

MARIANNE BOTTA

# Mami werden – fit bleiben

Die besten Tipps zu Bewegung, Ernährung  
und Entspannung

**Beobachter**  
EDITION

# Inhalt

Vorwort .....	9
---------------	---

## **1 Auf eine gute Schwangerschaft!** .....

<b>Fit für die Schwangerschaft:</b>	
<b>die besten Tipps zur Vorbereitung</b> .....	13
Zu viel oder zu wenig Sport für die Fruchtbarkeit? .....	13
Der Beckenboden: stark, fruchtbar, fit .....	15
Essen für einen guten Start .....	16
<b>Bewegung – sportlich durch die Schwangerschaft</b> .....	19
Die drei Trimester und wie Sie sich fühlen .....	20
Warum Bewegung so wichtig ist .....	22
Leichtere Geburt dank Bewegung .....	23
Das optimale Training während der runden Monate .....	29
Schwangerschaftsyoga für zu Hause .....	34
Pilates für Schwangere .....	37
Fit mit funktionellem Training .....	38
Ab ins Wasser! .....	41
Auf den Ball und los .....	43
Trainingsabschluss und Regeneration .....	44
Entspannen und sich Gutes tun .....	47
Gut vorbereitet für die Geburt .....	48
<b>Der Beckenboden und der Rücken</b> .....	51
Haltung bewahren.....	52
Rückenschmerzen vorbeugen: die besten Übungen.....	55
Den Beckenboden stärken.....	57
Die besten Beckenbodenübungen .....	60
Die schnellsten Beckenbodenübungen für den Alltag.....	62
<b>Die optimale Ernährung</b> .....	63
Was Sie jetzt brauchen .....	63
Gesund durch die Schwangerschaft .....	67

Gewicht und Gesundheit .....	71
Schwangerschaftsdiabetes .....	75
<b>Die mühsamen Schwangerschaftsbeschwerden .....</b>	<b>80</b>
Übelkeit .....	80
Lust auf ganz bestimmte Lebensmittel .....	81
Wassereinlagerungen.....	82
Sodbrennen .....	83
Verdauungsprobleme.....	83
Schlaflose Nächte .....	84
Krampfadern und Hämorrhoiden .....	85
Wadenkrämpfe .....	86
Mutterbandschmerzen .....	87
Müdigkeit .....	88
Wallungen.....	88
Verstopfte Nase.....	89

## **2** Das erste Jahr nach der Geburt ..... 91

<b>Kurz nach der Geburt: ein guter Start ins neue Leben .....</b>	<b>93</b>
Mehr Energie: das hilft Ihnen jetzt .....	93
Unterstützung gegen den Babyblues.....	96
Ernährung und Bewegung gegen den Stress.....	101
Rückbildung mit den besten Übungen.....	102
Der Rücken, die Brust, der Bauch und die Haltung.....	107
Gut durch die Stillzeit .....	111
Stress lass nach: Was Ihnen helfen kann .....	116
<b>Blick in den Spiegel .....</b>	<b>133</b>
Geduld! Warum das Gewicht noch keine Rolle spielt.....	133
Mami oder Model? Realistische Erwartungen an den Körper .....	135
Schlaf, Stress und das Gewicht .....	136
<b>Schritt für Schritt wieder fit .....</b>	<b>138</b>
Die besten Übungen für Rücken und Beckenboden .....	138
Rückbildung für den Bauch.....	140
Eine schöne Brust.....	141

Beine und Gesäss .....	142
Feste Arme .....	143
<b>Gewicht lass nach</b> .....	144
Zweckmässige Ernährungsumstellung .....	144
Neun Regeln für eine gute Figur bis zu Babys 1. Geburtstag .....	147
Gesunde Alternativen .....	148
So purzeln die Pfunde – und die Kondition kommt zurück.....	151

### **3 Frau-Sein ab Babys 1. Geburtstag** ..... 159

<b>Wieder in Form kommen</b> .....	161
Schlank dank Bewegung – trotz Kinderstress .....	162
Das Gewicht und Folgeschwangerschaften .....	163
Straffes Bindegewebe.....	164
Mit wenig Zeit ein Maximum erreichen .....	166
Die besten Übungen für den Rücken und den Beckenboden.....	169
Endlich weg mit dem Bauch.....	170
Die besten Beine-Po-Übungen .....	172
Abgestillt – was der Brust jetzt gut tut.....	174
Sport mit der ganzen Familie.....	176
<b>Gesundes Essen für die ganze Familie</b> .....	182
Mittelmeerküche ist erste Wahl.....	182
Entspannt am Familientisch .....	184
Mehr Zeit für Sie.....	189
Genuss pur .....	193
<b>(Fast) alles unter einem Hut: Tipps für gelassene Mütter</b> .....	195
Das erleichtert Ihnen das Leben .....	197
Die besten Entspannungsübungen .....	199
Eine tragfähige Partnerschaft .....	200

### **Anhang** ..... 203

Adressen und Links .....	204
Buchtipps .....	205
Verzeichnis aller Übungen .....	206