

Inhaltsverzeichnis

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

I Grundlagen

2	Grundlagen von Beratung, Betreuung und Coaching	7
	<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

3	Prinzipien sportbezogener Beratung und Betreuung in und nach der Schwangerschaft	19
----------	---	-----------

J. Kleinert, M. Sulprizio

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

4	Online-basierte Beratung zu Sportaktivität in und nach der Schwangerschaft	35
----------	---	-----------

M. Sulprizio, J. Kleinert, R. Löw

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

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

III Praxis

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

IV Ausgewählte Themen zu Sport und Schwangerschaft

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

9.3 Die Bedeutung der körperlichen Aktivität in der Prävention
schwangerschaftsbedingter Erkrankungen..... 124
Literatur..... 136

10 „9+12 Gemeinsam gesund“ – Frühkindliche Prävention durch
einheitliche Beratungen zu Ernährung und Bewegung im Rahmen
der Mutterschafts- und Kindervorsorgeuntersuchungen 141
U. Korsten-Reck, C. Wäscher

10.1 Einleitung 142
10.2 Wissenschaftlicher Hintergrund 142
10.3 Metabolische Programmierung 143
10.4 Prä- und postnatale Bewegung der (werdenden) Mutter..... 143
10.5 Das 1. Lebensjahr 144
10.6 Das Konzept von „9+12“ 145
Literatur..... 157

Serviceteil 161
Anhang: Take Home Messages 162
Stichwortverzeichnis 166