

1	Einleitung	1
	Marion Sulprizio und Jens Kleinert	
1.1	Hintergrund und Buchidee.	1
1.2	Autorengruppe und Ziel.	2
1.2.1	Zielgruppe	2
1.2.2	Buchstruktur	3
	Literatur.	4
 Teil I Grundlagen		
2	Grundlagen von Beratung, Betreuung und Coaching	7
	Jens Kleinert und Marion Sulprizio	
2.1	Beratung, Betreuung, Coaching – ein Klärungsversuch	7
2.2	Ziel und Absicht – zentrale Merkmale der Beratungs- oder Betreuungshandlung	10
2.3	Die Beratungs- und Betreuungssituation – mal hilfreich, mal hinderlich.	11
2.4	Beratungs- und Betreuungskompetenzen – Basis für erfolgreiche Arbeit.	12
2.5	Vertrauen – Basis für eine gute Betreuungsbeziehung	14
	Literatur.	16
3	Prinzipien sportbezogener Beratung und Betreuung in und nach der Schwangerschaft	19
	Jens Kleinert und Marion Sulprizio	
3.1	Die Ausgangssituation – betreuungsrelevante körperliche und psychische Bedingungen	19
3.1.1	Körperliche Bedingungen – die Basis für Sportaktivität	19
3.1.2	Psychische Bedingungen – Eine Frage von Situation und Persönlichkeit	20
3.1.3	Erfahrungen und Sportbiografie.	21
3.1.4	Sport als Chance: Die Lebenssituation in und nach der Schwangerschaft	21

3.2	Grundlegende Regeln der Sportberatung und -betreuung in und nach der Schwangerschaft	22
3.2.1	Person, Aufgabe und Umwelt berücksichtigen	22
3.2.2	Struktur und Klarheit der Beratung und Betreuung zu Sportaktivität gewährleisten	23
3.2.3	Risikoschwangerschaft ausschließen	23
3.2.4	Beratungsschema befolgen	23
3.2.5	Zielgruppen differenzieren	23
3.2.6	Sportbiografie beachten	24
3.3	Der Coaching-Cycle – Phasen der Verhaltensänderung in der sport- und bewegungsorientierten Beratung und Betreuung	24
3.3.1	Informieren und Anregen	25
3.3.2	Motivieren und Lust machen	26
3.3.3	Empfehlen und Planen	29
3.3.4	Unterstützen und Begleiten	30
3.3.5	Reflektieren und Bewerten	31
3.4	Organisation der Beratung und Betreuung	31
	Literatur	32
4	Online-basierte Beratung zu Sportaktivität in und nach der Schwangerschaft	35
	Marion Sulprizio, Jens Kleinert, Ronja Löw und Mona Dixel	
4.1	Einleitung	35
4.2	Historie und Entwicklung des Online-Coaching	36
4.3	Inhaltsspektrum des Online-Coachings	37
4.4	Prozedere des Online-Coachings	39
4.4.1	Beratungsteam	39
4.5	Evaluation und Nachbetrachtung der einzelnen Beratungen	41
4.6	Vor- und Nachteile der internetgestützten Bewegungsberatung	43
4.6.1	Vorteile	43
4.6.2	Nachteile	44
	Literatur	45
Teil II Effekte von Sport		
5	Physiologische Effekte von Sport in und nach der Schwangerschaft	49
	Ulrike Korsten-Reck, Hilke Friesenborg, Katrin Röttger, Claudia Velde, Vinod Mechery und Marion Sulprizio	
5.1	Physiologische Effekte von Sportaktivität in der Schwangerschaft	49
5.2	Physiologische Effekte von Sportaktivität post partum	54
	Literatur	55

6	Psychische Effekte von Sportaktivität in und nach der Schwangerschaft	59
	Marion Sulprizio, Jens Kleinert, Ronja Löw und Mona Dixel	
6.1	Psychische Effekte von Sport in der Schwangerschaft	59
6.2	Psychische Effekte von Sport post partum	62
	Literatur.	64
7	Kontraindikationen von Sportaktivität in der Schwangerschaft	67
	Ulrike Korsten-Reck, Hilke Friesenborg, Katrin Röttger, Claudia Velde und Marion Sulprizio	
7.1	Einleitung.	67
7.2	Leitlinienempfehlungen.	68
7.3	Absolute und relative Kontraindikationen.	68
7.4	Warnsignale.	69
	Literatur.	70

Teil III Praxis

8	Trainingsempfehlungen zum Sport in und nach der Schwangerschaft	73
	Marion Sulprizio, Ronja Löw, Birgit Schulte-Frei, Rebecca Böwe und Lars Jäger	
8.1	Einleitung.	73
8.2	Zielstellung und ärztliche Abklärung.	74
8.3	Intensität und Steuerung	74
	8.3.1 Herzfrequenz	75
	8.3.2 Subjektives Belastungsempfinden	76
8.4	Umfang und Trainingshäufigkeit	77
8.5	Geeignete Sportarten	77
8.6	Empfehlungen für Einsteigerinnen	80
8.7	Empfehlungen für Freizeit-/Breitensportlerinnen	81
8.8	Empfehlungen für Leistungssportlerinnen	82
8.9	Empfehlungen zum Sport nach der Schwangerschaft	83
8.10	Sport und Bewegung mittels digitaler Unterstützung und Steuerung – virtuelles Training	84
	8.10.1 Apps ohne weitere technische Unterstützung	85
	8.10.2 Diverse Apps mit apparativer Unterstützung	86
	Literatur.	87

Teil IV Ausgewählte Themen zu Sport und Schwangerschaft

9	Beckenboden	91
	Birgit Schulte-Frei, Rebecca Böwe, Lars Jäger und Astrid Landmesser	
9.1	Integraltheorie	91
9.2	Körperliche Veränderungen während der Schwangerschaft	95

9.2.1	Hormone und ihre Auswirkungen	95
9.3	Körperliche Beschwerden während der Schwangerschaft.	97
9.3.1	Instabilität des Beckenrings.	97
9.3.2	Pelvic Girdle Pain (PGP).	100
9.3.3	Schädigungen des Beckenbodens und Inkontinenz.	101
9.4	Einfluss von Sport und Bewegung auf den Beckenboden	103
9.4.1	Beckenboden und Leistungssport	110
9.4.2	Körperstruktur	119
9.4.3	Training und Belastung	119
9.4.4	Psyche	124
9.4.5	Hormoneller Status	125
9.4.6	Kombination von Risikofaktoren.	125
9.4.7	Training der Beckenbodenmuskulatur durch Sport und Bewegung	125
9.4.8	Beckenboden – Sport – Schwangerschaft	126
9.4.9	Beckenboden und Gesundheitssport	129
9.5	Physiotherapie für den Beckenboden	134
9.5.1	Physiotherapeutische Möglichkeiten.	134
9.6	Fazit	138
	Literatur.	138
10	Prävention und Therapie der Adipositas und schwangerschaftsbedingter Erkrankungen durch Sport	147
	Hilke Friesenborg, Katrin Röttger und Ulrike Korsten-Reck	
10.1	Einleitung.	147
10.2	Physiologische Veränderungen in der Schwangerschaft	148
10.2.1	Kardiovaskuläre und respiratorische Veränderungen.	148
10.2.2	Anpassungen des Glukosestoffwechsels	149
10.2.3	Muskuloskelettale Veränderungen.	149
10.2.4	Psychische Faktoren	149
10.3	Die Bedeutung der körperlichen Aktivität in der Prävention schwangerschaftsbedingter Erkrankungen	149
10.3.1	Adipositas	149
10.3.2	Gestationsdiabetes (GDM) und der Wert der körperlichen Aktivität	154
10.3.3	Präeklampsie und der Wert der körperlichen Aktivität	158
10.3.4	Sectionhäufigkeit und der Wert der körperlichen Aktivität	161
	Literatur.	162
	Stichwortverzeichnis	167