteristik erkennen** und zur Beurteilung nutzen.
- **Haftungssicherheit** für dich
- **rascher Trainingserfolg** bei Schwangere

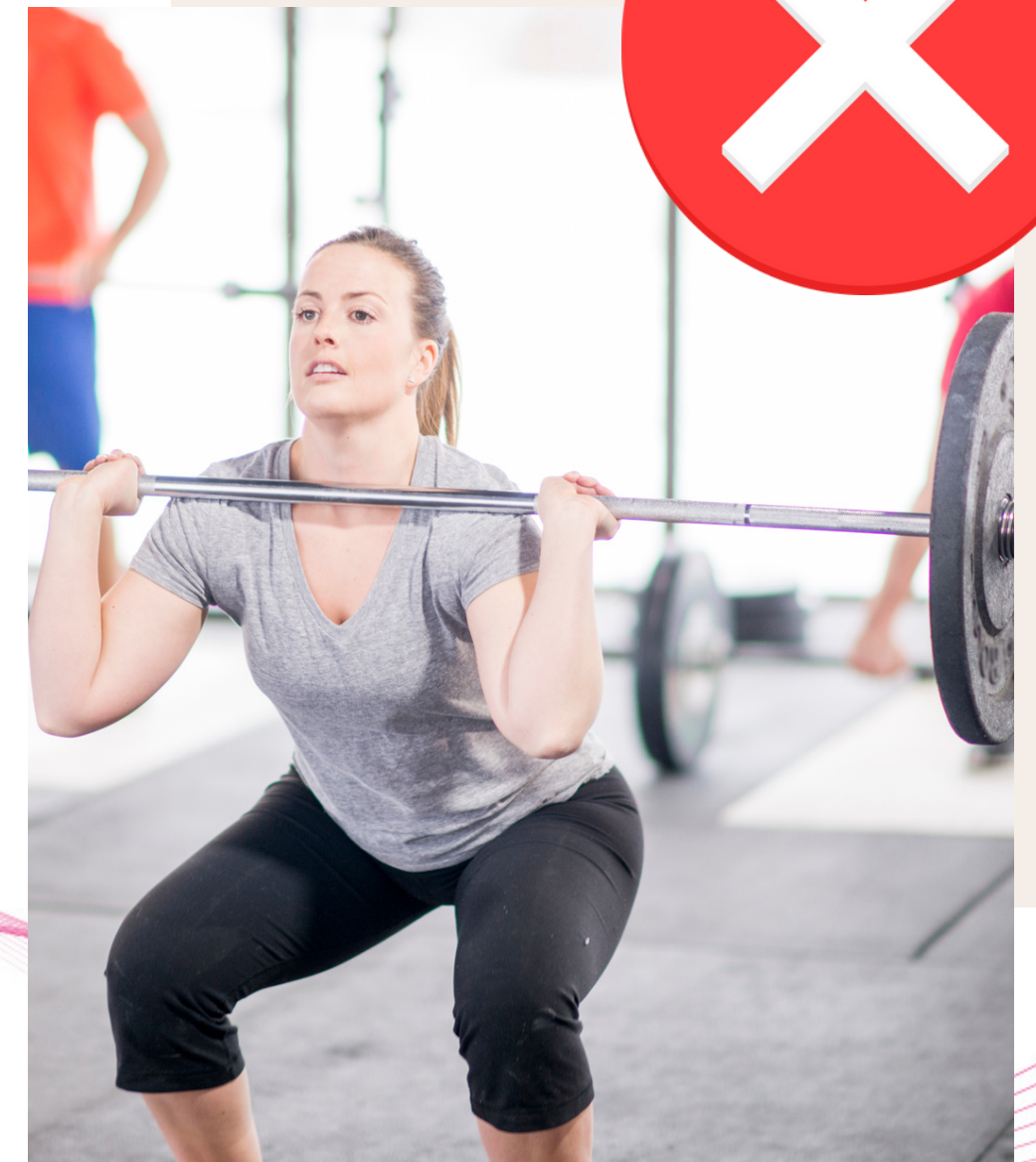


5

Do's & Dont's

- **Vorteile**

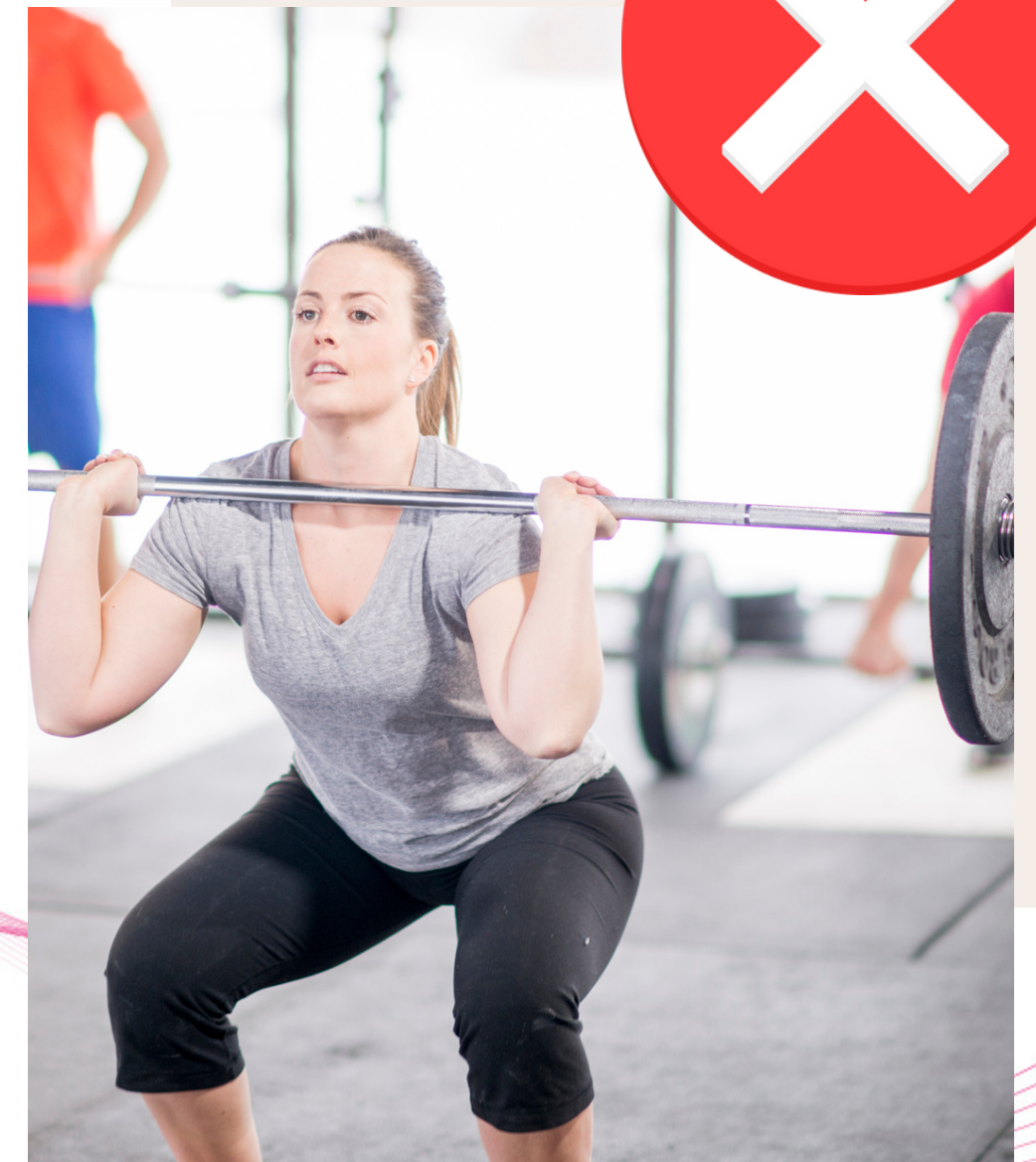
- **Konzentration auf das was (noch) geht** und erlaubt ist
- (Wieder)entdecken **neuer Sportarten**
- **Überrascht sein** wie viel geht
- **Klare Richtschnur** fürs Training



5

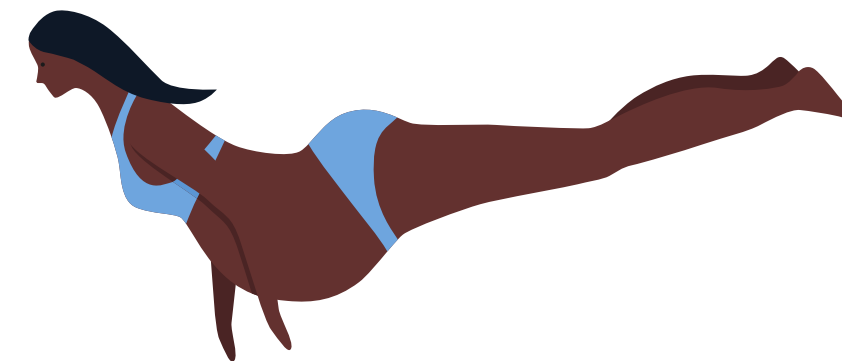
Do's & Dont's

- *Was hält die meisten davon ab?*
 - Unkenntnis & Falschmeinungen für die Do`s & Dont's
 - wenig belastbare Studien
 - Angst etwas falsch zu machen.



Studien belegen...

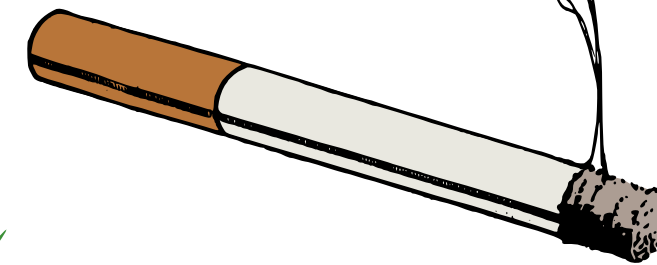
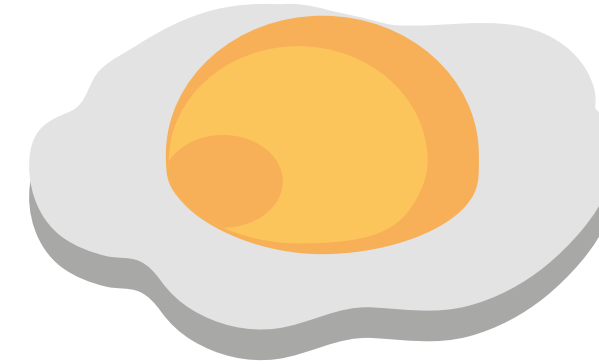
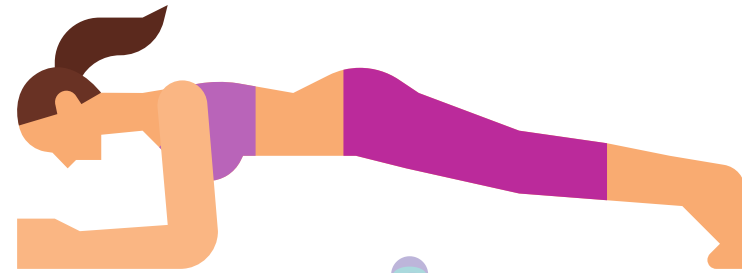
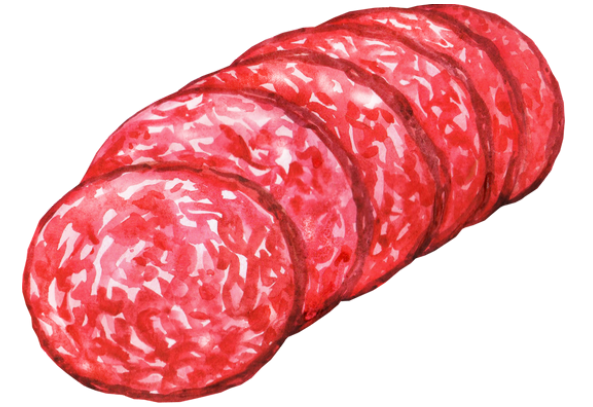
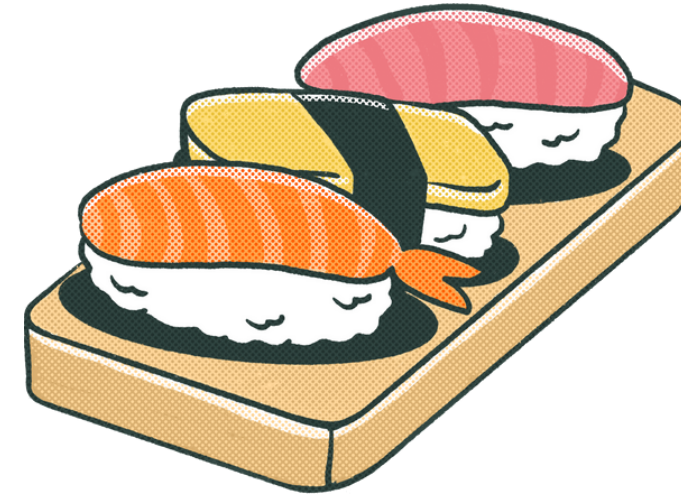
- 9450 Studien zw. 1946 u. 2022 zu *Physical Activity during Pregnancy*
- **positiven Effekte und Red Flags** gut beforscht und evident



Do's



5



PRAXIS Schwangerschaftstraining

1. **individuell**
2. **achtsam**
3. **Fitnesszustand**
4. **Zweifelsfall Arzt u. Hebamme**



PRAXIS Schwangerschaftstraining

- **Richtlinien** gelten für **aktive UND nicht aktive Schwangere**
- Günstige Auswirkung auf Mutter und Kind erwiesen
- **Guidelines** nach wie vor **zu ungenau** formuliert – oft sehr unklare Angaben
- **Kontraindikationen** beachten



PRAXIS Schwangerschaftstraining

- **Richtlinien** abgeleitet von gesunder Normalbevölkerung
- selten **Wirkzusammenhänge** untersucht
- **vielschichtige** Situationen, **heterogene Gruppe** & Problematiken
- **Ethikkommission**
- **Angst vor Folgen**



PRAXIS Schwangerschaftstraining

Sport wirkt sich bei **normalem**
gesunden Schwangerschaftsverlauf
günstig auf
Mutter und Kind aus.



Sport für Schwangere

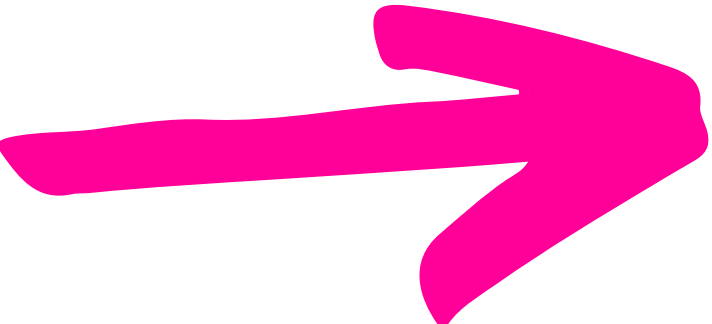




TOP

Günstige Sportarten



- 
- geringes Sturzrisiko
 - aerobe Belastung moderat bis anstrengend
 - viele Muskelgruppen werden angesprochen
 - starke Erhitzung vermeiden
 - Flüssigkeit und Energiebedarf ausgleichbar
 - Belastung jederzeit unterbrechbar

TOP



TOP

Günstige AUSDAUER Sportarten

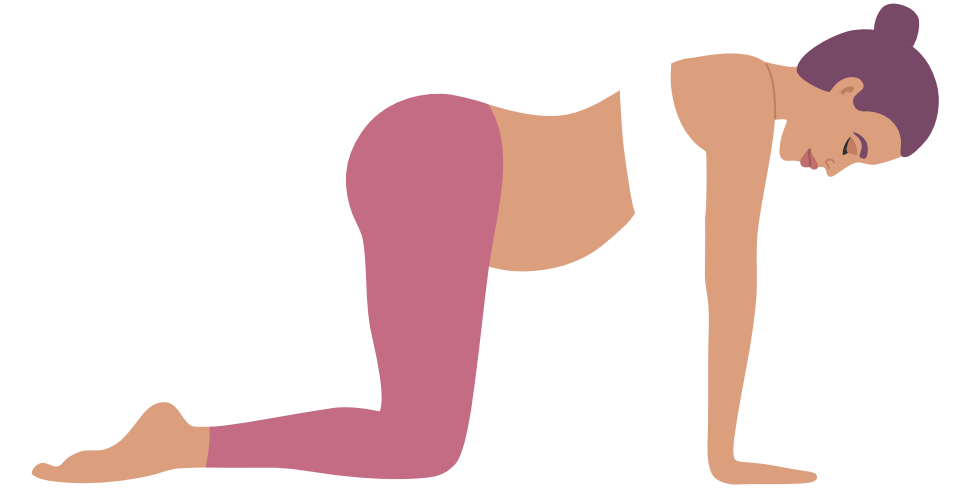


- Wassersport (Aquafitness, -jogging, Schwimmen)
- (Nordic) Walking, Spazieren
- Radfahren gemütlich in der Ebene
- Skilanglauf
- Aerobic low, Dance, moderat/ leicht anstrengend
- Wandern bis max. 1500m

TOP

Günstige KRAFT Sportarten

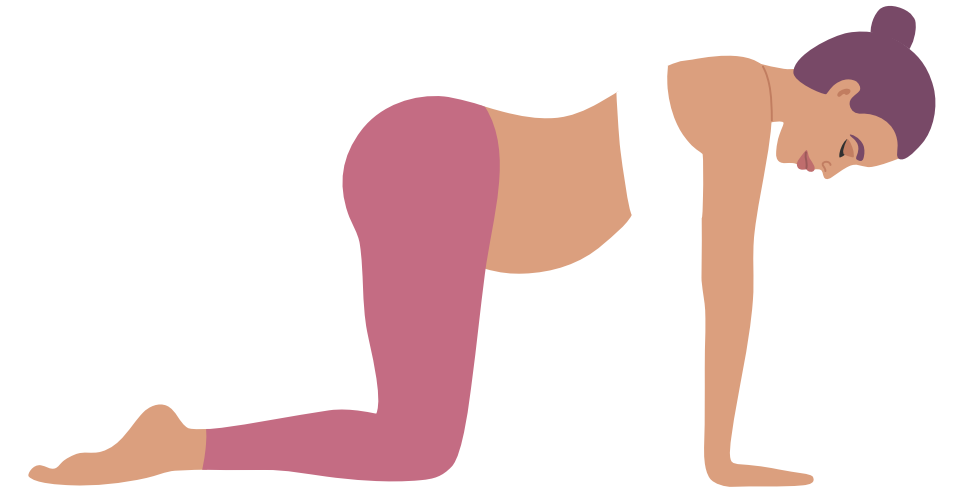
- Beckenbodentraining
- Stabilisationstraining
- Bodywork
- Fitnessstraining m. u. o. Geräte



TOP

Günstige GYMNASTIK/RELAX Sportarten

- Yoga für Schwangere
- Pilates für Schwangere
- Schwangerschaftsgymnastik
- Tai Chi
- Qi Gong



TOP

Günstige FITNESS/DANCE Sportarten

- mamaFIT
- Kanga
- Fit dank Baby
- Mawiba
- Burzzidance
- Buggyfit
- uvm.





OK

"Nicht für jeden" - Sportarten

- Joggen
- Golf
- Surfen
- Segeln
- Tischtennis
- Inline-Skating
- High-low Aerobic
- Sauna

bis max 20. SSW OK, wenn Lauferfahrung
bei sehr starkem Core OK, Ball!
Erfahrene OK, nicht sofort abbrechbar
Erfahrene OK, nicht sofort abbrechbar
Achtung auf Stop & Go, Kanten!
Sturzgefahr, Fremdeinwirkung,
viel impact, Bebo!, Bodenteile!
Überhitzung, v. a. 1. Trim.!



5



SOLALA

Ungünstige Sportarten

- Ruckhafte Bewegungen
- Viele Drehungen u. Richtungswechsel
- starke Beschleunigungen
- Abruptes Abbremsen
- Springen u. Hüpfen
- Erhöhtes Sturz- und Unfallrisiko
- Nicht sofort abbrechen können
- Beckenboden stark belastet
- Länger andauernde anaerobe Belastungen, intensive Intervalle
- Starke Beanspruchung der geraden Bauchmuskulatur
- Bauch- u. flache Rückenlage

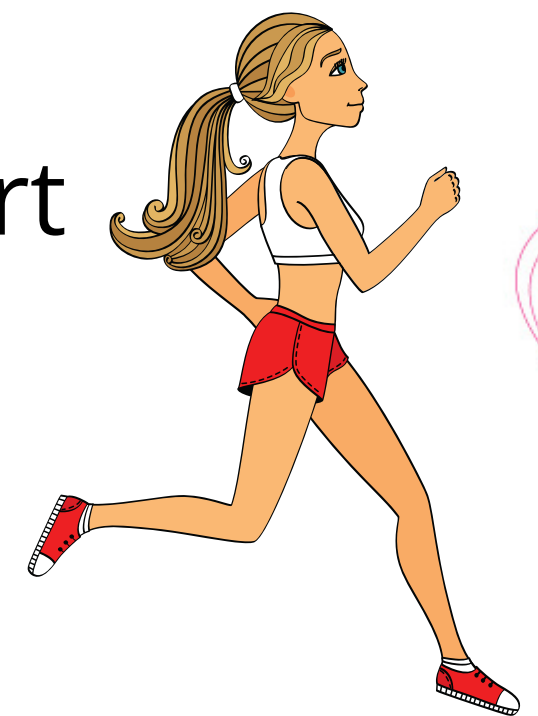




SOLALA

Ungünstige Sportarten

- Skifahren
- Reiten
- Tennis
- Squash
- Trampolinspringen
- Muskelaufbautraining
- Gewichtheben (>10kg) u. Leistungssport
- Bergsteigen in >1500m Seehöhe, unwegsames Gelände

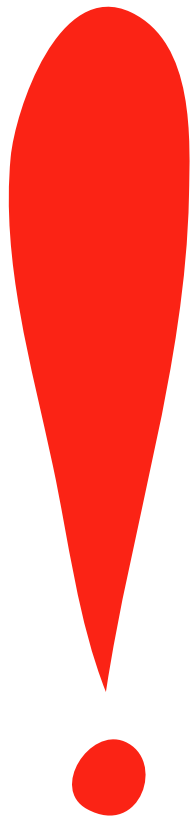




NOGO

Charakteristik verbotene Sportarten

- hohes Sturzrisiko
- gefährliche Umstände
- hoher intraabdominaler Druck
- viel Last auf Beckenboden
- viel Impactbewegungen
- extreme Beschleunigung

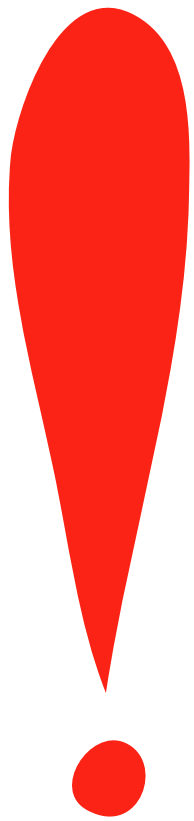
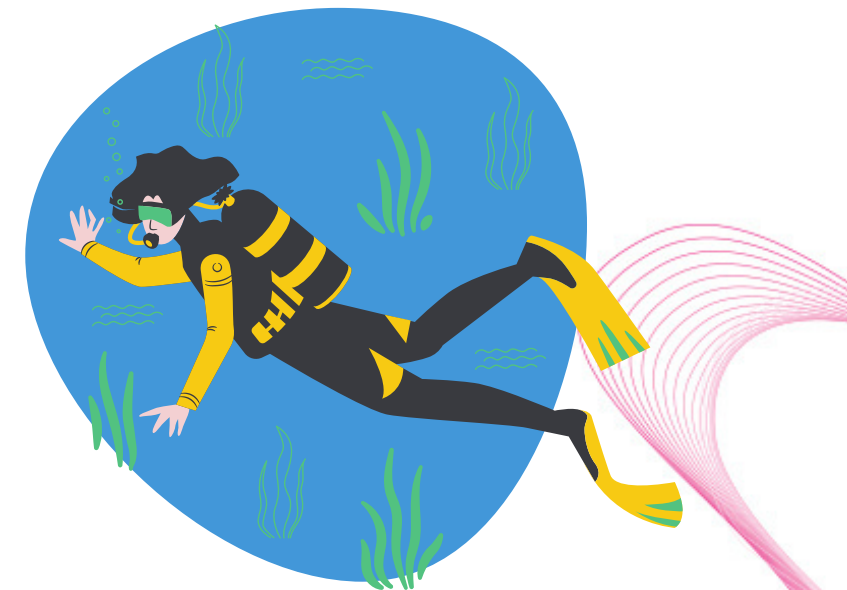




NOGO

Charakteristik verbotene Sportarten

- Pressatmung
- viel Körperkontakt
- Fremdeinwirkung durch Geräte
- Mannschaftssportarten
- Verteidigungssportarten



DONT

Allgemein zu vermeiden

- Autodrom, Rollercoaster
- zu lange Sonnenbänder/Solarium (Melasma "Schwangerschaftsmaske")
- viel Stehen oder lang Sitzen
- zu heiß baden (Therme, Bad, Whirlpool)
- Epi-No





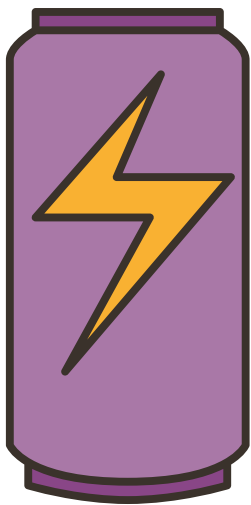
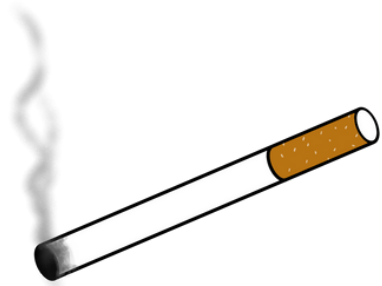
DONT

Allgemein zu vermeiden

Suchtmittel

- Alkohol
- Rauchen, Kiffen
- Energydrinks
- Koffeinhaltige Getränke (Kaffee, Tee (Grüntee, Eistee))

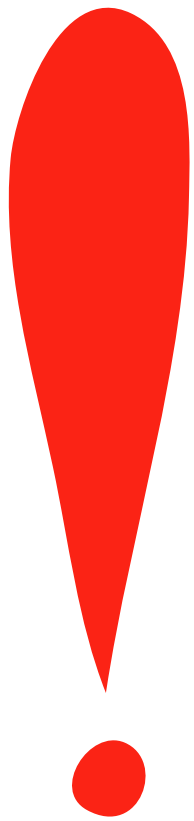
auch KEINE DIÄTEN





DONT

spezielle Kräuter wirken WEHENFÖRDERND



Petersilie, Eisenkraut (Verveine, Zitronenverbene), Eisenwurz, Salbei, Zimtstangen, Brombeerblätter, Schafgarbe, Kreuzkümmel, Wermutkraut, Thymian, Rosmarin, Muskatnuss, Frauenmantel, Nelken und Ingwer, Himbeerblätter, Chili, Scharfes allg.



NOGO

verbotene POSITIONEN/ÜBUNGEN

- Bauchlage
- Planking
- Springen
- crunches
- Einbeinstand (ohne assist)
- Überstreckung/Rückbeugen
- Laufen (nach 20. SSW)



DONT

RED FLAGS - Warnsignale



- **Verdauung:** >4 Tage kein Stuhl, harter Stuhl schwer auszuscheiden ev. m. Blut, Blähbauch, Übelkeit, Unwohlsein, müde
- **Kurzatmigkeit:** Brustschmerz, Herzklopfen, Pulsrasen, feuchte Finger
- **Stoffwechsel & Herzkreislauf:** Ödeme u. Eiweiß im Urin, Bluthochdruck -> Präeklampsie!



DONT

WEITERE RED FLAGS KRÄMPFE



- **konstantes Beinkrampfen** u. weichen Stellen an Beinen - Thrombosegefahr
- **anhaltendes Krampfen**, mit **Fieber**, **Schüttelfrost**, stärker werdend, kürzere **Kontraktionsabstände**



DONT

WEITERE RED FLAGS KRÄMPFE



- **Bauch krampft**
schwangerschaftsbedingte Gründe:
 - **Einnistung der Eizelle ausserhalb**
der Gebärmutter (Bauchdecke,
Eileiter) → Lebensgefahr!
 - Drohende **Fehlgeburt**
 - Vorzeitige **Wehen**



DONT

WEITERE RED FLAGS KRÄMPFE



- **Bauch krampft**

NICHT direkt schwangerschaftsbedingt

- Myom
- Blinddarmentzündung
- Blasenentzündung



DONT

WEITERE RED FLAGS



- **Müdigkeit**

kombiniert mit Atemnot, Kopfschmerz,
Ohrensausen, Herzrasen, Blässe



DONT

RED FLAGS

während dem Training



- Griff zum Bauch od. unteren Rücken
- Ziehen im Bauch
- Ziehen im unteren Rücken
- Bauch türmt sich auf
- abrupter Bewegungsstopp



DONT

RED FLAGS

während dem Training



- Vaginale Blutung
- Dyspnoe vor Erschöpfung
- Verwirrtheit, Schwindel
- Kopfschmerzen, Brustschmerzen
- Muskelschwäche
- Wadenschmerzen oder -schwellung



DONT

RED FLAGS

während dem Training



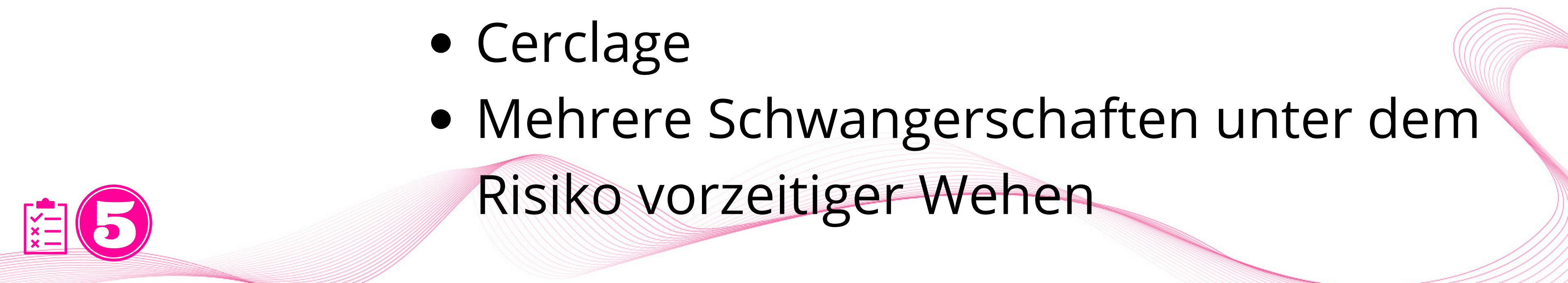
- Abnahme kindlicher Bewegungen
- Vorzeitige Wehen
- auffällige Herztöne des Kindes
- Verlust von Fruchtwasser
- Blasensprung



DONT

absolute KONTRAINDIKATIONEN für Sport



- hämodynamisch wirksame Herzerkrankungen
 - restriktive Lungenerkrankungen
 - Cervixinsuffizienz
 - Cerclage
 - Mehrere Schwangerschaften unter dem Risiko vorzeitiger Wehen
- 



DONT

absolute KONTRAINDIKATIONEN für Sport



- Persistierende Blutungen im 2. oder 3. Schwangerschaftsdrittel
- Vorzeitige Wehen während der laufenden Schwangerschaft
- Rupturierte Membranen
- Schwangerschaftshypertonie



DONT

relative KONTRAINDIKATIONEN für Sport



- Schwere Anämie
- Ungeklärte mütterliche Herzrhythmusstörungen
- sonstige Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie z. B. Bluthochdruck
- schlecht eingestellter Diabetes Typ I
- extreme Fettsucht



DONT

relative KONTRAINDIKATIONEN für Sport



- extremes Untergewicht
- extrem bewegungsarmer Lebensstil in der Vorgeschichte
- verringertes intrauterines Wachstum
- schlecht eingestellte Hypertension
- Präeklampsie
- orthopädische Einschränkungen



DONT

relative KONTRAINDIKATIONEN für Sport



- schlecht eingestellte Anfallsleiden wie Schwindel und Ohnmachtsperioden
- schlecht eingestellte Schilddrüsenerkrankung
- starke Raucherin
- Nierenerkrankungen
- Tiefer Plazentasitz



GO

Geburtsvorbereitende Übungen

- **Hüftmobilität** z. b. tiefe breite Hocke
- **Ganzkörperkraft:** große Muskelketten
- starker **Rücken**
- starke **Oberschenkel**
- spezielles **Bauchmuskeltraining**
- **Ausdauertraining**
- viel **Beckenmobilisation** und **BeBo Training**



GO

Geburtsvorbereitende Maßnahmen

Beckenboden

- Vaginal Steaming - Heublumen Sitzdampfbad
- Dammassage

Mental

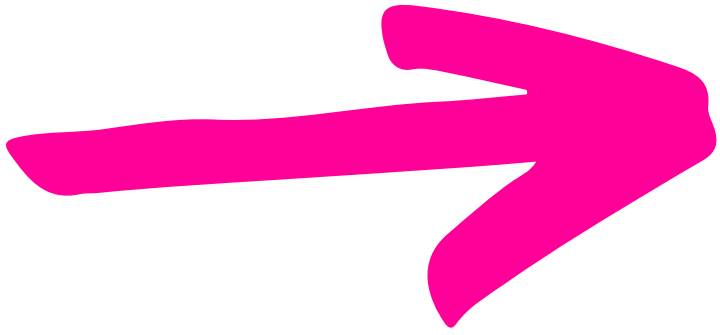
- Geburtsvorbereitungskurs
- Hypnobirthing
- Positive Birth

Brust auf Stillen vorbereiten



GO

Geburtsvorbereitende Maßnahmen

- 
- **Nachsorgehebamme** organisieren
 - sich bestens ernähren: **Mikros & Makros**
 - **Gut genährt im Wochenbett:** Vorkochen & einfrieren /Lieferservice organisieren
 - **Hilfe** für mind. 4-6 Wochen organisieren
 - **Akupunktur**
 - **Himbeerblätterttee** trinken

MEIN ANGEBOT MARKETING

Welche Werbestrategie verfolgst du?



- Hast du bereits **Erfahrung** mit **Marketingmaßnahmen/Werbung**?
- Welche **Werbetools** wirst du einsetzen?
- Welche **Marketingaufgabe** kannst du **selber**, für welche brauchst du **externe Hilfe**?

MEIN ANGEBOT KUNDENREISE



Wie sieht deine "Kundenreise aus?

- Welche **Eintrittsportale** hast du?
- Wie **einfach** ist es **dein Angebot zu nutzen?**
(wieviele Klicks zum Kauf?)
- Was passiert mit dem Kunden **nach dem Kauf?**