

OTRANG - MODUL 4

Healthy Mom Lifestyle

Intro



DEINE 6 SCHRITTE

Onboarding



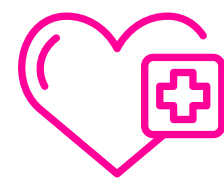
From Birth
to Fitness

Probleme
lösen



Alles was
recht ist

Healthy
Mom Lifestyle



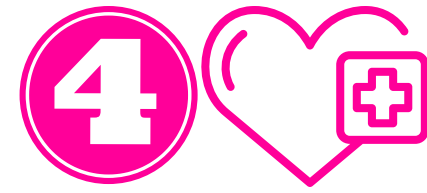
Do's / Dont's

Check & work
it out



Boni on top
Businesspart, Gastsprecher,...

ÜBERBLICK



1

**WAS MACHT EINEN GESUNDEN
LIFESTYLE AUS?**

4

**MIKRONÄHRSTOFFE RUND UM
DIE RÜCKBILDUNG**

2

**WARUM IST FÜR JUNGMMAMAS EIN
GESUNDER LEBENSSTIL WICHTIG?**

5

**MEIN TRAININGSANGEBOT
KUNDENSERVICE**

3

**BEWEGUNG - ERNÄHRUNG ☒
MENTALE GESUNDHEIT**

6

**MEIN TRAININGSANGEBOT
KOOPERATIONEN**

4

Healthy Mom Lifestyle

- Wie sieht **gesunder Lebensstil** für **Jungmamas** aus?
- Welche 4 **Elemente** musst du in Einklang bringen für eine gesunde & freudvolle Schwangerschaft?
- Wie Mama und Baby **gestärkt durch dich Rückbildung** gehen: innen und außen



4

Healthy Mom Lifestyle

- **WARUM?**
 - für eine entspannte & **freudvolle Rückbildung** hin zum **Wohlfühlkörper**
 - **Rundumblick:** schärfe deinen **Expertenstatus**



4

Healthy Mom 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

Healthy Mom Lifestyle

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



4

Healthy Mom 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



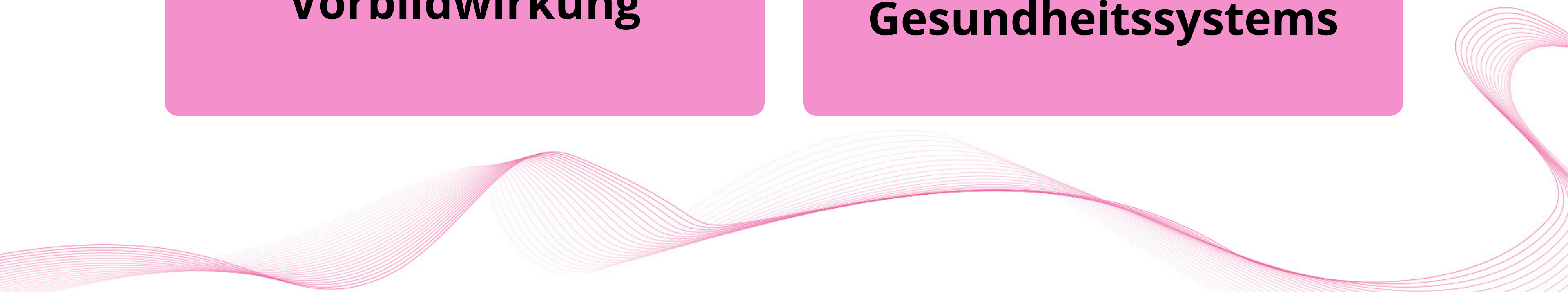
Warum ist gesunder Lebensstil so wichtig?

**Gesunde Entwicklung
Mama & Baby**

**Rübi Probleme
hintanhalten**

Vorbildwirkung

**Entlastung des
Gesundheitssystems**



Gefahren der GESUNDHEIT einer FRAU

- 🎯 wandelnde Rollenbilder
- 🎯 hohe Stressbelastung
- 🎯 Krankheitssymptome missgedeutet
- 🎯 Ernährungsexperimente
- 🎯 Hormonchaos: Schilddrüse, Nebenniere
- 🎯 Lebensstil an Stadium & Leistung anpassen
- 🎯 Schlafmangel
- 🎯 stille Entzündungen



Gesundheitsmarker für eine Frau

- Zyklus
- Verdauung
- Hungergefühl
- Haare/Fingernägel
- Körpertemperatur
- Energielevel
- Schlaf
- Libido



Einfache Sofortmaßnahmen

- Iss GENUG
- Iss REGELMÄSSIG
- Iss was dich NÄHRT
- REDUZIERE Stress
- tägliches SONNENLICHT & FRISCHLUFT
- REDUZIERE Bildschirmzeit
- AUSREICHEND Ruhezeiten & SCHLAF
- WENIG Disruptoren



ZIELE eines GESUNDEN LEBENSSTILS

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



Was ist ein **GESUNDER LEBENSSTIL**?

BEWEGUNG

ERNÄHRUNG

**MENTALE
GESUNDHEIT**

5 Säulen des gesunden Lebensstils



Bewegung



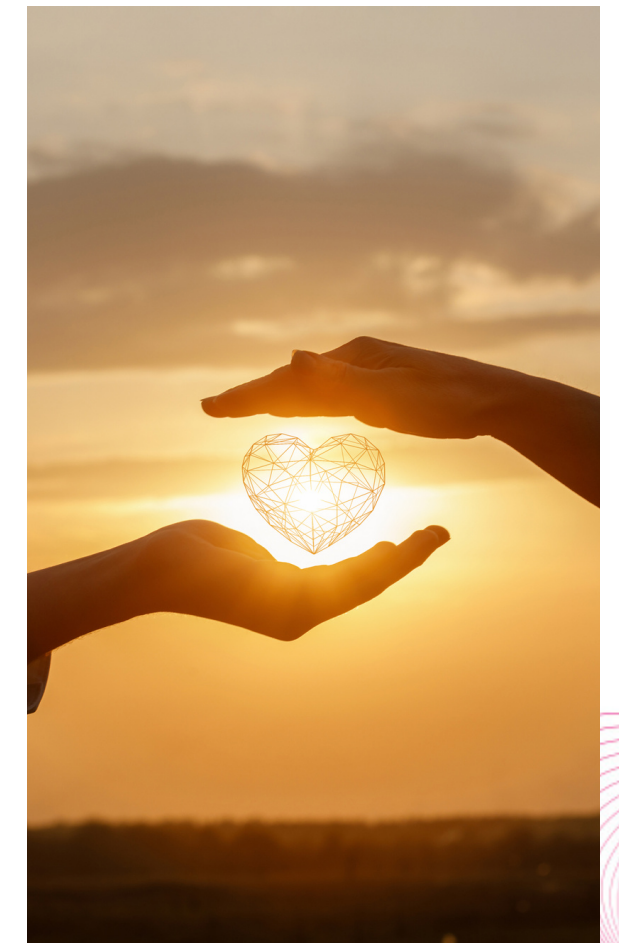
Ernährung



Mental



Selfcare



Beziehungen

Ernährung Mikros

OTRANG - MODUL 4

Healthy Mom Lifestyle

01 Bewegung



5 Säulen des gesunden Lebensstils



Bewegung



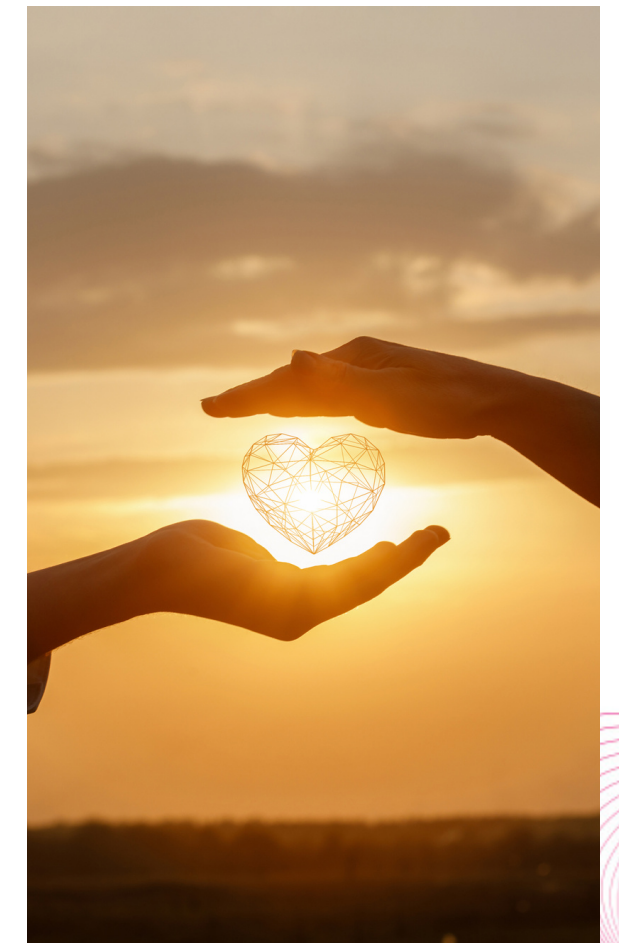
Ernährung



Mental



Selfcare



Beziehungen

Bewegung

Vorteile von Sport nach der Geburt

*kontroverse Infos verunsichern
Ratschläge oft übervorsichtig –
Training unwirksam*

- Achtsamkeit f. Körper
- Verbesserte Kraft und Körperhaltung
- Bessere Schlafqualität
- Reduziertes Risiko von postpartalen Depressionen und Angstzuständen
- Verbesserte Selbstwahrnehmung und Selbstbewusstsein.



Bewegung

Sportliche Jungmamas haben weniger oft...

- Rückenschmerzen
- Blutdruckstörungen
- Verdauungsstörungen
- Atemschwierigkeiten
- hartnäckige Babykilos aus der SSW
- schlechte körperliche Fitness
- Niedrige Energie und Ausdauer
- Schlaf- und Regenerationsprobleme
- schwaches Immunsystem

Bewegung

**Sportliche Jungmamas haben
weniger oft...**

- Stoffwechselprobleme
- BeBo Probleme, Unterleibsschmerzen
- schlechte Haltung
- Stimmungsschwankungen oder sonstige psychische Befindlichkeitsstörungen
- Verspannungen
- hohes Stressniveau

Bewegung

Sportliche Jungmamas haben öfter...

- bessere Ausdauerleistungsfähigkeit und mehr Muskelmasse
- eine raschere Regenerationsphase postpart.
- verbesserte Muskelkraft und Körperhaltung
- bessere Schlafqualität
- reduziertes Risiko von postpartalen Depressionen und Angstzuständen
- verbesserte Selbstwahrnehmung und Selbstbewusstsein



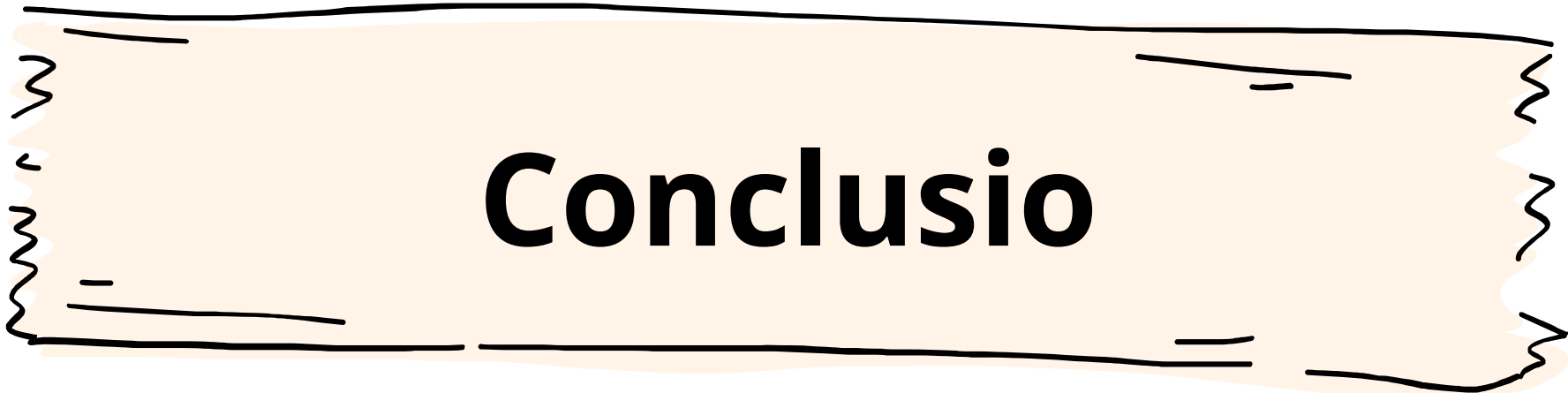
Bewegung

Vorteile von Sport nach der Geburt

1. □ Selber richtige Intensität einschätzen können
2. □ Körpersignale besser deuten u. darauf reagieren
3. □ Wertschätzung des eigenen Körpers, Ruhe gönnen, wenn nötig; langsames Comeback, sicheres Training
4. □ Individuelles Tempo akzeptieren lernen

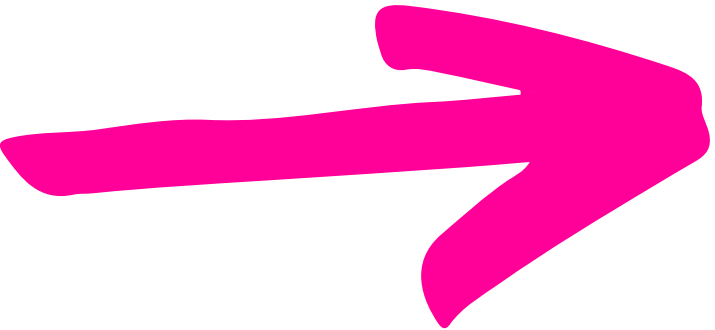


Bewegung



Conclusio

**aktuelle Guidelines & Studien
bestätigen,...**

- 
- Sportlich aktive Jungmamas haben weniger Komplikationen im Wochenbett und in der Zeit danach
 - Sowohl Mama als auch Baby profitieren von Bewegung



OTRANG - MODUL 4

Healthy Mom Lifestyle

02 Ernährung



5 Säulen des gesunden Lebensstils



Bewegung



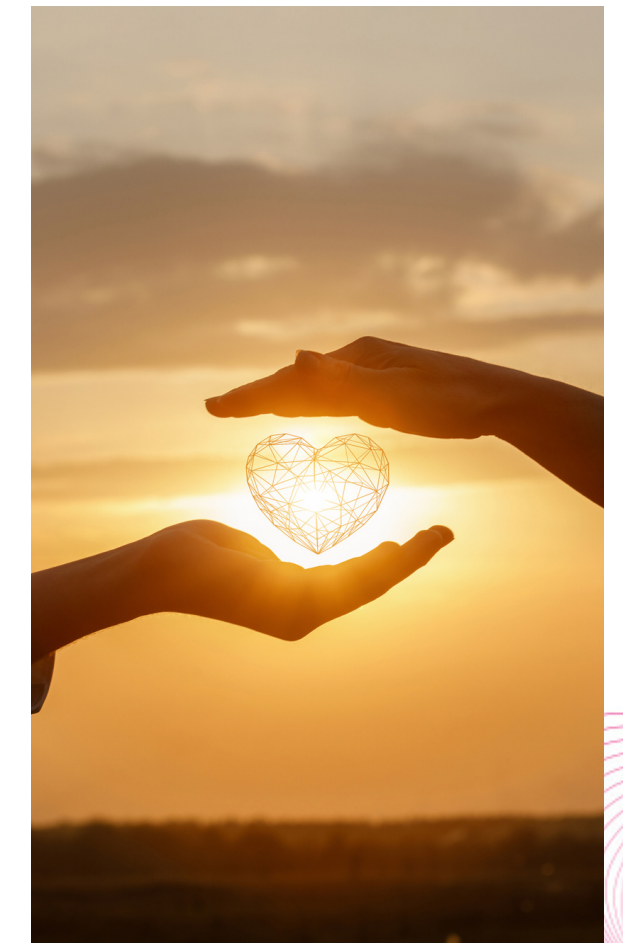
Ernährung



Mental



Selfcare



Beziehungen

Ernährung

- □ Mikro-/ Makronährstoffe
- wichtig f. Mutter und Kind
- Nährstoffversorgung nur durch Nahrungsmittel nicht mehr möglich
- Energieversorgung
- regelmäßig essen
- Darmgesundheit
- viel trinken (Wasser, Tee)
- hohe Nährstoffdichte, regional, saisonal, bio, vollwertig,
- Obst, Gemüse, Vollkornprodukte, Fisch, Fleisch
- Hülsenfrüchte, Milchprodukte
- Mehrbedarf wg. Stillen (250-500kcal/Tag)





Welche Lebens-/Genussmittel sollte die Stillende meiden?



- Alkohol
- Kaffee in Maßen (max 300mg)
- scharfe Gewürze
- rohe od. halbgegart Lebensmittel
- stark zuckerhaltige Lebensmittel
- auch KEINE DIÄTEN oder Suchtmittel (Drogen, Zigaretten...)

OTRANG - MODUL 4

Healthy Mom Lifestyle

03 Makronährstoffe



5 Säulen des gesunden Lebensstils



Bewegung



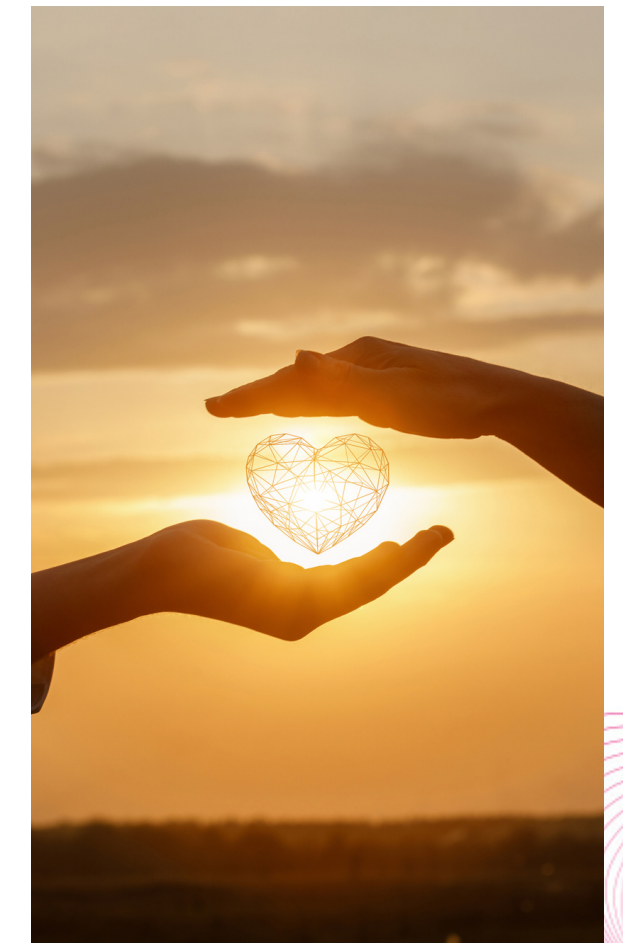
Ernährung



Mental



Selfcare



Beziehungen

Ernährung Mikros

Ernährung

MAKRONÄHRSTOFFE

- ☐energieversorgend
- 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 junge Mutter & Baby?

- Wachstum u. Entwicklung
- Milchbildung
- Erhaltung u.Reparatur von Körpergewebe
- Muskelbildung
- Hormon
- Enzym
- Antikörper bei Infektabwehr
- Zellbildung
- Gewichtsregulierung
- Rektusdiastaserückbildung

Eiweiß

Wieviel Eiweiß braucht eine Stillende pro Tag?

- ca. 1,1g/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

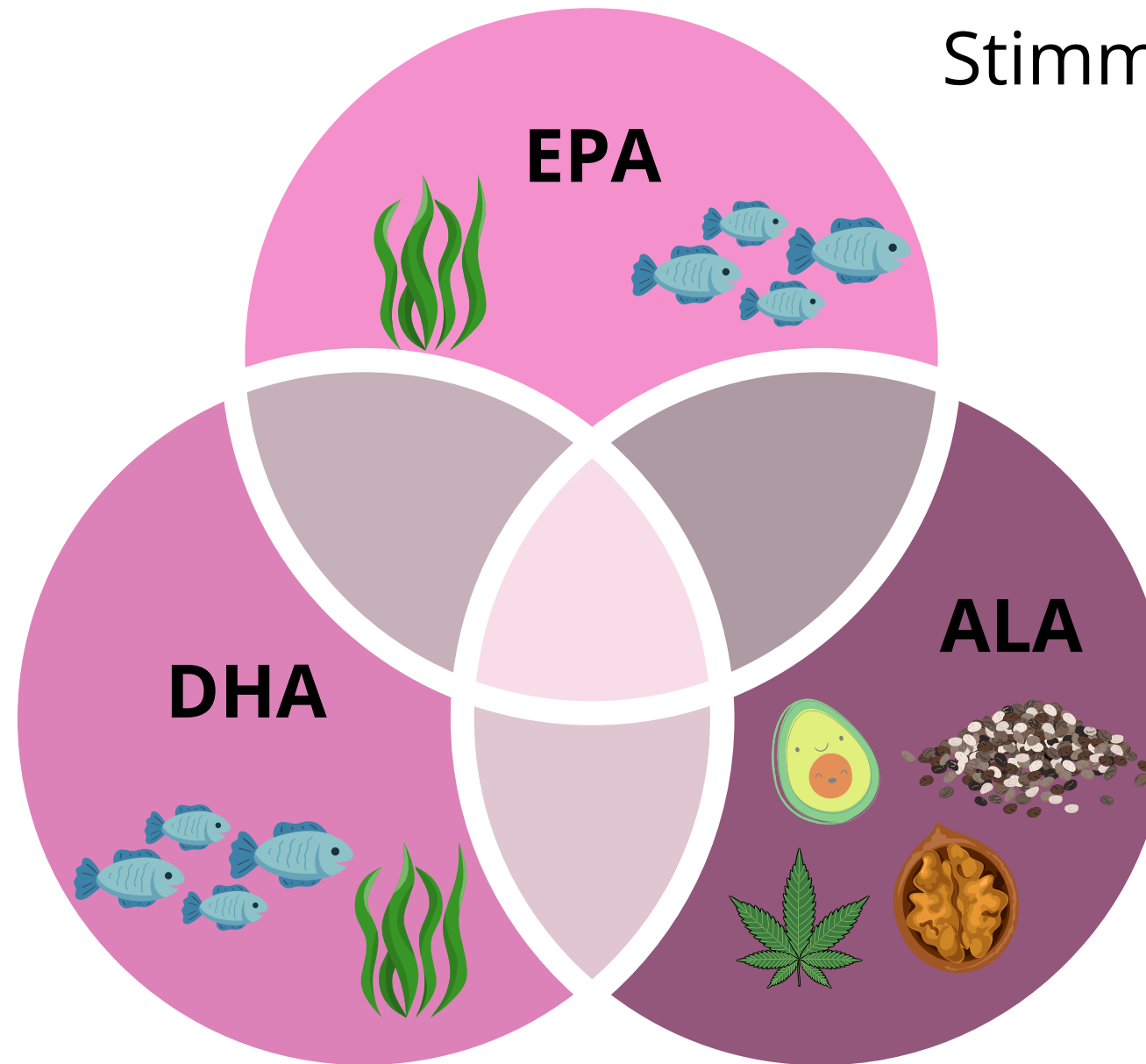
**essentielle
Fette**

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 junge Mama 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: 250mg DHA&EPA/Tag - Literatur: 1000-2000mg/Tag
 - für O3 - Index 12% u. O6/O3 1:1 2000mg + f. Stillende nötig!



OTRANG - MODUL 4

Healthy Mom Lifestyle

04 Mikronährstoffe

Intro



5 Säulen des gesunden Lebensstils



Bewegung



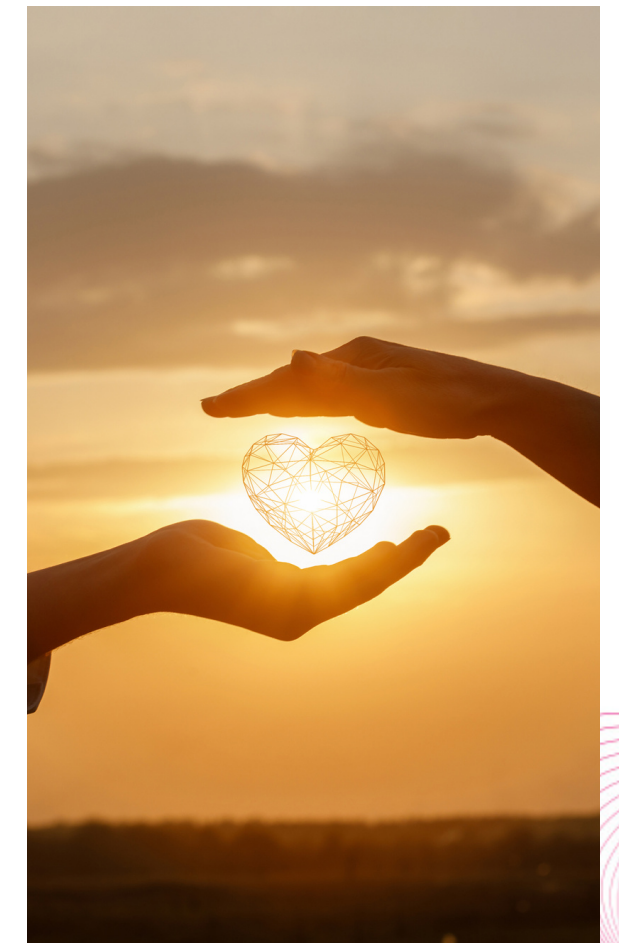
Ernährung



Mental



Selfcare



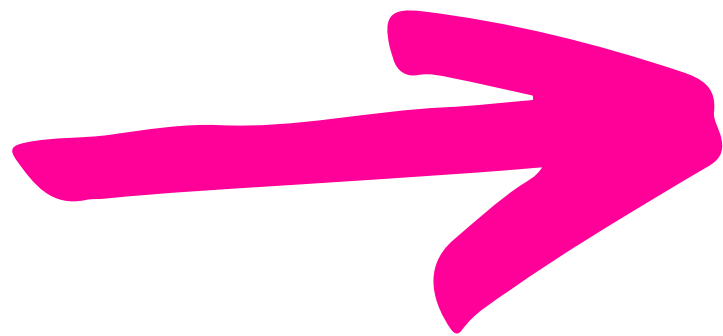
Beziehungen

Ernährung Mikros

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

Entwicklung des Babies - gute Grundlage

- gut gefüllte MNST Speicher der Eltern von Anfang an
- über Stillen gute Versorgung, wenn Mutter gut versorgt ist
- Omega 3: Gehirn, Nerven, Augen, Immunsystem
- Vit. K2/D3: Knochen Zähne, Immunsystem, Herzkreislaufsystem

Mikronähr- stoffe

Die bittere Wahrheit

Untersuchtes Lebensmittel (je 100 g)	untersuchte Inhaltsstoffe	Ergebnis 1985	Ergebnis 1995	Ergebnis 2002	Differenz in % 1985 - 1996 und 1985 - 2002	
Brokkoli	Calcium	103	33	28	-68	-73
	Folsäure	47	23	18	-52	-62
	Magnesium	24	18	11	-25	-55
Bohnen	Calcium	56	34	22	-38	-51
	Folsäure	39	34	30	-12	-23
	Magnesium	26	22	18	-15	-31
	Vitamin B6	140	55	32	-61	-77
Kartoffeln	Calcium	14	4	3	-70	-78
	Magnesium	27	18	14	-33	-48
Möhren	Calcium	37	31	28	-17	-24
		21	9	6	-57	-75
Spinat	Magnesium	62	19	15	-68	-76
	Vitamin-C	51	21	18	-58	-65
Apfel	Vitamin-C	5	1	2	-80	-60
Banane	Calcium	8	7	7	-12	-12
	Folsäure	23	3	5	-84	-79
	Magnesium	31	27	24	13	-23
	Vitamin B6	330	22	18	-92	-95
Erdbeeren	Calcium	21	18	12	-14	-43
	Vitamin-C	60	13	8	-67	-87

Quelle: 2004 Dec;23(6):669-82. doi: 10.1080/07315724.2004.10719409.
Changes in USDA food composition data for 43 garden crops, 1950 to 1999



Mikronähr- stoffe

Warum sind Lebensmittel so leer?

- Intensive Landwirtschaft, Monokulturen, ausgelaugte Böden
- Pestizide, Herbizide
- Langstreckentransporte u. lange Lagerzeiten
- Moderne Züchtung
- veränderte Essgewohnheiten



OTRANG - MODUL 4

Healthy Mom Lifestyle

05 Mikronährstoffe in der Rückbildung



Vitamin D

- **85%** haben **Vit. D Mangel** - Stillen Mehrbedarf
- Empfehlung: **800 i.E. / 20µg;**
- Studien 50 i.E./kg KG/ Tag
- Viel zu niedrige Dosen, mind. **4000-6000 i. E./ Tag**
- Übergewichtige 2-3x fache Dosis nötig
- Spiegel messen! Viele Faktoren
- Co-Faktoren: Calcium, Vit. K2, Magn., Zink, Vit. A

Vitamin D

- **Knochen-& Zahngesundheit**
- **Immungesundheit stärken**
- **psychische** Gesundheit
- **Muskelkraft** verbessern

Symptome bei Vitamin D Mangel

- Muskelschwäche
- Müdigkeit
- häufige Infekte
- Stimmungsschwankungen
- Knochenprobleme
- Zahnprobleme

Magnesium

- **Empfehlung: 350mg/Tag**
- Unterstützt **Energiestoffwechsel**
- **Entspannung** der Muskeln u. allg. Muskelfunktion
- für besseren **Schlaf** und Ruhe
- Reguliert **Blutzuckerspiegel**
- **Stress- u. Angstreduktion**
- optimale **Herzfunktion**
- wichtiger CoFaktor f. Vit. D

Symptome von Magnesium Mangel

- Müdigkeit und Schwäche
- Muskelkrämpfe und -zuckungen
- Taubheitsgefühl oder Kribbeln in den Händen und Füßen
- Verstopfung oder Durchfall
- Übelkeit und Erbrechen
- Kopfschmerzen oder Migräne
- Appetitlosigkeit
- Schlafstörungen

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

Symptome bei Vitamin K2 Mangel

- Vermehrte **Blutungen und Hämatome** (blaue Flecken)
- **Verminderte Knochenmineraldichte** und erhöhtes **Risiko für Knochenbrüche**
- **Verkalkung von Arterien** und anderen **Gewebe**n im Körper

Vitamin B Komplex

- Energieproduktion
- Nerven- und Gehirnfunktion
- Immungesundheit
- Milchproduktion
- Regeneration
- Entwicklung und Stärkung der Nerven
- Bildung von Knochenmarkszellen
- Verringerung von Müdigkeit
- normale Blutbildung

Symptome bei Vitamin B Mangel

- **Vit. B1-Mangel:** Appetitlosigkeit, Müdigkeit, Reizbarkeit, Gedächtnisstörungen, Muskelschwäche und Kribbeln in Armen und Beinen.
- **Vit. B2-Mangel:** Entzündungen der Mundschleimhaut, gerötete und geschwollene Augen, Lichtempfindlichkeit, Hautprobleme und Müdigkeit.
- **Vit. B3-Mangel:** Hautausschläge, Durchfall, Müdigkeit, Kopfschmerzen und Depressionen.

Symptome bei Vitamin B Mangel

- **Vit. B5-Mangel:** Müdigkeit, Schlafstörungen, Depressionen, Reizbarkeit, Bauchschmerzen und Muskelkrämpfe.
- **Vit. B6-Mangel:** Anämie, Verwirrtheit, Depressionen, Hautausschläge und Nervenschädigung.
- **Vit. B7-Mangel:** Hautausschläge, trockene Haut, Haarausfall und Depressionen.

Symptome bei Vitamin B Mangel

- **Vit. B9-Mangel:** Anämie, Müdigkeit, Gedächtnisstörungen, Depressionen und Geburtsfehler bei Säuglingen.
- **Vit. B12-Mangel:** Anämie, Taubheitsgefühl und Kribbeln in Händen und Füßen, Schwäche, Müdigkeit, Gedächtnisstörungen und Depressionen.

Vitamin C

- **Antioxidans**
- **Zahngesundheit** und **Wundheilung**
- hilft bei **Eisenaufnahme**
- stärkt das **Bindegewebe**
- **Tagesdosis 120mg/T**
- Zitrusfrüchte, Kiwis, Paprika, Brokkoli, Tomate

Symptome von Vitamin C Mangel

- **Zahnfleischbluten** und **Wundheilungsstörung** mit z. B. offenem Mundeck
- gestörte **Eisenaufnahme, Anämie**
- schwaches **Bindegewebe**
- **Müdigkeit** und **Erschöpfung**
- **Schwäche** und **Muskelschmerzen**
- **erhöhtes Infektionsrisiko**
- **Gelenkschmerzen** und **Knochenschwäche**

Eisen

- 10mg/Tag
- hohe Vit. C Versorgung nötig
- wenig Kaffee
- wenig Kohlenhydrate
- Fleisch (rot), Fisch, Bohnen, grünes Blattgemüse, Vollkornprodukte, Haferflocken, Samen, Nüsse

Symptome v. Eisenmangel

- Müdigkeit und Schwächegefühl
- Blässe
- Atemnot und schnelle Herzfrequenz
- Schwindelgefühl und Kopfschmerzen
- Kalte Hände und Füße
- Brüchige oder gerillte Nägel
- Entzündungen im Mund und Zunge
- Appetitlosigkeit u. Geschmacksveränderungen

OTRANG - MODUL 4

Healthy Mom Lifestyle

06 Makronährstoffe in der Rückbildung & Summary



Omega 3

- Gehirnentwicklung
- Zellweiterentwicklung
- **IQ** der Kinder besser
- bei Mangel - gestörte kognitive Intelligenz
- Kindstod
- weniger Asthma u. Keuchhusten in 1-5. Lj.
- weniger ADHS, Autismus, Gehirnstörungen
- jede Zelle profitiert
- weniger stille Entzündungen u. organische Funktionseinschränkungen

Omega 3

- **anzustreben O6/O3 Ratio 1:1, O3 Index 10%+**
- **95%** der Frauen sind im **Mangel**
- **Messen!** Rote Blutkörperchen
- standardisierte Messung nötig

Empfehlungen:

- 250mg/Tag (DGE) - nicht ausreichend!!!
- **2000-3000mg/Tag** DHA u. EPA nötig

Symptome von Omega 3 Mangel

- Stimmungsschwankungen
- Trockene Haut
- Müdigkeit u. Erschöpfung
- verminderte kognitive Funktion
- verminderte Sehkraft
- stille Entzündungen
- Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- Gelenksschmerzen
- Immunschwäche
- Probleme mit Fertilität/Schwangerschaft u. Kindsentwicklung

Kollagen

- **Proteinform**
- **Empfehlung: 2,5-15g/Tag**
- stärkt das Bindegewebe und die Organstabilität
- hilft die Rektusdiastase zu schließen
- Dehnungsstreifen mildern
- Regeneration des Gewebes

Symptome bei Mangel an Kollagen

- Muskelabbau
- langsame Wundheilung
- schwache Knochen u. Gelenke
- Hautprobleme

Ernährung

Zusammenfassung

✓ regelmäßige
Mahlzeiten



Makros (**Omega 3**,
Proteine - Kollagen,
Kohlehydrate)



Qualität vor
Quantität

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



ausgewogen



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



Diät und
Mangelernährung
meiden



meide: Alkohol, verarbeitete
Lebensmittel, einseitige Diät,
chronisch zu wenig essen, zu
viel Koffein, Drogen



viel Wasser
trinken

Wissens Checkup

Welche Mikro- & Makronährstoffe braucht es bei...

- Müdigkeit
- Wundheilung
- Stimmungsschwankungen
- für gute Milchbildung
- Rektusdiastase
- Osteoporose
- Darmgesundheit
- Migräne/Kopfweh
- Abnehmen
- HKL Gesundheit
- Blutbildung
- Gelenkstabilität

QUIZ!

OTRANG - MODUL 4

Healthy Mom Lifestyle

07 Mentales Training



mentale Gesundheit

- Entspannungstraining
- Meditation
- Hilfe holen
- viel Schlafen
- Journaling - Selfcare
- gute Verbindungen zu Menschen



Entspannungs- training

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



Meditation

- Fokus auf Atem oder eine Idee
- Geist beruhigen
- Stress u. Angst reduzieren
- Konzentration & Klarheit
- Steigerung des Wohlbefindens
- Mamaalltag bewältigen
- Bindung zw. Mutter u. Kind
- präsent sein



Community

- Gemeinschaft verbindet
- Gleichgesinnte suchen
- neue Freunde fürs Leben finden

z. B.: Vereinen, ElternKindZentren, Hebammenzentren, Mütterberatung oder in Rückbildungen und Kinderfreizeitkursen.



OTRANG - MODUL 4

Healthy Mom Lifestyle

Dein Angebot



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 Jungmama dienlich**? Lösen sie ein Problem?
- **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?