

# Gesund und fit in der Schwangerschaft

✓ Wertvolle Tipps zur Ernährung & Entspannung ✓ Pilates-Übungen für die Schwangerschaftsgymnastik

## ERNÄHRUNG – QUALITÄT STATT QUANTITÄT

Sorge für eine vitamin- und mineralstoffreiche Ernährung – denn dein Kind erhält, was du isst.

### Wichtig!

- verzehre frisches Obst und Gemüse, gute Milch- und Vollkornprodukte, Nüsse sowie gelegentlich Fisch, Fleisch und Eier
- trinke viel: Mineralwasser, Saftschorlen, Früchte- und Kräutertees (mind. 2l täglich)
- genieße Kaffee, schwarzen und grünen Tee in Maßen
- Medikamenteneinnahme nur in Absprache mit dem Arzt

### Tabu sind:

- Rohmilchprodukte, roher Fisch (wie Sushi, Sashimi) und rohes Fleisch (z. B. Tartar, Carpaccio)
- Mayonnaise, Tiramisu, Mousse au Chocolat, Zabaione, Softeis
- Alkohol, Zigaretten (auch E-Zigaretten) und Drogen

### Bei Übelkeit:

- knabberne Zwieback oder Knäckebrot morgens im Bett
- verteile mehrere kleine Mahlzeiten über den Tag
- meide fette, stark gewürzte und säurehaltige Speisen

## ENTSPANNUNG – FÜR DICH UND DEIN KIND

- vermeide Stress und Hektik
- Bewegung an frischer Luft tut gut
- gönn dir Ruhepausen und leg die Beine hoch
- Sorge für ausreichend Schlaf
- entspannende Musik wirkt Wunder
- lass dich mit einer Massage verwöhnen

### Entspannung in der Embryonalhaltung

Setz dich auf die Unterschenkel und berühre mit der Stirn die Matte. Die Arme liegen neben dem Körper mit den Handrücken am Boden. Atme tief und gleichmäßig in den Rücken.



## Mikronährstoffe – auf diese kommt es ganz besonders an:

- **Folsäure:** Hilft bei allen Zellteilungsvorgängen und trägt zur normalen Blutbildung und zum Wachstum des mütterlichen Gewebes bei.
- **Vitamin B12:** „Helfervitamin“ der Folsäure. Unterstützt die normale Bildung roter Blutkörperchen, die Funktionen des Nerven- und Immunsystems sowie den Energiestoffwechsel.
- **Vitamin D3:** Unterstützt den Erhalt normaler Knochen und Muskelfunktionen sowie ein normal funktionierendes Immunsystem.
- **Jod:** Trägt zur normalen Produktion der Schilddrüsenhormone bei, die lebensnotwendig und wichtig für die Entwicklung sind.

**Empfehlung:** • **Folio® forte:** Ab Kinderwunsch bis zum Ende der 12. Woche  
• **Folio®:** Ab der 13. Woche bis zum Ende der Stillzeit

Die **Folio®**-Produkte sind auch **jodfrei** erhältlich.

### Entspannung in der Seitenlage

Alternative für Hochschwangere: Leg dich auf die Seite, der untere Arm ist ausgestreckt, der obere Arm in Brusthöhe aufgestellt. Die Beine sind angewinkelt und die Füße liegen aufeinander. Tief und gleichmäßig in den Rücken atmen.



# Pilates - Schwangerschaftsgymnastik



## Übung 1: Katzenbuckel

Geh in den Vierfüßlerstand, die Hände sind unter den Schultern, die Knie hüftbreit auseinander und die Arme leicht gebeugt. Beim Ausatmen das Becken kippen und den Kopf locker nach unten absenken, so dass ein Katzenbuckel entsteht. Beim Einatmen langsam Wirbel für Wirbel in die Ausgangsposition zurückrollen. **Übung 5-mal wiederholen.**



## Übung 2: Power für den Rücken

Blieb im Vierfüßlerstand. Heb den linken Arm und das rechte Bein mit dem Ausatmen an, der Blick geht zur Matte. Arm und Bein lang ausstrecken und den Rücken gerade halten. Beim Einatmen in die Ausgangsstellung zurück gehen und zur anderen Seite wechseln. **5-mal wiederholen.**



## Übung 3:

### Lendenwirbelbereich stärken

Setz dich mit aufgestellten Beinen hin und fass mit den Händen unter die Kniekehlen. Der Rücken ist gerade, die Schultern sind entspannt. Kipp beim Ausatmen das Becken, dabei den Kopf mitnehmen. Mit dem Einatmen von unten nach oben wieder aufrollen. **Übung 10-mal wiederholen.**



## Aufwärmen

Aufrecht hinstellen, die Beine sind hüftbreit auseinander. Beim Ausatmen die lang ausgestreckten Arme abwechselnd im großen Bogen weit nach hinten führen und die Schultern unten lassen. **5-mal jede Seite.** Anschließend den Kopf kreisen, dabei nicht zu weit nach hinten führen. Ruhig weiter atmen. **5-mal nach rechts, 5-mal nach links.**



## Übung 7: Entspannung

Stell dich aufrecht hin, die Beine sind hüftbreit auseinander. Von hier aus die Schultern von vorn nach hinten kreisen, dabei die Schulterblätter zusammen ziehen. Richtung wechseln. **10-mal nach hinten und 10-mal nach vorne.** Dann die Schultern nach oben ziehen, dabei durch die Nase einatmen, kurz halten und mit dem Ausatmen fallen lassen. **5-mal wiederholen.**



## Übung 4: Schulterbrücke

Leg dich auf den Rücken, die Beine sind aufgestellt und die Arme liegen neben dem Körper. Kipp während du einatmest das Becken und roll dich Wirbel für Wirbel auf, bis du auf den Schulterblättern ruhest. Durch die Nase einatmen und Wirbel für Wirbel langsam abrollen, dabei durch den Mund ausatmen. **Wiederhole die Übung 5-mal.**



## Übung 6: Twist

Setz dich mit gestreckten Beinen hin und stell den rechten Fuß über das linke Bein. Nun leg die Arme parallel neben das rechte Knie, die Handflächen liegen aufeinander. Beim Ausatmen führst du den rechten Arm nach hinten in den Twist. Dabei die Schultern entspannt lassen, den Rücken gerade halten und den Beckenboden anspannen. Beim Einatmen zurückkommen. **Übung 10-mal wiederholen und die Seite wechseln.**



## Übung 5: Beine kräftigen

Leg dich auf die Seite. Der untere Arm ist ausgestreckt, der obere Arm in Brusthöhe aufgestellt und die Beine sind angewinkelt. Heb das obere Bein gestreckt ab und dreh es in kleinen Kreisen. Der Rücken bleibt gerade, der Blick geht nach vorne und der Beckenboden ist angespannt. Dann die Richtung wechseln und weiterkreisen. **In jede Richtung 15-mal drehen und Übung auf der anderen Seite wiederholen.**

