

OTRIS - MODUL 4

Prego Healthy Lifestyle



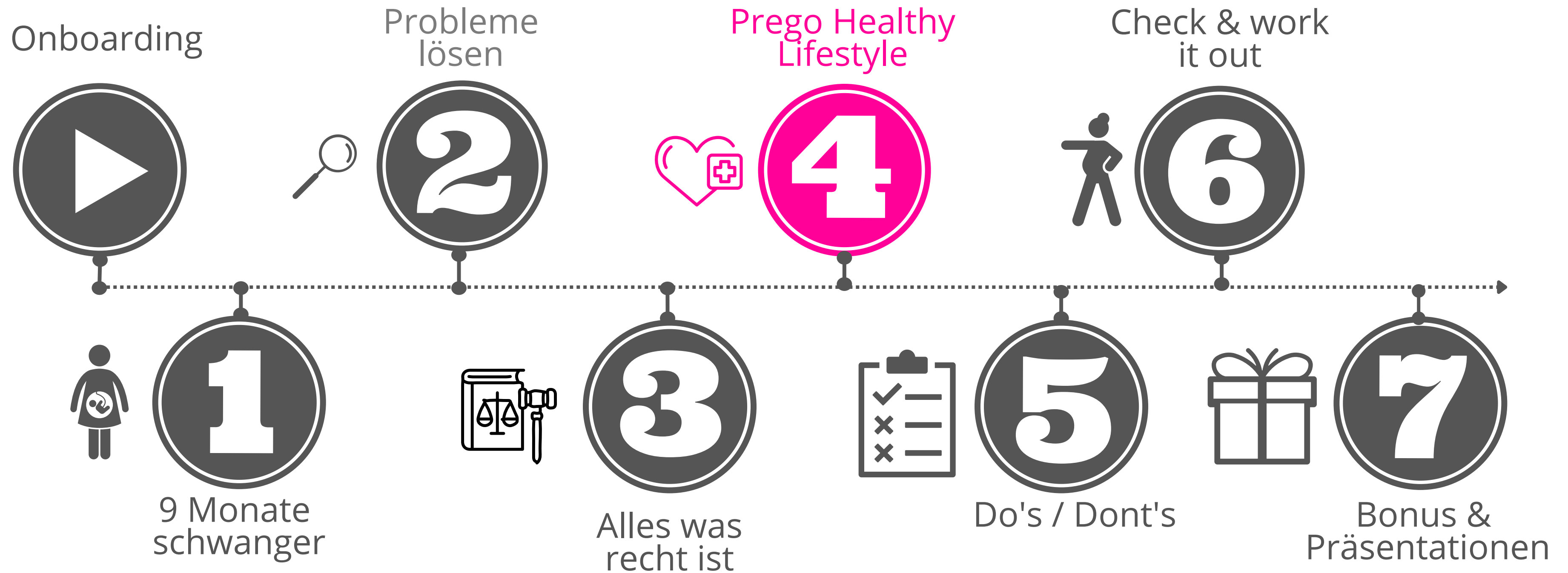
GLEICH GEHT ES LOS...

OTRIS - MODUL 4

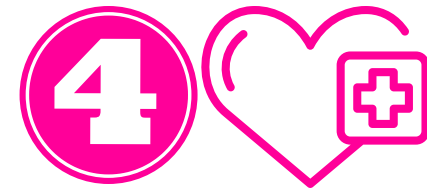
Prego Healthy Lifestyle



DEINE 7 SCHRITTE



ÜBERBLICK



1

**WAS MACHT EINEN GESUNDEN
LIFESTYLE 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 **5 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**



4

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**



4

Prego Healthy Lifestyle

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



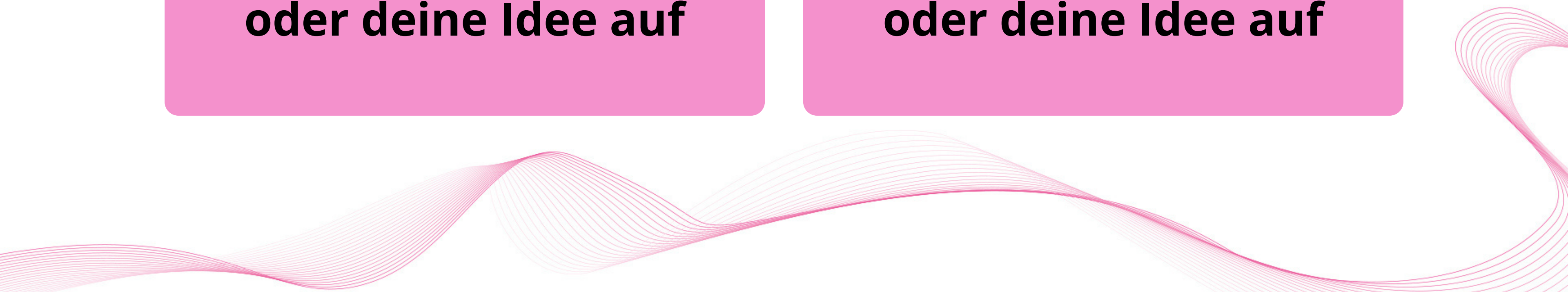
Warum ist gesunder Lebensstil so wichtig?

**Schreibe dein Thema
oder deine Idee auf**

**Schreibe dein Thema
oder deine Idee auf**

**Schreibe dein Thema
oder deine Idee auf**

**Schreibe dein Thema
oder deine Idee auf**



ZIELE eines GESUNDEN LEBENSSTILS?



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



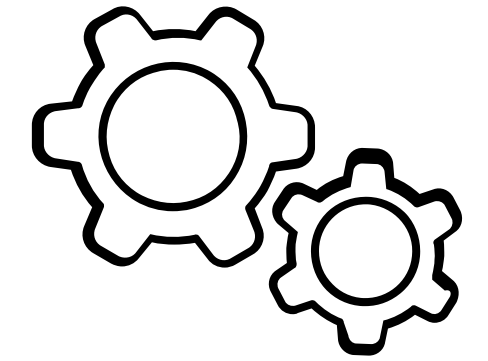
Was ist ein **GESUNDER LEBENSSTIL**?

BEWEGUNG

ERNÄHRUNG

**MENTALE
GESUNDHEIT**

5 Säulen des gesunden Lebensstils



Bewegung



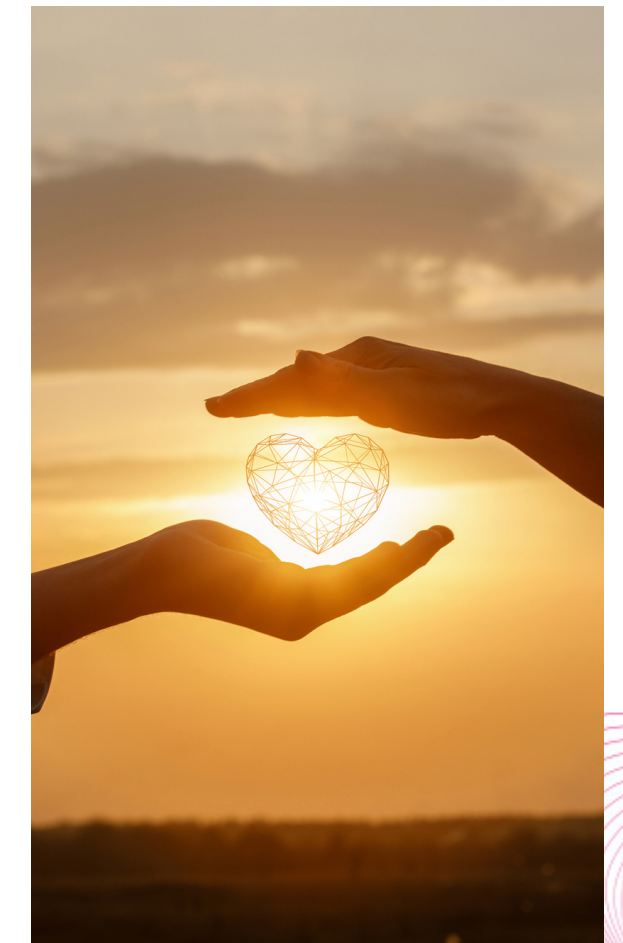
Ernährung Makros



Ernährung Mikros



Mental



Beziehungen

Allgemein

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

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



Bewegung

Vorteile von Sport in der Schwangerschaft

- kontroverse Infos verunsichern
- Ratschläge oft übervorsichtig – Training unwirksam
- Achtsamkeit f. Körper
- 53% d. Schwangeren sind aktiv
- Weitere 33% haben vor aktiv zu werden



Bewegung

Sportliche Schwangere haben weniger oft...

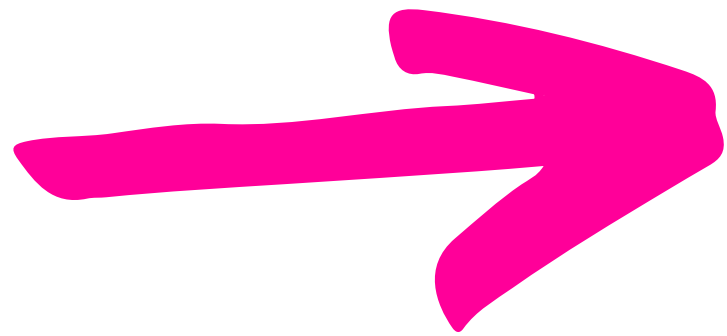
- Rückenschmerzen
- Blutdruckstörungen
- Kaiserschnitt- oder Todgeburt
- Präeklampsie u. sonstige Gestoseerkrankungen
- Verdauungsstörungen
- Atemschwierigkeiten
- Untergewichtige Babies
- Übermäßige Gewichtszunahme



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...



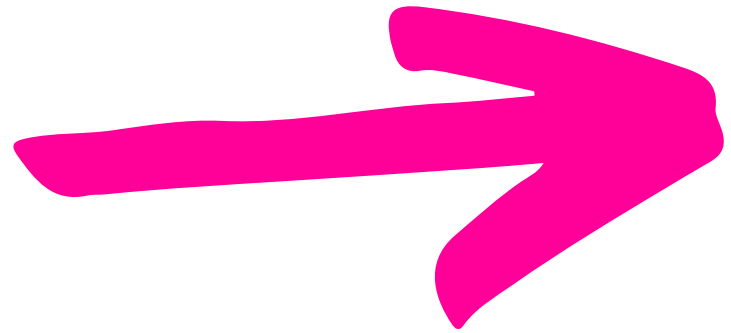
- Vitalere Neugeborene
- Bessere Sauerstoffversorgung für sich und das Baby
- Gut durchblutete Plazenta und dadurch bessere Nährstoffversorgung für das Baby
- Babies mit gut trainierten Sinnesorganen u. gutem Gleichgewichtssinn

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

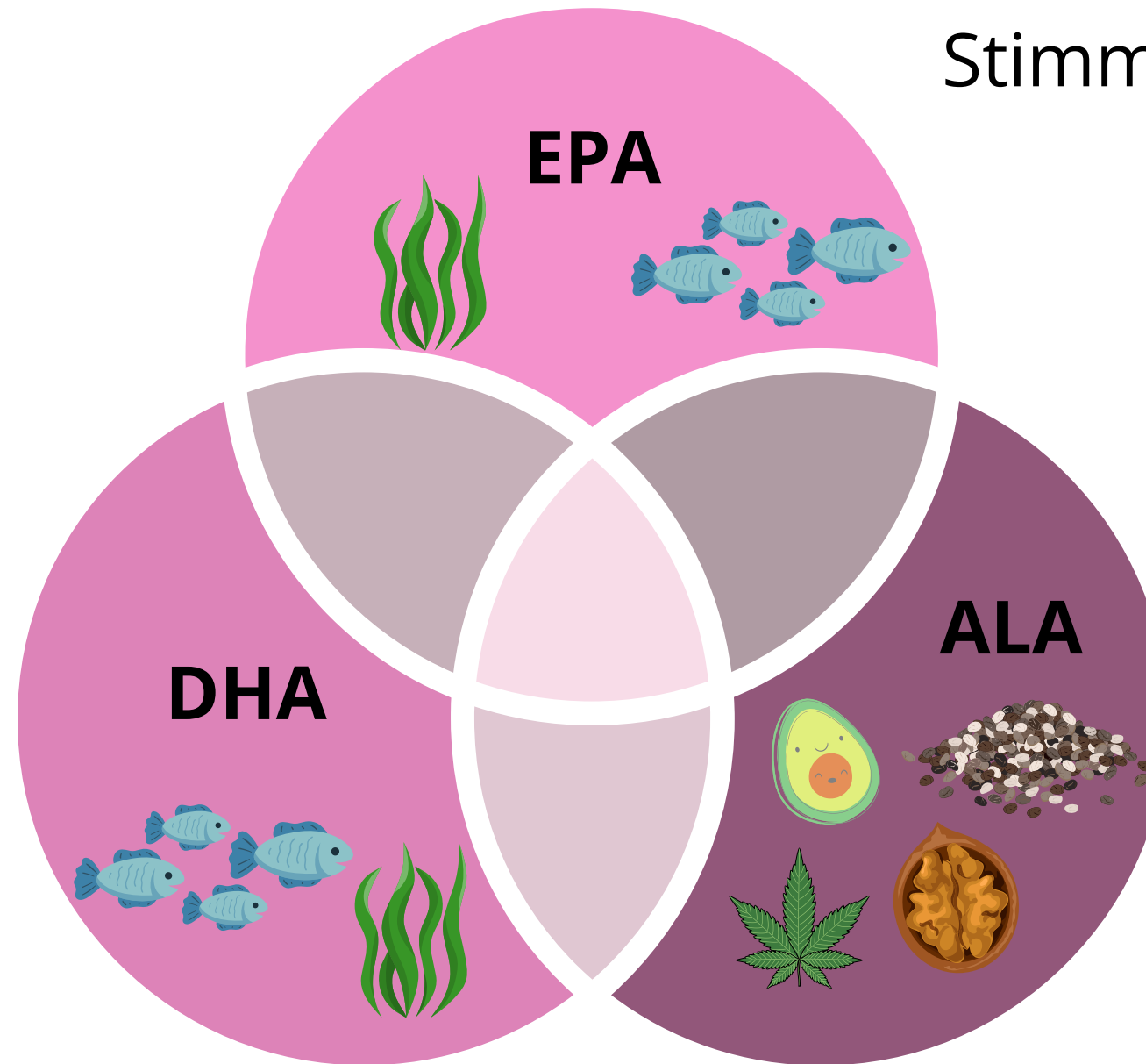
**essentielle
Fette**

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?

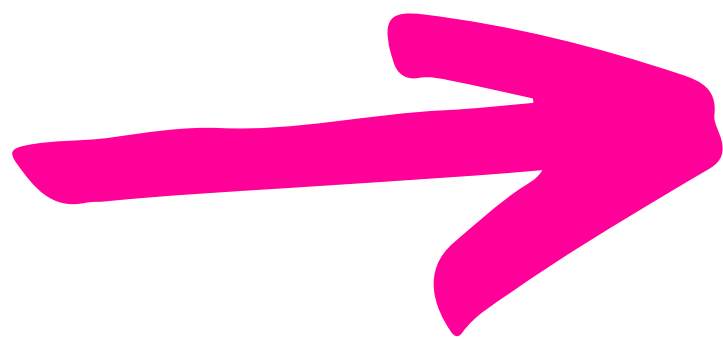
- Der Fettanteil ca. 30 - 35 %, ca. 70g/Tag
- bessere Vitaminaufnahme: Vit. A, D, E, K
- Gesättigte Fette max. 10 % der Gesamtenergiezufuhr
- Omega 3 Fettsäuren
 - Ö/DE: 450mg DHA&EPA/Tag - Literatur: 1000-2000g/Tag
 - für O3 - Index 12% u. O6/O3 1:1 2000g + f. Schwangere nötig!



Mikronähr- stoffe

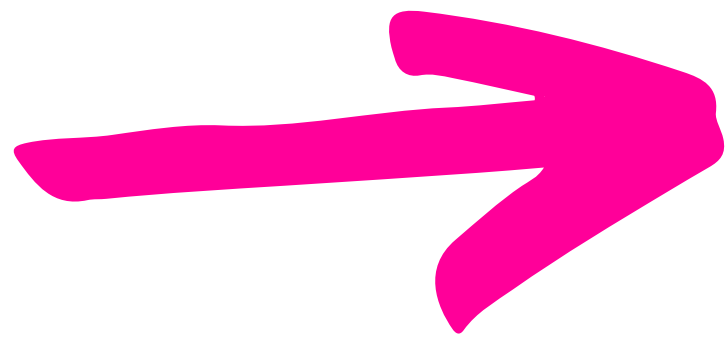
Was sind Mikronährstoffe?

- 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

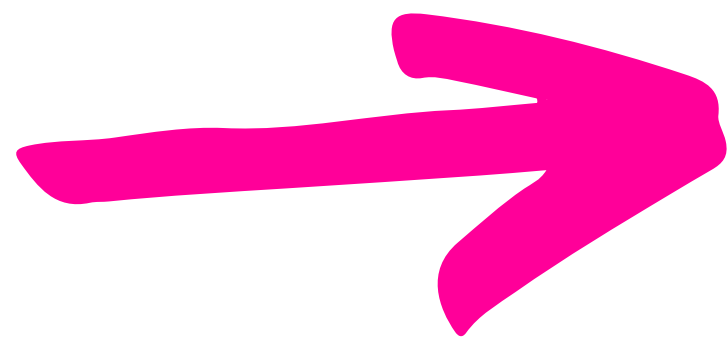
Kinderwunsch

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

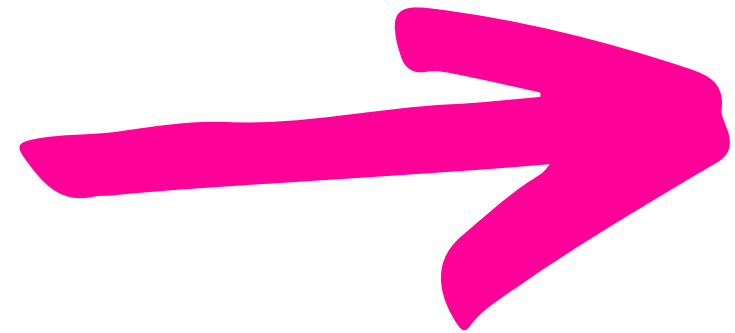
Beispiel PCO Syndrom

Häufiger IVF - Körper wäre nicht bereit für Schwangerschaft.

Mangel an Mikronährstoffen, schlechter Lebensstil
IVF Kinder höheres Krankheitsrisiko



Mikronähr- stoffe



Beste Vorbereitung auf Schwangerschaft

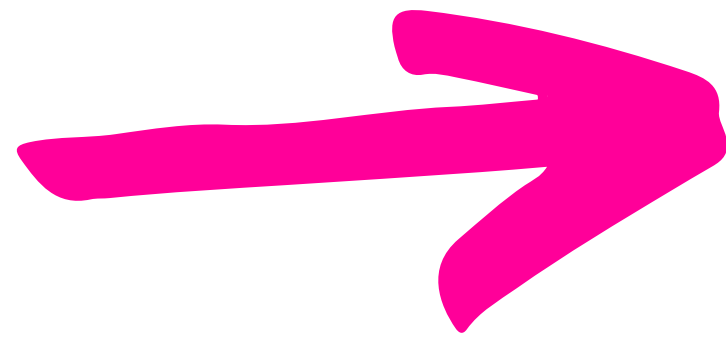
- Mikronährstoffhaushalt messen & optimieren
- Schwermetallbelastung und Pestizide testen
- Darmflora testen
- Zähne sanieren
- Lebensstil verbessern
- endogene Disruptoren meiden
- selbes gilt für den Mann - Spermienqualität!!



Mikronähr- stoffe

Probleme bei Kinderwunsch tritt auf, wenn...

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



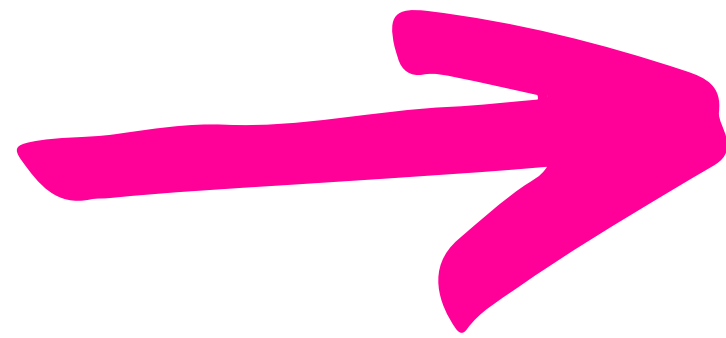
**VOR der Schwangerschaft
Lebensstil optimieren!**

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
- Pausen
- Hypnobirthing
- positive Birth
- gute Verbindungen zu Menschen



Entspannungs- training

- physiolog. Reaktionen auslösen:
 - Anspannung abbauen
 - Gefäßerweiterung
 - Geist beruhigen
 - Ruheatmung
 - Verdauungstätigkeit beruhigen
 - Puls senken
- Angst bewältigen
- für leichte Geburt
- Wohlbefinden, innere Ruhe
- Resilienz



Hypnobirthing

- Angst - Spannung - Schmerz Syndrom abbauen
- Selbsthypnosetechniken
- Tiefenentspannung
- Entspannungsübungen
- Atemübungen
- positiver Effekt auf Geburt u. Wochenbett
- besseres Bonding
- positive Überzeugungen kreieren



Positive Birth

- Angst - Spannung - Schmerz Syndrom abbauen
- Selbsthypnosetechniken
- Tiefenentspannung
- Entspannungsübungen
- Atemübungen
- positiver Effekt auf Geburt u. Wochenbett
- besseres Bonding
- positive Überzeugungen kreieren



MEIN ANGEBOT

SERVICE VS. BEZAHLANGEBOTE

Wie weit geht dein Kundenservice?

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

MEIN ANGEBOT KOOPERATIONEN

Welche Kooperationen brauche ich?

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