

# Inhaltsverzeichnis

---

|          |                                  |          |
|----------|----------------------------------|----------|
| <b>1</b> | <b>Einleitung .....</b>          | <b>1</b> |
|          | <i>M. Sulprizio, J. Kleinert</i> |          |
| 1.1      | Hintergrund und Buchidee .....   | 2        |
| 1.2      | Autorengruppe und Ziel.....      | 2        |
|          | Literatur.....                   | 4        |

## I Grundlagen

|          |   |           |
|----------|---|-----------|
| <b>2</b> | <b>Grundlagen von Beratung, Betreuung und Coaching .....</b>  | <b>7</b>  |
|          | <i>J. Kleinert, M. Sulprizio</i>  |           |
| 2.1      | Beratung, Betreuung, Coaching – ein Klärungsversuch .....   | 8         |
| 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        |
| <b>3</b> | <b>Prinzipien sportbezogener Beratung und Betreuung in und nach der Schwangerschaft.....</b>                            | <b>19</b> |
|          | <i>J. Kleinert, M. Sulprizio</i>  |           |
| 3.1      | Die Ausgangssituation – betreuungsrelevante körperliche und psychische Bedingungen .....                                | 21        |
| 3.2      | Grundlegende Regeln der Sportberatung und - betreuung in und nach der Schwangerschaft .....                             | 24        |
| 3.3      | Der Coaching-Cycle – Phasen der Verhaltensänderung in der sport- und bewegungsorientierten Beratung und Betreuung ..... | 26        |
| 3.4      | Organisation der Beratung und Betreuung .....   | 33        |
|          | Literatur.....  | 34        |
| <b>4</b> | <b>Online-basierte Beratung zu Sportaktivität in und nach der Schwangerschaft .....</b>                                 | <b>35</b> |
|          | <i>M. Sulprizio, J. Kleinert, R. Löw</i>  |           |
| 4.1      | Einleitung .....  | 36        |
| 4.2      | Historie und Entwicklung des Online-Coaching .....  | 36        |
| 4.3      | Inhaltsspektrum des Online-Coachings.....   | 37        |
| 4.4      | Prozedere des Online-Coachings .....  | 38        |
| 4.5      | Evaluation und Nachbetrachtung der einzelnen Beratungen .....   | 41        |
| 4.6      | Vor- und Nachteile der internetgestützten Bewegungsberatung .....   | 42        |
|          | Literatur.....  | 44        |

## **II Effekte von Sport**

|          |   |    |
|----------|---|----|
| <b>5</b> | <b>Effekte von Sport in und nach der Schwangerschaft</b>                        | 47 |
|          | <i>M. Sulprizio, C. Velde, U. Korsten-Reck R. Löw, V. Mechery, J. Kleinert,</i> |    |
| 5.1      | <b>Physiologische Effekte</b>   | 48 |
| 5.2      | <b>Psychische Effekte</b>   | 53 |
|          | <b>Literatur</b>  | 58 |
| <b>6</b> | <b>Kontraindikationen von Sportaktivität in der Schwangerschaft</b>             | 63 |
|          | <i>U. Korsten-Reck, C. Velde, M. Sulprizio</i>                                  |    |
| 6.1      | <b>Einleitung</b>   | 64 |
| 6.2      | <b>Leitlinienempfehlungen</b>   | 64 |
| 6.3      | <b>Absolute und relative Kontraindikationen</b>                                 | 65 |
| 6.4      | <b>Warnsignale</b>  | 66 |
|          | <b>Literatur</b>  | 66 |

## **III Praxis**

|          |   |    |
|----------|---|----|
| <b>7</b> | <b>Trainingsempfehlungen zum Sport in und nach der Schwangerschaft</b>                          | 69 |
|          | <i>M. Sulprizio, R. Löw, B. Schulte-Frei, L. Jäger (unter Mitarbeit von M. Ebbers; Hebamme)</i> |    |
| 7.1      | <b>Einleitung</b>   | 70 |
| 7.2      | <b>Zielstellung und ärztliche Abklärung</b>   | 70 |
| 7.3      | <b>Intensität und Steuerung</b>   | 70 |
| 7.4      | <b>Umfang und Trainingshäufigkeit</b>   | 72 |
| 7.5      | <b>Geeignete Sportarten</b>   | 73 |
| 7.6      | <b>Empfehlungen für Einsteigerinnen</b>   | 76 |
| 7.7      | <b>Empfehlungen für Freizeit-/Breitensportlerinnen</b>  | 77 |
| 7.8      | <b>Empfehlungen für Leistungssportlerinnen</b>  | 77 |
| 7.9      | <b>Empfehlungen zum Sport nach der Schwangerschaft</b>  | 78 |
|          | <b>Literatur</b>  | 80 |

## **IV Ausgewählte Themen zu Sport und Schwangerschaft**

|          |  |     |
|----------|--|-----|
| <b>8</b> | <b>Beckenboden</b>   | 83  |
|          | <i>B. Schulte-Frei, L. Jäger (unter Mitarbeit von A. Landmesser; Physiotherapeutin)</i>              |     |
| 8.1      | <b>Körperliche Veränderungen während der Schwangerschaft</b>   | 84  |
| 8.2      | <b>Einfluss von Sport und Bewegung auf den Beckenboden</b>   | 89  |
| 8.3      | <b>Thema Beckenboden – Sport – Schwangerschaft</b>   | 96  |
| 8.4      | <b>Physiotherapie für den Beckenboden</b>  | 110 |
|          | <b>Literatur</b>   | 114 |
| <b>9</b> | <b>Prävention und Therapie der Adipositas und schwangerschaftsbedingter Erkrankungen durch Sport</b> | 121 |
|          | <i>U. Korsten-Reck, K. Röttger</i>   |     |
| 9.1      | <b>Einleitung</b>  | 122 |
| 9.2      | <b>Physiologische Veränderungen in der Schwangerschaft</b>   | 122 |

|      |   |     |
|------|---|-----|
| 9.3  | <b>Die Bedeutung der körperlichen Aktivität in der Prävention schwangerschaftsbedingter Erkrankungen.....</b>   | 124 |
|      | <b>Literatur.....</b>   | 136 |
| 10   | <b>„9+12 Gemeinsam gesund“ – Frühkindliche Prävention durch einheitliche Beratungen zu Ernährung und Bewegung im Rahmen der Mutterschafts- und Kindervorsorgeuntersuchungen .....</b> | 141 |
|      | <i>U. Korsten-Reck, C. Wäscher</i>  |     |
| 10.1 | <b>Einleitung .....</b>   | 142 |
| 10.2 | <b>Wissenschaftlicher Hintergrund .....</b>   | 142 |
| 10.3 | <b>Metabolische Programmierung .....</b>  | 143 |
| 10.4 | <b>Prä- und postnatale Bewegung der (werdenden) Mutter.....</b>   | 143 |
| 10.5 | <b>Das 1. Lebensjahr .....</b>  | 144 |
| 10.6 | <b>Das Konzept von „9+12“.....</b>  | 145 |
|      | <b>Literatur.....</b>   | 157 |
|      | <b>Serviceteil .....</b>  | 161 |
|      | <b>Anhang: Take Home Messages .....</b>   | 162 |
|      | <b>Stichwortverzeichnis .....</b>   | 166 |