

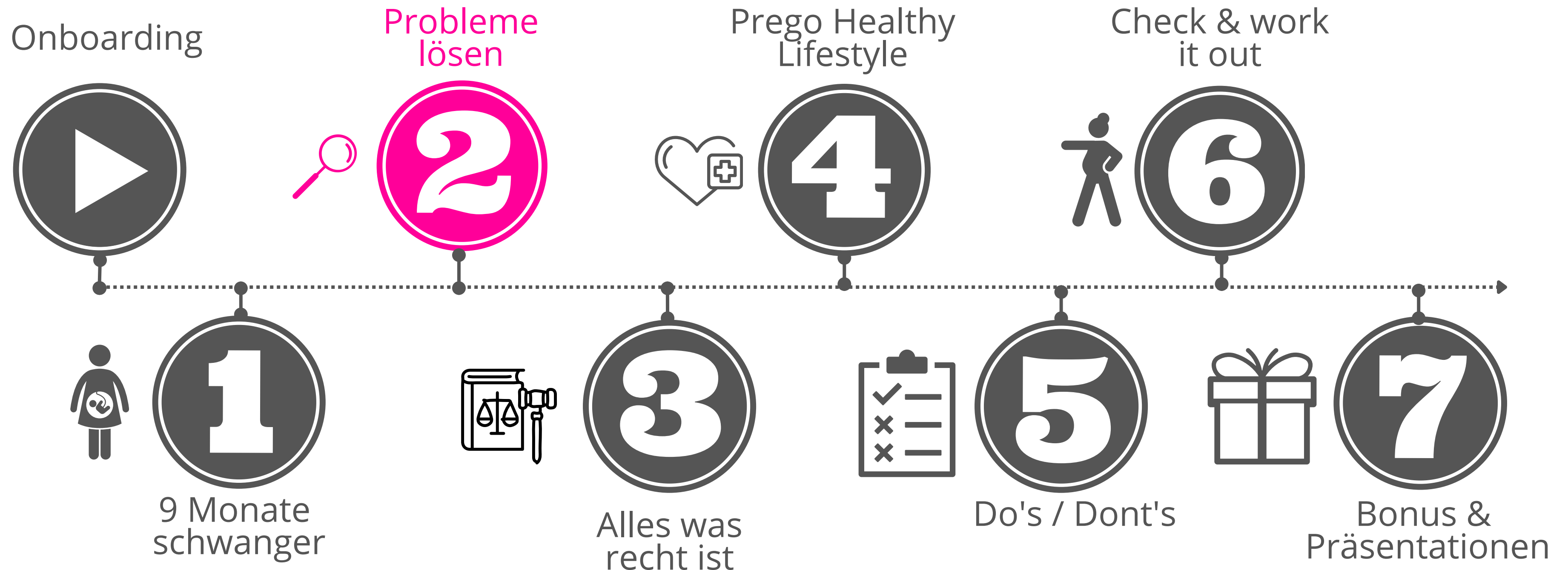
OTRIS - MODUL 2

Probleme lösen

INTRO



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
 - Haut



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**



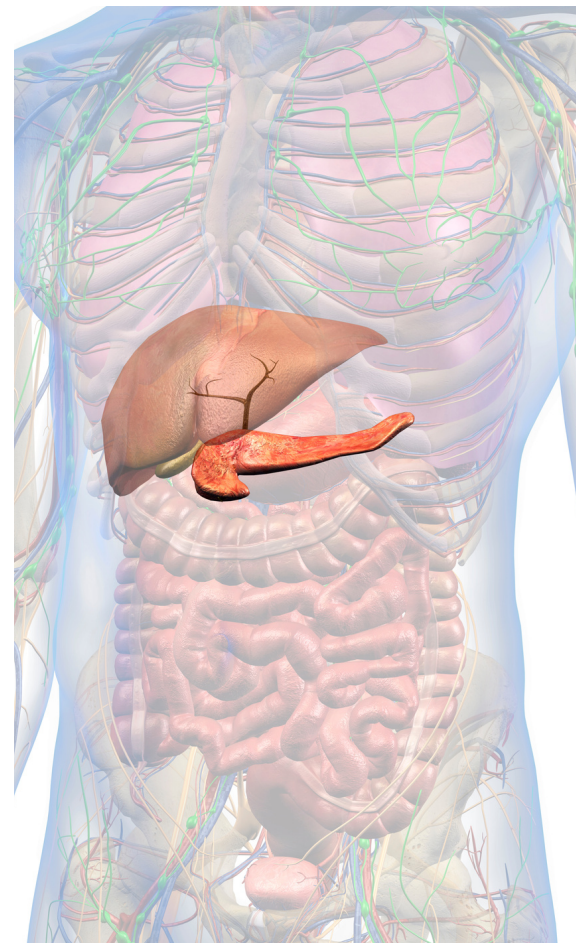
Übersicht

- 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

OTRIS - MODUL 2

Probleme lösen

01 - Bewegungsapparat



Probleme in der Schwangerschaft



**Bewegungs-
apparat**



Stoffwechsel



HerzKreislauf



Mental



Haut

Probleme in der Schwangerschaft

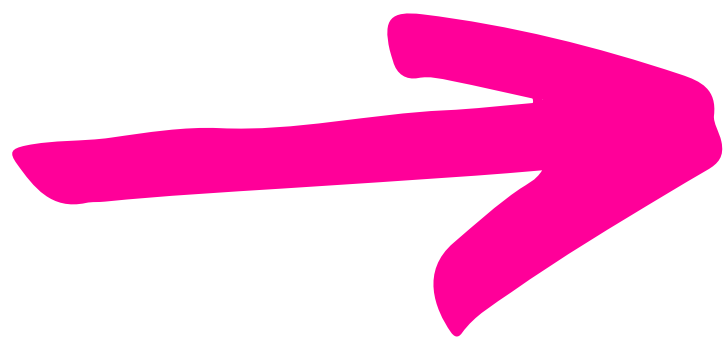


- Rückenschmerzen
- Symphysenlockerung
- Beckenboden
- Krämpfe in Beinen, Bauch
- Vorzeitige Wehen

**Bewegungs-
apparat**

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

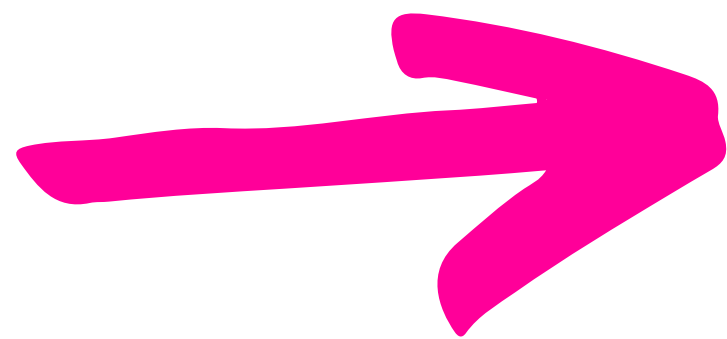
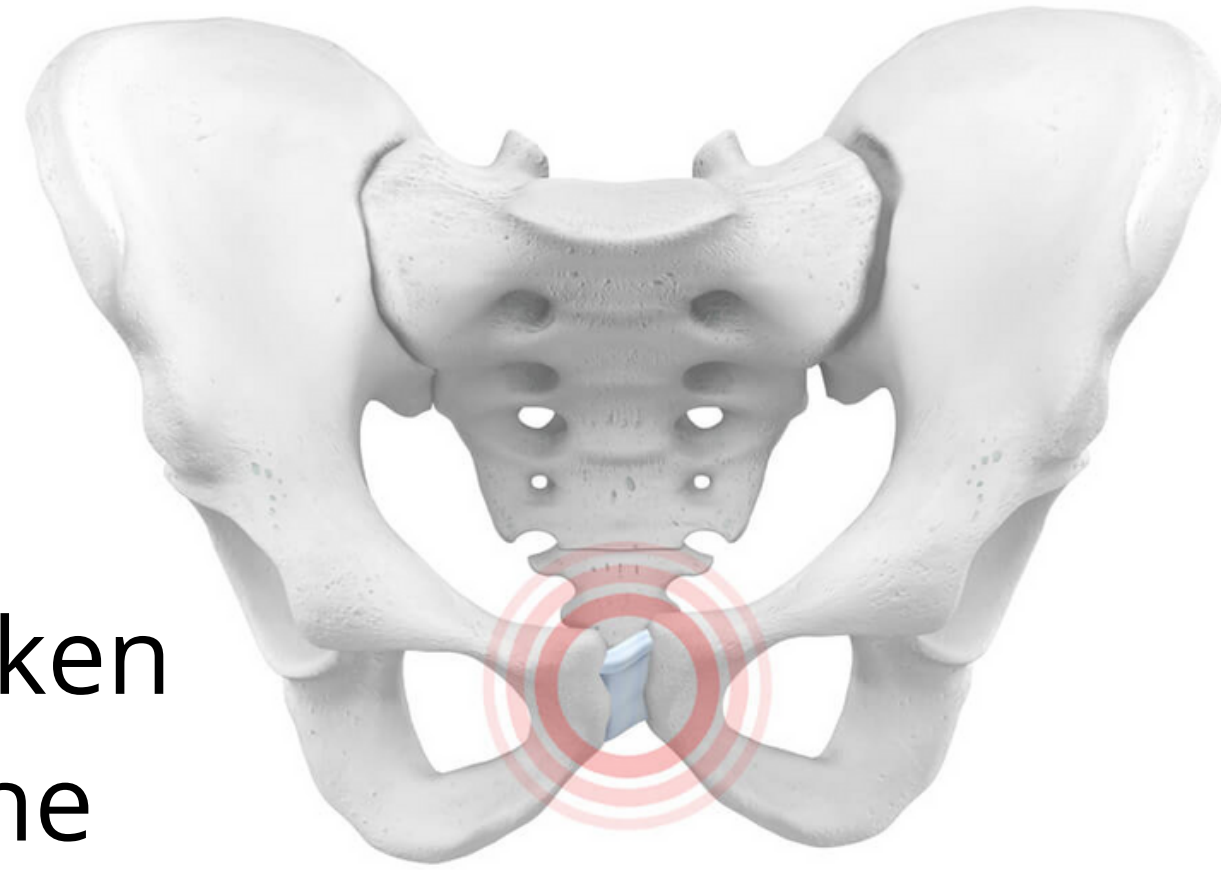
- Kräftigung seitl. + quere Bauchmuskeln, Rückenmuskeln, Beckenboden, Entspannung
- Stabilisationstraining z. B. mit Pezziball, Pilates
- Haltungsschulung

- Beckengurt
- Osteopathie, Shiatsu, Massage,



Symphysen- lockerung

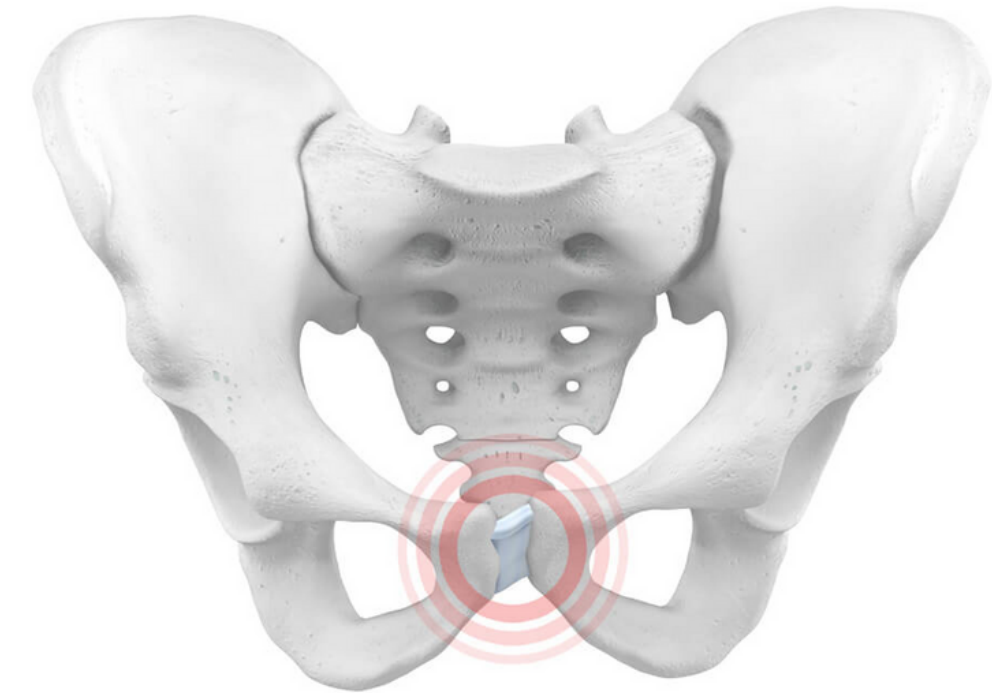
- Hormonelle Gründe (Relaxin!)
- Bänder weicher
- Schambeinfuge erweitert
- Schmerz im ISG u. unteren Rücken
- Schmerzauslöser asymmetrische Bewegungen



Symphysen- lockerung

Sportintervention

- symmetrische Belastung
- Stabilisationstraining z. B. mit Pezziball, Pilates
- Haltungsschulung
- auch über Geburt hinaus fortsetzen



- Beckengurt
- Osteopathie, Physiotherapie,
- Wärme, Massagen
- Operation (worst case)

Beckenboden

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

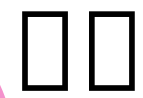


Bebo Schwäche - auch Auslöser für:

- Rückenbeschwerden
- Unwohlsein
- Soziale Isolierung
- sexuelle Dysfunktion

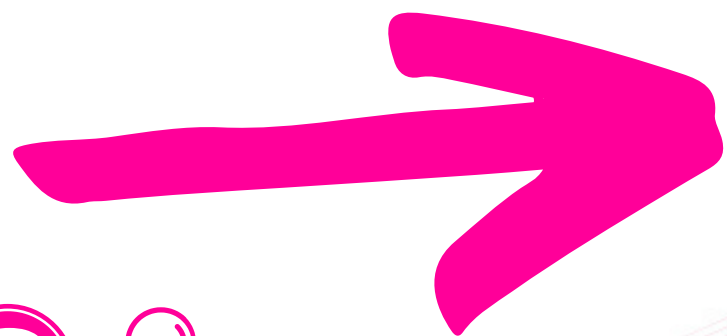
Bewegungsapparat

Beckenboden



Prävention VOR der SSW

- 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



Beckenboden



WÄHREND der SSW

- Sensibilisierung
- regelmäßiges (tägliches) kurzes Workout
- Gewichtskontrolle! Kindsgewicht!
- optimale Positionen m. Schwerkraft und in Weitung d. Sitzbeinhöcker nutzen
- Verstopfung vermeiden
- Verzicht aufs Rauchen



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



Beckenboden

Sportintervention



- 15 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

Krämpfe in Beinen

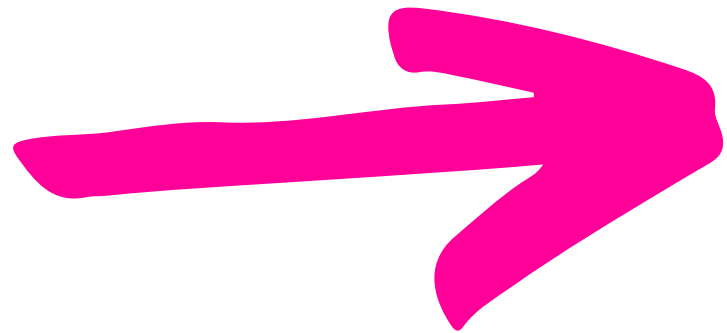
Sofortinterventionen

Allgemein

- warmes Bad
- Wärmflasche

Training

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



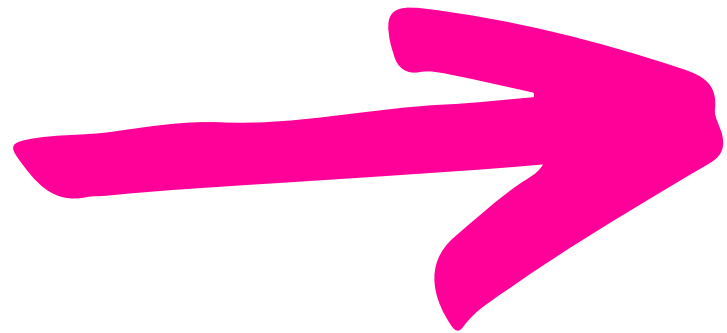
Krämpfe in Beinen

langfristige Interventionen



Allgemein

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



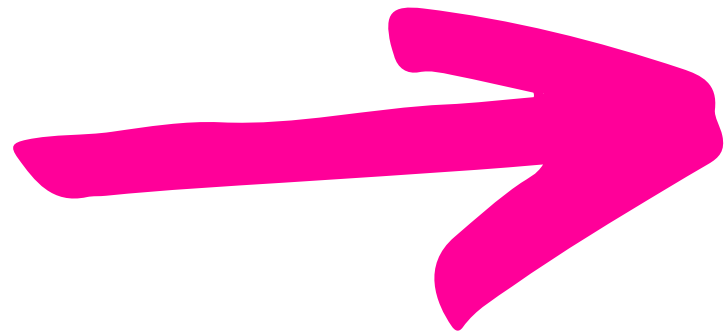
Krämpfe in Beinen

langfristige Interventionen



Training:

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

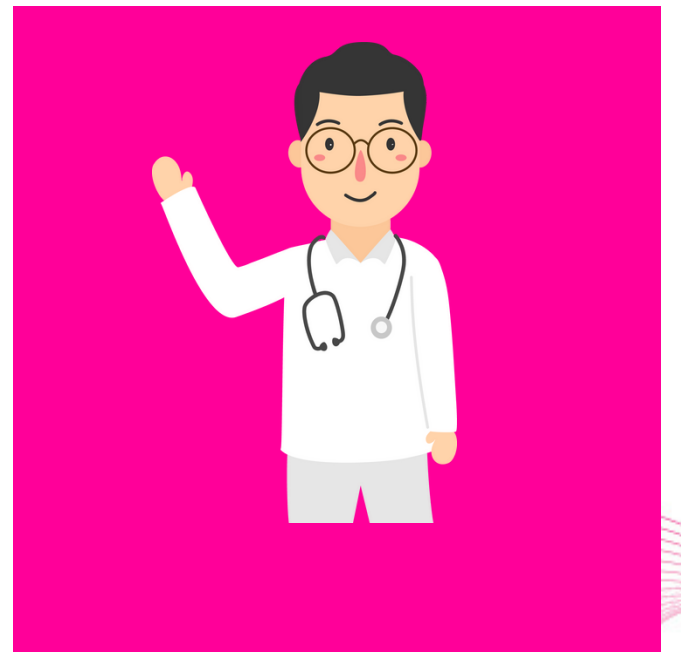


Krämpfe im Bauch

- ☐☐☐ 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

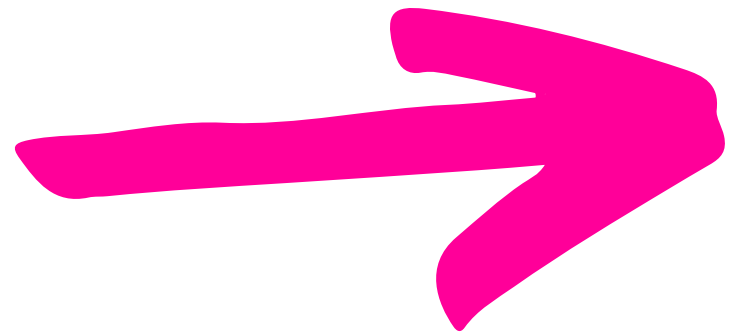
Krämpfe im Bauch

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



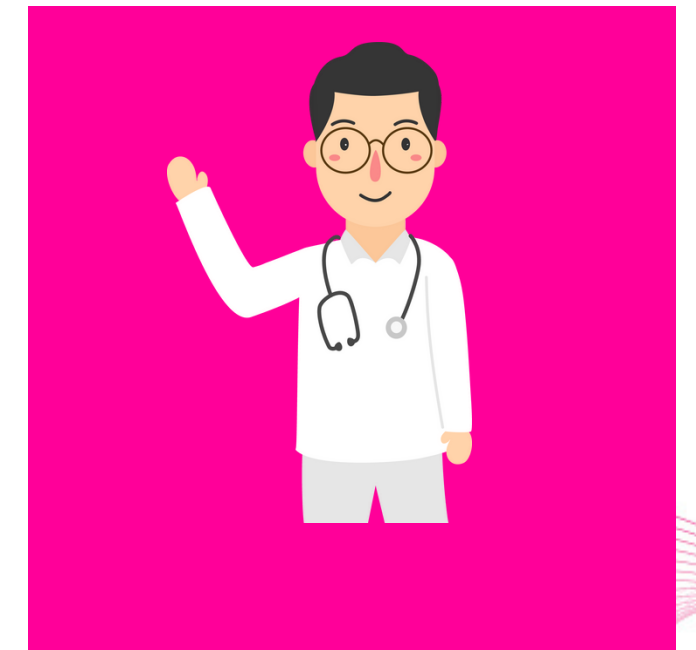
Krämpfe im Bauch

Gründe



schwangerschaftsbedingt - ernsthaft

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



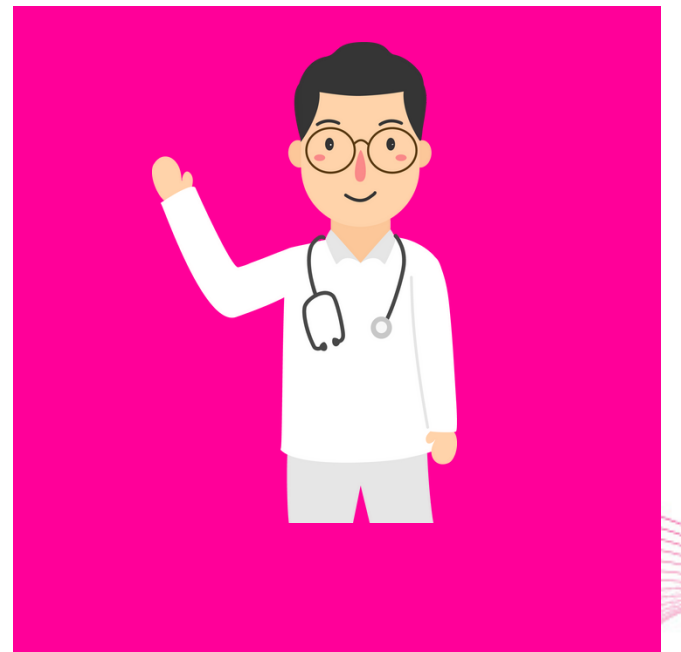
Krämpfe im Bauch

Gründe



NICHT direkt schwangerschaftsbedingt -

- Myom
- Blinddarmentzündung
- Blasenentzündung



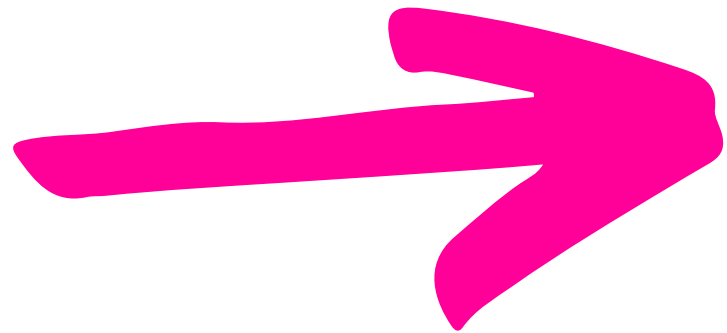
Krämpfe im Bauch

Sofortinterventionen



Allgemein

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

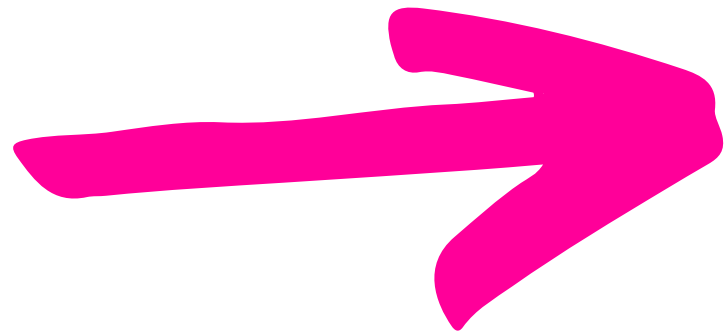


vorzeitige Wehen

Sport Intervention

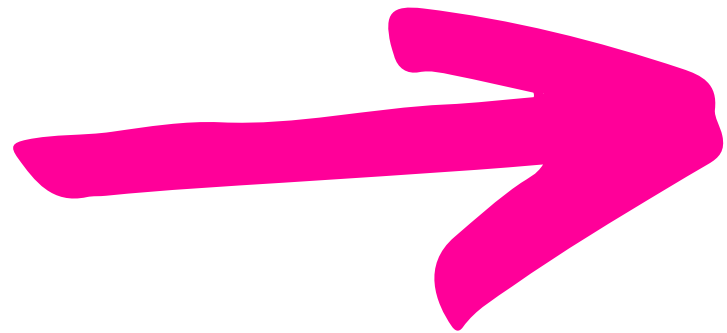


- Fitness/Ausdauertraining 3x/Wo 55-60min
- moderate Intensität noch gut möglich
- **Achtung** bei kontrahierenden Bauchübungen - können Gebärmutter stimulieren



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

OTRIS - MODUL 2

Probleme lösen

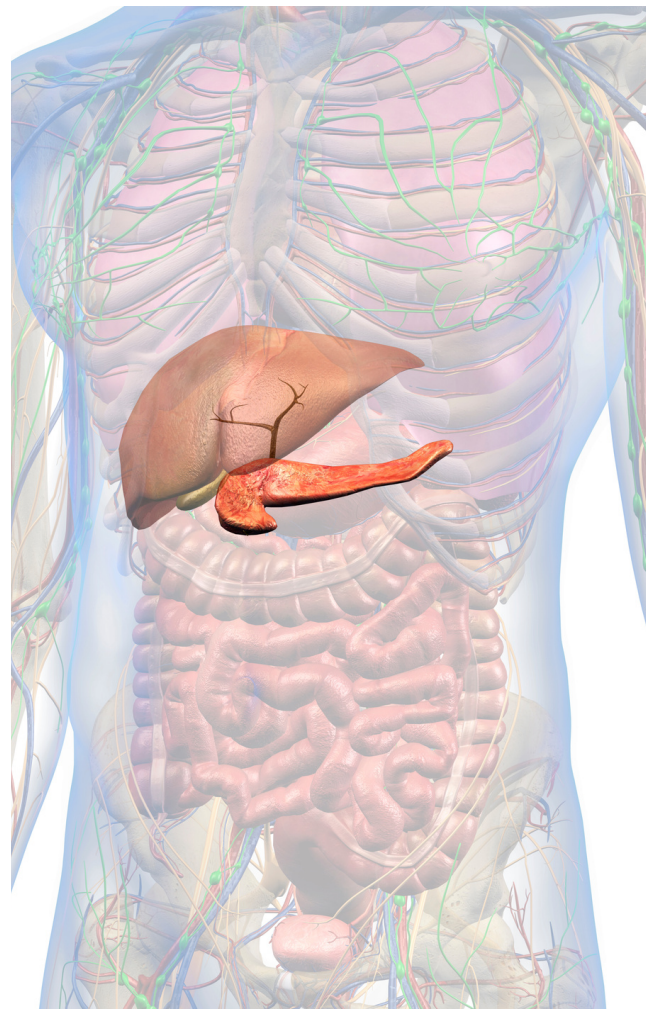
02 - Stoffwechsel



Probleme in der Schwangerschaft



Bewegungs-
apparat



Stoffwechsel



HerzKreislauf

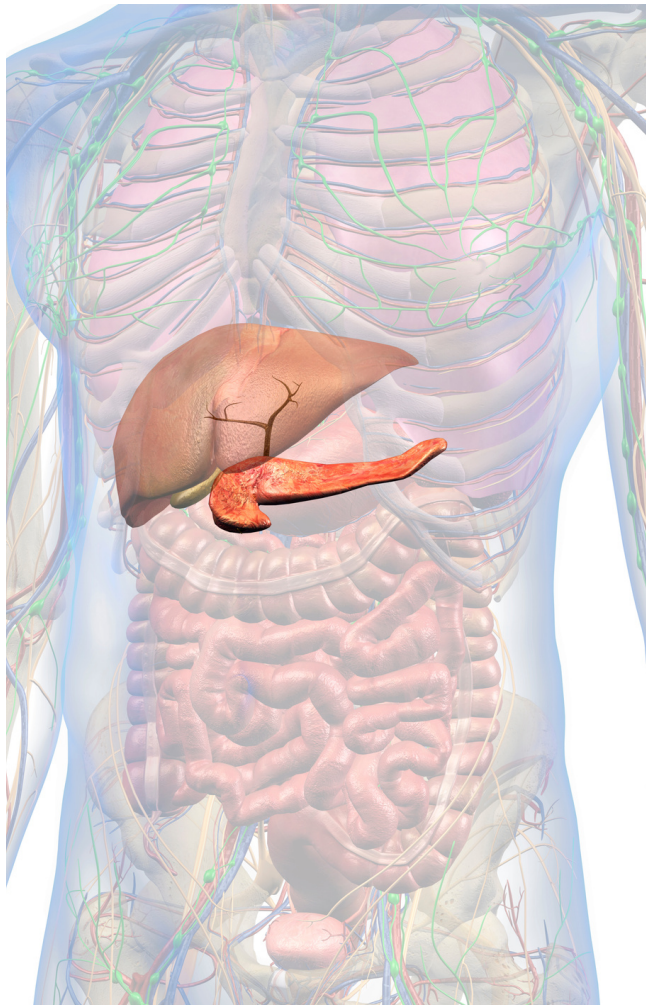


Mental



Haut

Probleme in der Schwangerschaft

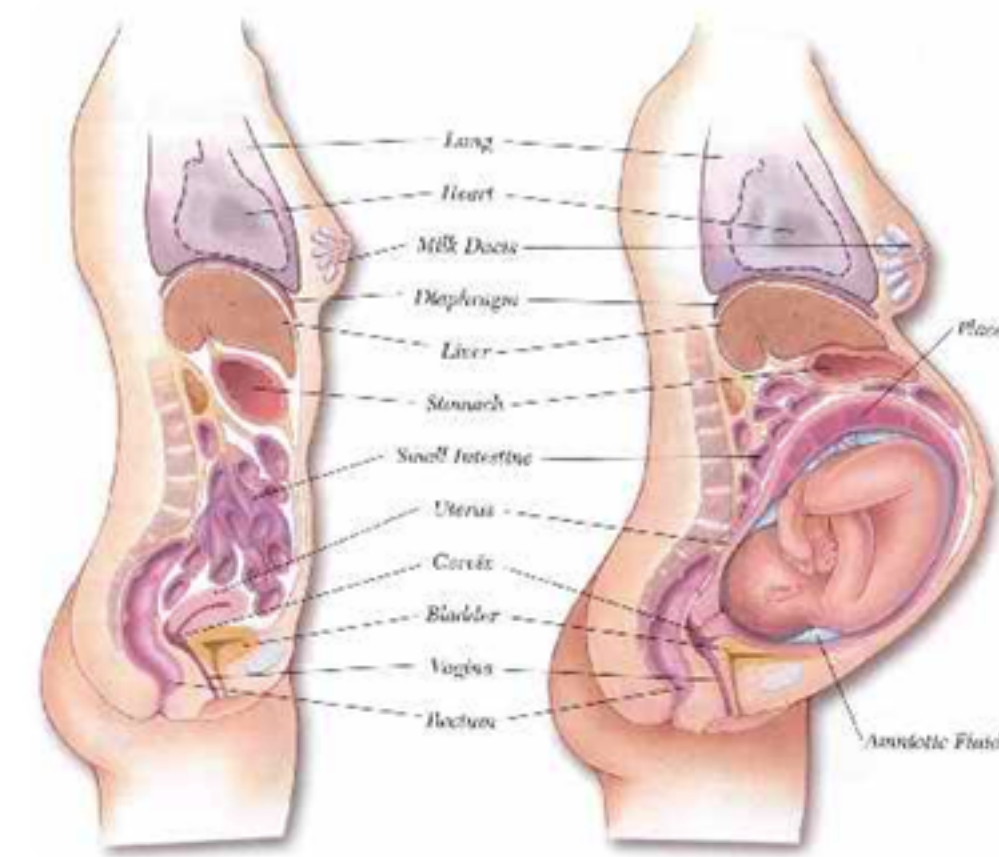


Stoffwechsel

- Verdauung, Sodbrennen
- Schwangerschaftsdiabetes
- Übergewicht
- Frühgestose
- Spätgestose
- Krämpfe in den Beinen

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



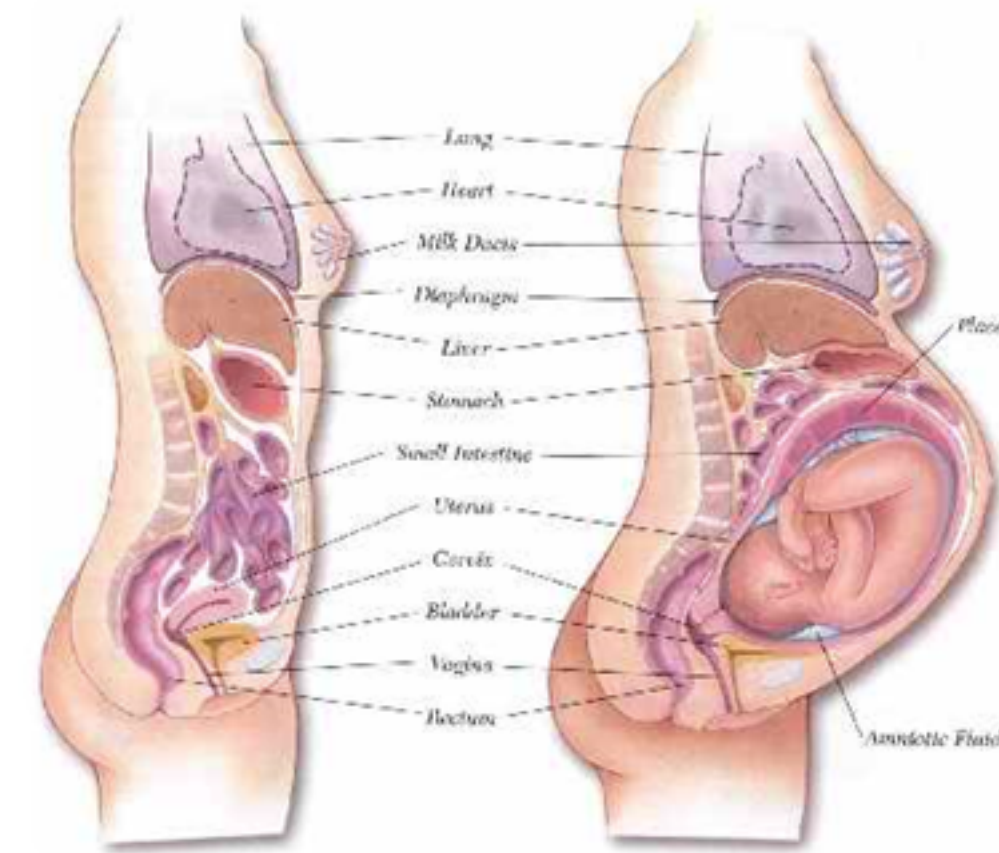
Stoffwechselprobleme

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



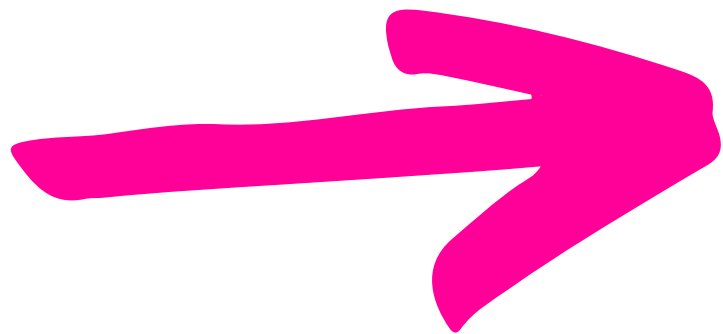
Stoffwechselerkrankung

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

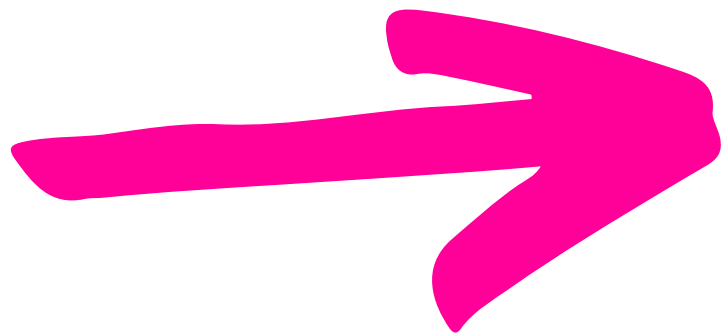
Sportintervention



- 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



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

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

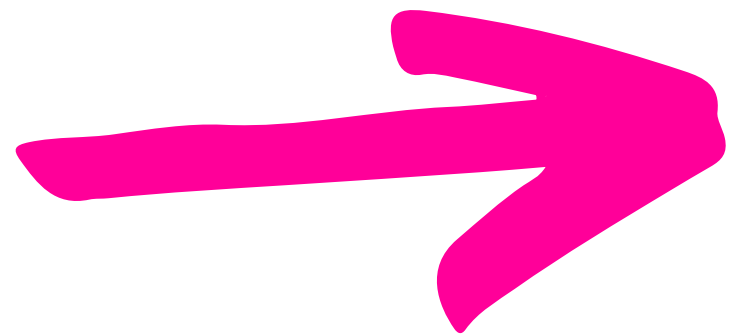


Frühgestose

Allg. Intervention I

Ernährung:

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

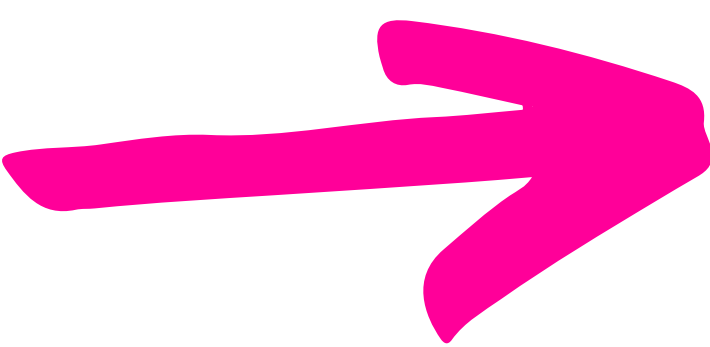


Frühgestose

Sportintervention



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



Vorteile v. Sport

- ausgeglichene Stoffwechsellage

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



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

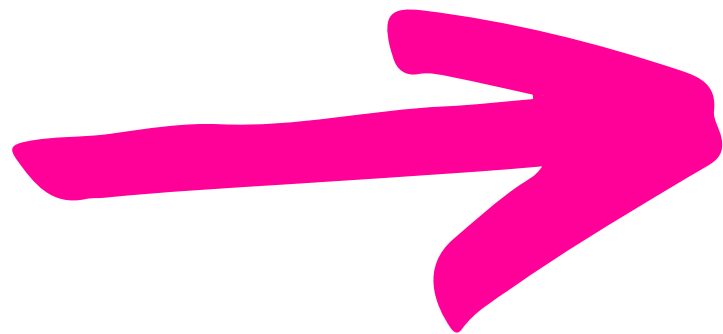
Gründe

- 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

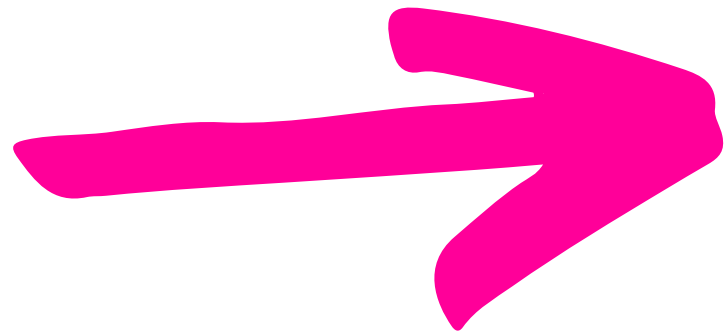
Sofortinterventionen

Allgemein

- warmes Bad
- Wärmflasche

Training

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



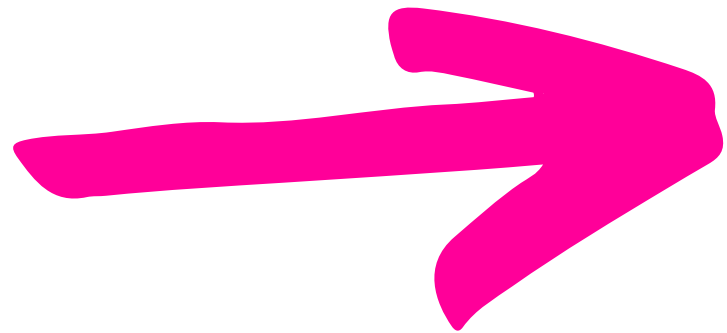
Krämpfe in Beinen

langfristige Interventionen



Allgemein

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



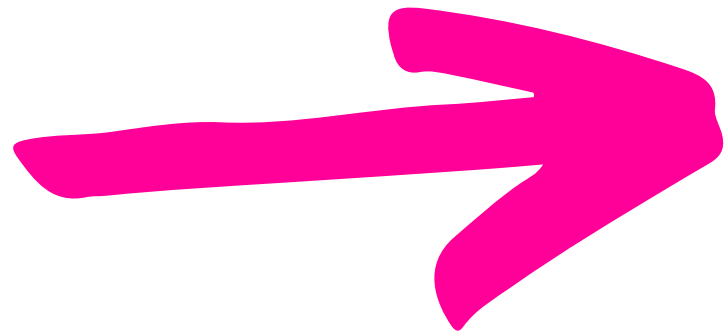
Krämpfe in Beinen

langfristige Interventionen



Training:

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



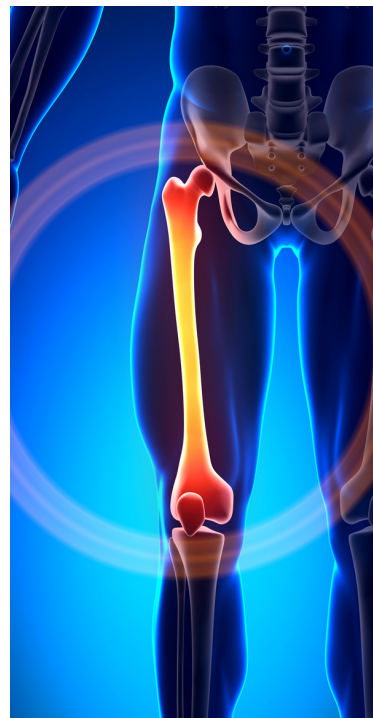
OTRIS - MODUL 2

Probleme lösen

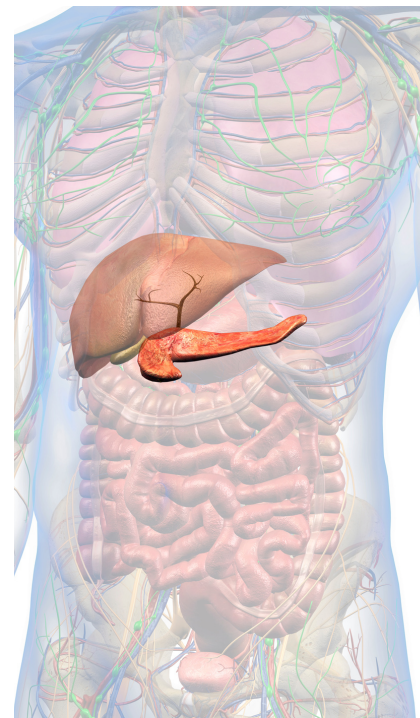
03 - Herzkreislauf



Probleme in der Schwangerschaft



**Bewegungs-
apparat**



Stoffwechsel



HerzKreislauf



Mental



Haut

Probleme in der Schwangerschaft



HerzKreislauf

- Wassereinlagerungen
- Kurzatmigkeit
- Schwangerschaftshypertonie
- Vena-Cava-Compressionssyndrom
- Müdigkeit

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

HerzKreislaufferkrankung



Wasser- einlagerung

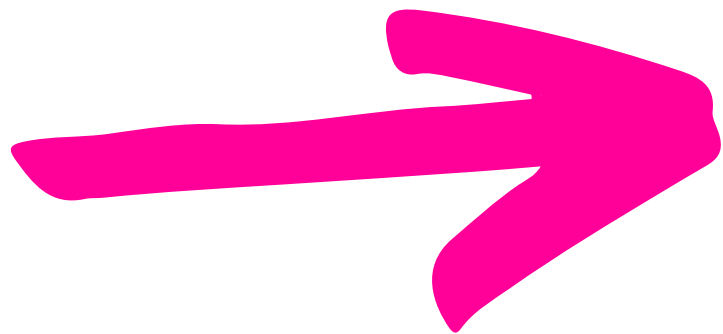
Sportintervention

- 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



Kurz- atmigkeit

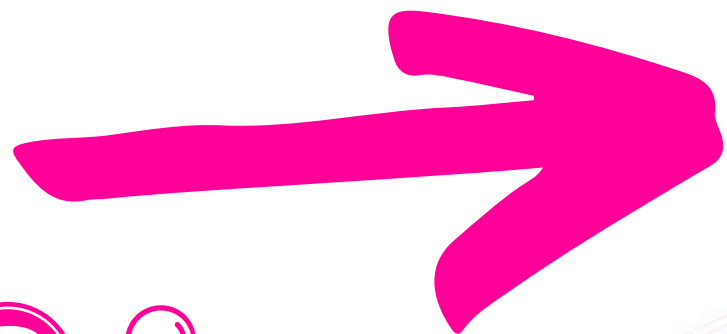
- Im 3. Trimenon häufig und normal
- Zwerchfell- und Lungenhochstand
- Uterus drückt rauf

Andere Ursachen:

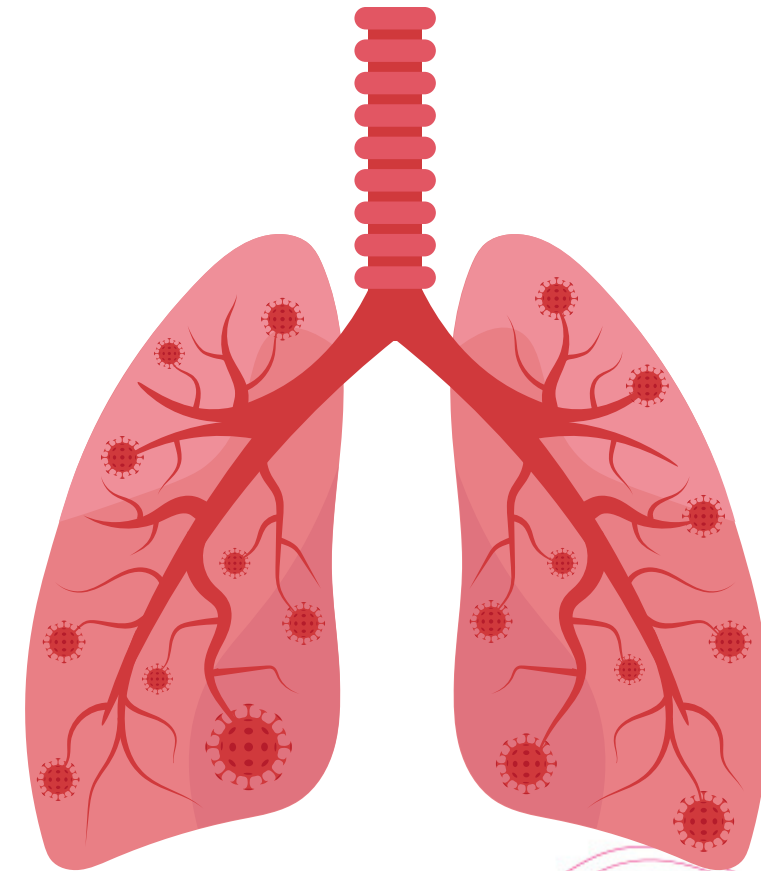
- ◦ Blutarmut – Eisenmangel, Asthma



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



HerzKreislaufproblem



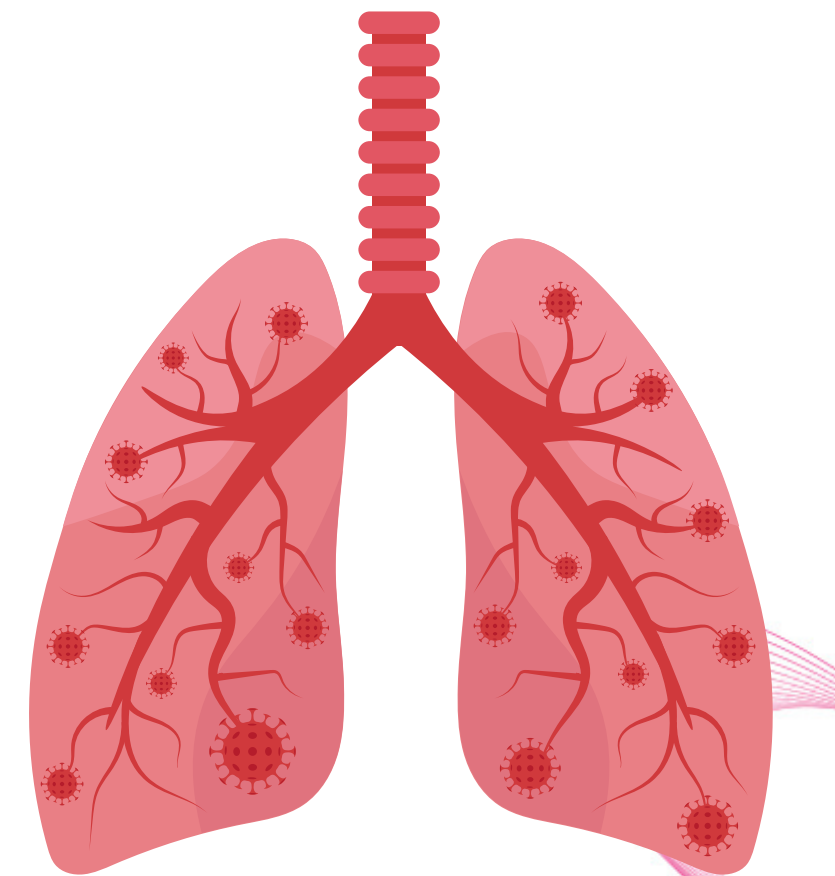
Kurz- atmigkei

Sportintervention

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

Vorteile v. Sport

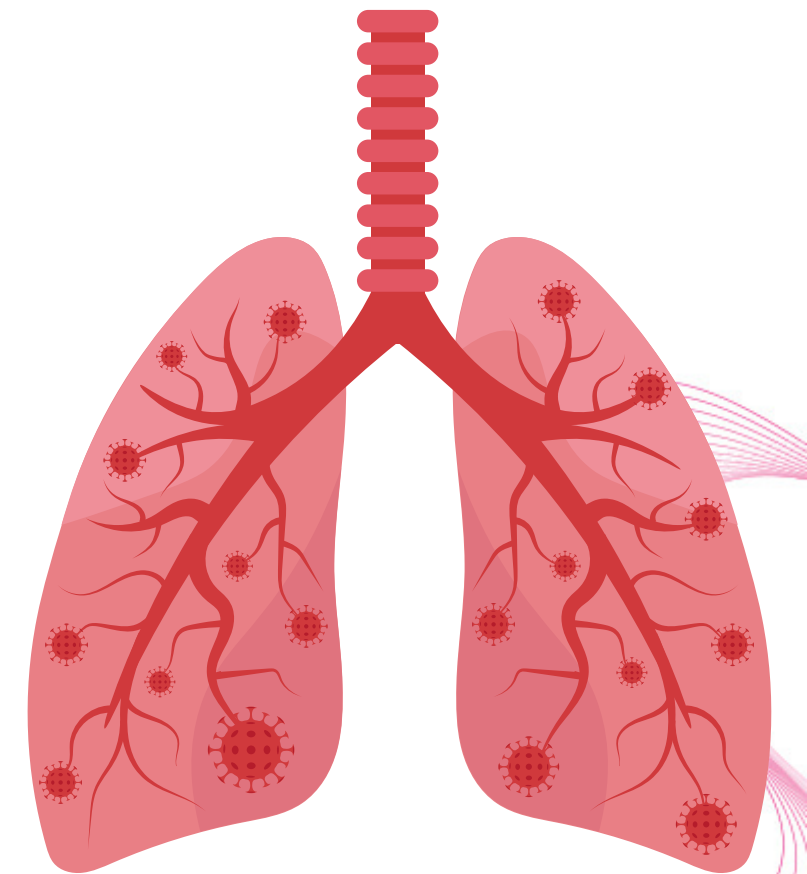
- bessere Ventilation
- höhere Herzkreislaufleistung
- bessere Sauerstoffsättigung
- besserer Schlaf



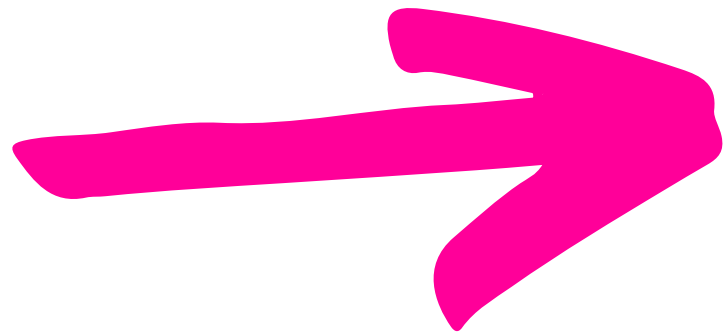
Kurz- atmigkei

Allg. Intervention

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



Schwangerschaftshypertonie

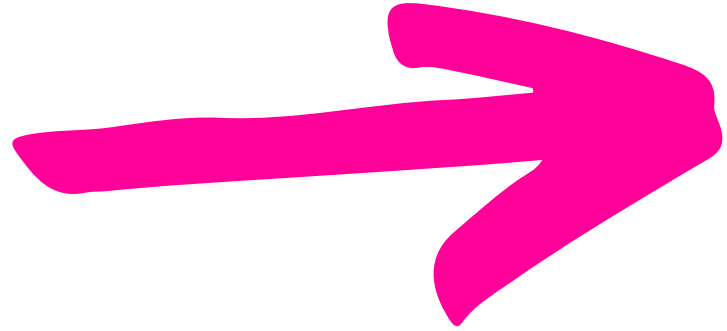


- □ Gestationshypertonie, wenn nach 20. SSW auftritt (davor chronische Hypertonie),
- max. 12 Wo nach Geburt wieder normal
- **Syptome:** Schwindel, Kopfwereh, Augenflimmern, Ohrensausen,...
- □ **Ursache:** gesteigertes Blutvolumen +40% u. Umstellung des mütterl. Kreislaufs
- □ > 140/90 mmHg



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



Vena-Cava Syndrom

- □ Abdrücken der Hohlvene in RL, re-SL, Sitz
- Übelkeit, Benommenheit, Herzrasen, Ohnmacht

HerzKreislaufapparat



Vena-Cava Syndrom

Allgemeine interventionen

- umlagern auf links
- erhöhtes Liegen, alternative Lagerung
- nach 20min Sitzen - aufstehen, Pause
- Schwangere darauf aufmerksam machen



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



OTRIS - MODUL 2

Probleme lösen

04 - Mentale Gesundheit



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



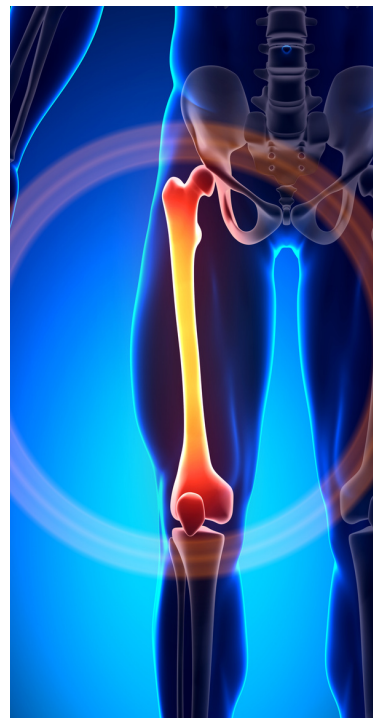
OTRIS - MODUL 2

Probleme lösen

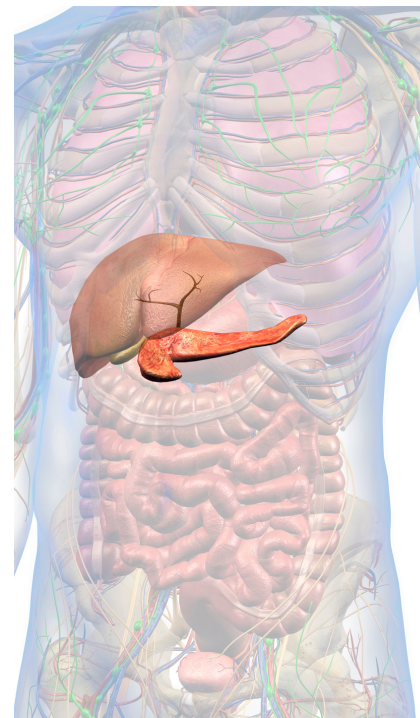
05 - Haut



Probleme in der Schwangerschaft



**Bewegungs-
apparat**



Stoffwechsel



HerzKreislauf



Mental



Haut

Probleme in der Schwangerschaft

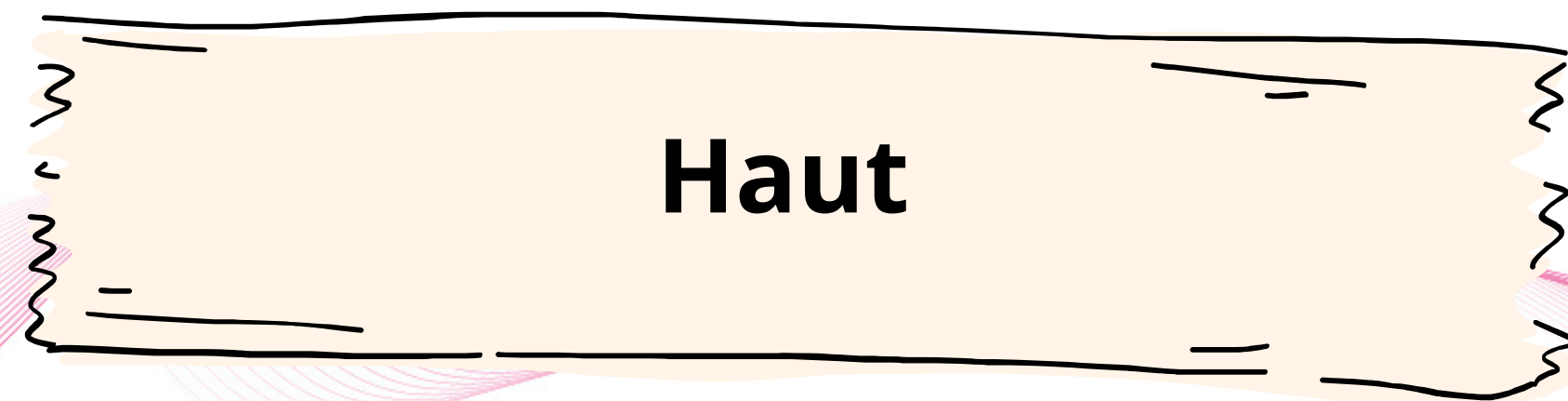


- Dehnungsstreifen
- Spannungsgefühl, Jucken

Haut

Dehnungs- streifen

- □□Starke Dehnung der Haut/d. Bindegewebes, Risse der Unterhaut, bleibender Schaden der Haut
- □Begünstigt in SSW 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
- 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**



OTRIS - MODUL 2

Probleme lösen

DEIN ANGEBOT



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

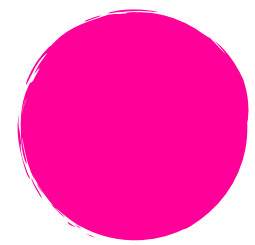
Welche Workoutart passt zu mir?



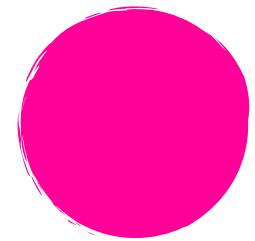
- Kreiere dein **Wunschscenario einer Trainingssituation.**
- Welche **Umgebung, Setups, anderen Menschen, Gegenstände,....** hat sie?
- **Beschreibe sie** möglichst genau!

MEIN ANGEBOT- TURN IT AROUND

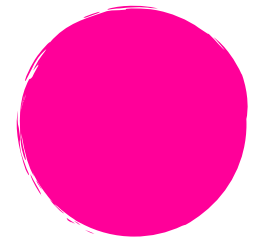
Welches Workout hilft bei welchem Problem?



Dreh die Inputs von heute um!



Welche Maßnahme hilft bei welchem Problem?



Beschreibe sie möglichst genau!