

4 Ziele und Inhalte von präventiven/gesundheitsfördernden Sport- und Bewegungsangeboten in der Schwangerschaft

Für die Umsetzung eines präventiven/gesundheitsfördernden Sport- und Bewegungsangebotes für Schwangere lassen sich konkrete Zielbereiche und daran bestimmte sportpraktische Inhalte und Methoden formulieren. Denn je nachdem, wie z. B. eine Übung gestaltet wird, zielt sie schwerpunktmäßig auf unterschiedliche Aspekte von Gesundheit.

Zielbereiche	Inhalte und Methoden
Förderung und Erhaltung der körperlichen Leistungsfähigkeit <ul style="list-style-type: none"> ● Bewältigung von physischen Beschwerden und Missbefindenszuständen in der Schwangerschaft ● Verminderung von physischen Risikofaktoren in der Schwangerschaft ● Erhaltung und Stärkung der physischen Belastbarkeit der Schwangeren und damit auch des Kindes 	Übungs-/Spiel- und Trainingsformen zur Förderung und Erhaltung der <ul style="list-style-type: none"> ● Ausdauer sowie ● Koordination ● Mobilisation ● Körperstabilisation ● Entspannungsfähigkeit Übungs-/Spielformen zur Vermittlung von Bewegungstechniken und Fähigkeiten der Belastungs- und Trainingssteuerung sowie zur Förderung der Entspannungsfähigkeit während und nach der Schwangerschaft
Förderung der psychosozialen Leistungsfähigkeit und Stärkung psychosozialer Gesundheitsressourcen <ul style="list-style-type: none"> ● Bewältigung von psychosozialen Beschwerden und Missbefindenszuständen während der Schwangerschaft ● Verminderung von psychosozialen Risikofaktoren ● Stärkung von psychosozialen Gesundheitsressourcen (Schutzfaktoren) 	Übungs-/Spiel- und Trainingsformen zur Förderung und Erhaltung von <ul style="list-style-type: none"> ● Sozialfähigkeit (Kooperation, Interaktion, Kommunikation, Hilfe geben und annehmen können etc.) ● Selbstwirksamkeitsüberzeugung ● Leistungsbereitschaft/Beharrlichkeit ● Zielgerichtetheit des Verhaltens ● Wechsel von Spannung und Entspannung ● Wohlbefinden ● Handlungs- und Effektwissen (wird unter „Förderung von Gesundheitswissen“ gesondert abgehandelt)
Förderung der individuellen Gestaltungsfähigkeit <ul style="list-style-type: none"> ● Fähigkeit zur Bewältigung alltäglicher Lebenssituationen ● Stärkung und Entwicklung einer eigenverantwortlichen Gestaltung der individuellen Gesundheit und der Gesundheit des Kindes ● Fähigkeit psychosoziale Gesundheitsressourcen während der Schwangerschaft aufzubauen, zu festigen und auch nach der Schwangerschaft zu nutzen ● Aufbau von Bindung an Bewegung, Spiel und Sport der zukünftigen Familie ● Verbesserung und Erhaltung der Bewegungsverhältnisse 	Übungs-/Spielformen zu <ul style="list-style-type: none"> ● Gesundheitsverständnis der Schwangeren (Gesundheit selber gestalten) ● Wahrnehmung des Körpers der Schwangeren ● Mustern des Bewegungsverhaltens (unter Umständen auch des Stress-/Entspannungs-, Ernährungs- und Genussmittelverhaltens) ● Regeln des Bewegungsverhaltens (unter Umständen auch des Stress-/Entspannungs-, Ernährungs- und Genussmittelverhaltens) ● Können-Wollen-Sollen (für sich und das Kind sorgen) ● Alltagsübertragung ● Dauerhaftigkeit (langfristig Bindung an Vereinsangebote)
Förderung von Gesundheitswissen <ul style="list-style-type: none"> ● Vermittlung von gesundheitspraktischem Handlungs- und Effektwissen zur selbständigen Umsetzung gesundheitsportlicher Aktivitäten ● Bearbeitung von Grundlagen zur gesunden Lebensführung für die gesamte zukünftige Familie 	Bearbeitung des Informationsmaterials <ul style="list-style-type: none"> ● Allgemeine Gesundheitsaspekte ● Gesundheitsaspekte während der Schwangerschaft ● Risiko- und Schutzfaktoren während der Schwangerschaft ● Auswirkung von Sport in und nach der Schwangerschaft ● Zusammenhänge von Sport und Ernährung allgemein und in der Schwangerschaft ● Belastungs- und Trainingssteuerung allgemein und in der Schwangerschaft ● Gesunde Ernährung allgemein und in der Schwangerschaft (Stillzeit und vorbereitend auch für den Säugling)

In einer zeitgemäß gestalteten präventiven/gesundheitsfördernden Angebotsstunde wird mindestens jeweils ein Thema aus jedem der 4 Zielbereiche behandelt und bewusst in der Stundenplanung berücksichtigt! Es werden also in jeder Stunde immer alle 4 Zielbereiche thematisch behandelt.

Kasten 13: Zielbereiche präventiver/gesundheitsfördernder Sport- und Bewegungsangebote für Schwangere

4.1 Erläuterung der Zielbereiche, Inhalte und Methoden

4.1.1 Förderung und Erhaltung der körperlichen Leistungsfähigkeit und Funktionsfähigkeit in der Schwangerschaft

Ziele

- Die Teilnehmerin hat ein vielfältiges Bewegungsspektrum mit sportpraktischen Beispielen und Angebotsformen für die Schwangerschaft und den Zeitraum danach erlebt und kennt die technisch korrekte Ausführung spezieller Bewegungsabläufe.
- Die Teilnehmerin hat ihre allgemeine körperliche Belastungsfähigkeit verbessert bzw. im Laufe der Schwangerschaft erhalten und dies bewusst wahrgenommen.

Ein zentraler Aspekt eines präventiven/gesundheitsförderlichen Bewegungsangebots für Schwangere ist, die körperlichen Ressourcen Ausdauer, Koordination, Beweglichkeit (Mobilisation), Kraft und Entspannungsfähigkeit bei den teilnehmenden schwangeren Frauen zu erhalten bzw. zu verbessern. Der Übungsleiter hat die Aufgabe, umfangreiche Körper- und Bewegungserfahrungen zu vermitteln. Durch das Training der körperlichen Leistungsfähigkeit können Risikofaktoren vermindert und entsprechende Schutzfaktoren aufgebaut werden. So können z. B. ein regelmäßiges Training und eine aktive Alltagsgestaltung während der Schwangerschaft zu einer Verminderung von Komplikationen in der Schwangerschaft und unter der Geburt führen. In der Gruppe und unter Aufsicht der Hebamme kann die Gewichtszunahme kontrolliert erfolgen und somit dem Entstehen einer schleichenden Adipositas bei Mutter und Kind vorgebeugt werden. Schwangere schränken meist ihr Bewegungsverhalten mit der Feststellung der Schwangerschaft ein. Die Teilnahme an einem Sport- und Bewegungsangebot in der Schwangerschaft verhindert diese Passivität und führt zu einer verbesserten körperlichen Belastungsfähigkeit im Alltag wie z. B. beim Treppensteigen und Spazieren gehen.

Inhalte und Methoden

Aufgabenstellungen und Übungen mit speziellen Ausdauer-, Koordinations-, Mobilisations-, Kraft- und Entspannungsinhalten müssen vom Übungsleiter mit Hinweisen zur Belastungsdosierung und Belastungsanpassung sowie zur korrekten Ausführung angeleitet werden. Die Übungen sollen technisch korrekt, d.h. ohne Fehlhaltung, Pressatmung, einseitiger Belastung, Überforderung etc. durchgeführt werden. Bei allen Angeboten muss die richtige individuelle Dosierung und eine Vermeidung der Überschreitung der Belastungsherzfrequenz beachtet werden.

Zur Verbesserung der Entspannungsfähigkeit sollten Lockerungsübungen und ggf. sportnahe Entspannungsübungen (z. B. Progressive Muskelrelaxation, Massage, Körperreise) fester Bestandteil jeder Übungseinheit sein.

Beispiele

- Übungsformen zur Ausdauerförderung im Freien und in der (Schwimm-) Halle (z. B. Walking, Nordic-Walking, Aquajogging)
- Spielformen und Spiele zur Förderung der Ausdauer
- Ausdauerorientierte Gymnastik
- Übungs- und Spielformen zur Förderung der Koordination z. B. Aerobicformen
- Übungs- und Spielformen zur Förderung der Mobilisation
- Übungs- und Spielformen zur Förderung und Erhaltung der Kraftausdauer
- Ergänzend: Übungs- und Spielformen zur Wahrnehmung von Spannung und Entspannung und zur Förderung der Entspannungsfähigkeit (z. B. Progressive Muskelrelaxation, Massage, Körperreise etc.)

Bei der Auswahl einer geeigneten Sportart ist immer eine individuelle Beratung notwendig, bei der die in Teil 1 beschriebenen Risiken abgewogen werden müssen. Neben dem Ausnutzen alltäglicher Bewegungsmöglichkeiten sollte jede Frau bei einer unkomplizierten Schwangerschaft weiterhin sportlich aktiv bleiben. Es können Ausdauersportarten, aber auch Sportarten, die der Kräftigung und Stabilisation der Muskulatur dienen, betrieben werden.

Ausdauertraining

Zum moderaten Ausdauertraining in der Schwangerschaft eignen sich Sportarten wie das Walking, Nordic Walking, Jogging, Aqua Jogging oder das Spinning/Ergometertraining. Weitere Ausführungen zu den jeweiligen Sportarten sind in Teil I zu finden. Für den Übungsleiter und ggf. die Hebamme relevante Trainingsempfehlungen zu Ausdauersportarten sind in den Kästen 14-17 zusammengefasst

Trainingsempfehlungen zu Ausdauersportarten



Walking-Technik

- Fersen bei leicht gebeugten Beinen aufsetzen, Füße über die ganze Fußsohle abrollen, Fußspitzen in Gehrichtung aufsetzen
- Knie sind beim Aufsatz leicht gebeugt
- Arme anwinkeln und seitlich am Körper mitschwingen, Arme gegengleich schwingen
- Körperhaltung: Oberkörper aufrichten, Schulterblätter leicht zur Wirbelsäule ziehen
- Bewusst Ein- und Ausatmen
- Bei Schwangeren muss darauf geachtet werden, eine Hohlkreuzhaltung zu vermeiden
- Die Belastung lieber niedrig halten und die Intensität im Laufe der Schwangerschaft sukzessive reduzieren. Das Walking darf nicht als Belastung wahrgenommen werden. Mit höherem Gewicht steigen Herzfrequenz und Sauerstoffverbrauch
- Maximale Herzfrequenz 140 Schläge pro Minute (optimal Herzfrequenzmessgerät)
- Überhitzung vermeiden, viel Trinken
- Das Training sollte mit Kraftausdauerübungen speziell der Beinmuskulatur kombiniert werden
- Bei Unwohlsein und Beschwerden sollte das Training sofort abgebrochen werden
- Es sollte auf eine gute Walking-Technik, gutes Schuhwerk und weichen Untergrund geachtet werden



Kasten 14: Allgemeine Empfehlungen zum Walking und zur Walking-Technik



Nordic Walking-Technik

- Schritt und Stockeinsatz laufen diagonal in der so genannten Kreuztechnik (Rechtes Bein vorn = linker Stock vorn)
- Schultern sollten entspannt und nicht verkrampft sein
- Oberkörper und Hüfte schwingen im Rhythmus und werden nicht starr
- Oberkörper ist leicht nach vorn gebeugt
- Der Stock „sticht ein“, wenn der gegenüberliegende Fuß mit der Ferse aufsetzt
- Die Hände beim nach vorn Schwingen leicht geöffnet lassen, nicht am Stock festklammern. Es sollte ein stetiges Öffnen und Schließen der Hand abwechseln
- Die Stöcke werden nah am Körper und parallel zur Körperachse nach vorn geführt (immer aktiv in Laufrichtung schwingen)
- Die Schrittlänge ist etwas größer als beim normalen Gehen
- Der Fuß setzt mit der Ferse auf und rollt ab, bis man sich mit den Zehen nach vorn abdrückt
- Die Blickrichtung sollte nach vorn und nicht nach unten zeigen, da sonst die Schulterpartie verkrampft
- Bewusst Ein- und Ausatmen

Weiter siehe Empfehlungen zum Walking



Kasten 15: Allgemeine Empfehlungen zum Nordic Walking und zur Nordic Walking -Technik



Lauftechnik

- Schultern sollten entspannt und nicht verkrampft sein
- Oberkörper ist leicht nach vorn gebeugt
- Der Fuß setzt mit der Ferse auf und rollt ab, bis man sich mit den Zehen nach vorn abdrückt
- Die Blickrichtung sollte nach vorn und nicht nach unten zeigen, da sonst die Schulterpartie verkrampft
- Bewusst Ein- und Ausatmen
- Bei Schwangeren muss darauf geachtet werden, eine Hohlkreuzhaltung zu vermeiden
- Richtlinien für ein Lauftraining: 3-4 mal pro Woche, 15-30 Min. abhängig vom Trainingszustand. Maximale Herzfrequenz 140 Schläge pro Minute (optimal Herzfrequenzmessgerät)
- Das Lauftraining sollte mit Kraftausdauerübungen speziell der Beinmuskulatur kombiniert werden
- Es sollte auf eine gute Lauftechnik, gutes Schuhwerk und weichen Untergrund geachtet werden
- Bei Unwohlsein und Beschwerden sollte das Training sofort abgebrochen werden



Kasten 16: Laufempfehlungen für Schwangere



Schwimmen/Aquajogging

- Im Wasser sollte ein Trainingspuls von 125-130 Schlägen/Minute nicht überschritten werden
- Die Wassertemperatur sollte mindestens 28° betragen, besser sind Wassertemperaturen von 30°. Beim Schwimmen sollte die Rücken bzw. Kraulschwimmtechnik bevorzugt werden
- Beim Brustschwimmen sollte eine verstärkte Hohlkreuzhaltung vermieden werden
- Beim Kraulbeinschlag sowohl in Bauch- als auch in Rückenlage sollte darauf geachtet werden, dass die Beine unterhalb der Wasseroberfläche bleiben
- Beim Aquajogging sollte die Schritt- oder Schreitlauftechnik bevorzugt werden
- Schrittlauftechnik: Wirbelsäule ist gestreckt, Unterschenkel wird aktiv nach vorn „gekickt“, Arme schwingen in ca. 90° Winkel aus dem Schultergelenk
- Schreitlauftechnik: s. Schrittlauftechnik, Füße werden weit nach vorne geführt, Knie werden weit nach hinten gestreckt



Kasten 17: Empfehlungen zum Schwimmen/Aquajogging für Schwangere

Kräftigungstraining

Die Kräftigung der rumpfstabilisierenden- sowie der Beinmuskulatur spielt in der Schwangerschaft eine bedeutende Rolle. Allgemeine Grundlagen zum Kräftigungstraining in der Schwangerschaft sind im Teil 1 aufgeführt. Im Folgenden sind die spezifischen Trainingsempfehlungen für das Kräftigungstraining in der Schwangerschaft aufgelistet.



- Schwere Gewicht und hohe isometrische Kraftanstrengungen sollten vermieden werden
- Das Kraftausdauertraining (niedriger Widerstand, hohe Wiederholungszahl) steht im Mittelpunkt
- Bei allen Kräftigungsübungen sollen insbesondere Anfängerinnen bezüglich der Atemtechnik angeleitet werden, um das „Atemanhalten“ oder Pressatmung (Valsalva – Manöver) zu vermeiden
- Auf Übungen in der Rückenlage sollte verzichtet werden, da es ab dem Ende des 2. Schwangerschaftsdrittels in Rückenlage zur Einengung der großen Bauchvene und damit zur Rückflussbehinderung von Blut zum Herzen hin kommen kann (Vena-cava-Kompressionssyndrom)
- Frauen, die bereits vor der Schwangerschaft trainiert haben, sollten darauf achten, ihr Leistungsniveau nicht mehr zu steigern, um eine anaerobe Stoffwechsellaage zu vermeiden. Für Schwangere, die in der Schwangerschaft zum ersten Mal Sport treiben, kann ein Kraftaufbau erreicht werden
- Regenerationsphasen müssen individuell berücksichtigt und geplant werden
- Auf Übungen zur Kräftigung der Bauchmuskulatur sollte verzichtet werden
- Spezielles Krafttraining sollte nur unter qualifizierter Aufsicht erfolgen



Kasten 18: Trainingsempfehlungen für das Kräftigungstraining

Entspannungs- und Körperwahrnehmungsübungen

Zur Verringerung schwangerschaftsbedingter Beschwerden (wie Rücken-, Luft-, oder Kreislaufprobleme, venöse Stauungen) sind Atemgymnastik, Entspannungs- und Körperwahrnehmungsübungen sinnvoll. Ein verbessertes Körpergefühl hat sowohl positiven Einfluss auf den Schwangerschaftsverlauf als auch auf die Geburt. Im Folgenden werden verschiedene Entspannungsformen dargestellt.

Progressive Muskelrelaxation

Diese Art der Entspannung entsteht durch Konzentration auf verschiedene Muskelgruppen. Die Schwangere soll das Schmerzempfinden im angespannten Muskel anders empfinden als im entspannten Muskel. Dies funktioniert in allen Muskelgruppen. Für die Übungen legen sich die Frauen bequem hin oder sie setzen sich bequem auf einen Sessel. (Rückenlage sollte vermieden werden). Während der Übungen sollen die Schwangeren immer gelöst ein- und ausatmen.

Selektive Entspannung

Die selektive Entspannung spricht einzelne Muskelgruppen an. Dabei lernt die Frau, den Körper so zu kontrollieren, dass sich auch bei Anspannung von einem Teil des Körpers der restliche Teil entspannt.

- In der Seitenlage den linken Arm anheben, eine Faust ballen und den Arm anspannen. Zur gleichen Zeit den rechten Arm und den Rest des Körpers entspannen. Den Atem hierbei nicht anhalten.
- In der Seitenlage das rechte Bein anheben, den Fuß anziehen und das Bein anspannen. Das linke Bein und der Rest des Körpers ruhen entspannt. Die Übung mit der anderen Seite wiederholen.



Kasten 19: Anweisungen für einige Übungen der Selektiven Entspannung

Entspannung durch Berührung

Diese Art der Entspannung beinhaltet die Massage oder das einfache Handauflegen durch eine Partnerin. Einzelne Muskelgruppen werden auf Berührung konditioniert, das heißt, die Stelle, an der die Berührung erfolgt, entspannt. Während der Partner oder die Partnerin über eine bestimmte Körperpartie streicht oder die Hand auflegt, zum Beispiel die Stirn, die Schulter- und Nackenmuskeln oder den unteren Rückenbereich (Becken, Steißbein), liegt die Konzentration auf dem Entspannen der entsprechenden Bereiche bzw. Muskelgruppen.

Entspannung durch einfache Atemübungen

Atemübungen sind ein einfacher Weg, mit An- und Entspannung umzugehen. Ziel der Übung ist, die Atmung bewusst wahrzunehmen und auf bestimmte Körperbereiche zu lenken.

- Sich mit geschlossenen Augen auf einen Stuhl setzen. Beginnend mit den Muskeln der Füße und Beine von unten nach oben den gesamten Körper entspannen. Durch die Nase ein und durch den Mund ausatmen. Beim Ausatmen ein kurzes einfaches Wort wiederholen. Die Übung zehn bis zwanzig Minuten lang wiederholen.
- Lang und tief durch die Nase in den Bauch einatmen. Bis vier zählen. Dann die Schulter und die Nackenmuskulatur entspannen. Langsam ausatmen und dabei bis sechs zählen. Diese Abfolge vier- oder fünfmal wiederholen, um Spannungen abzubauen



Kasten 20: Anweisungen für einige Atemübungen

Beckenbodentraining

Der Beckenboden hat viele wichtige Funktionen. Er bildet den muskulären Abschluss des Bauchraumes nach unten und trägt und stützt die Organe des kleinen Beckens, ähnlich wie eine Hängematte. Durch diese Muskulatur treten die Öffnungen von Harnröhre, Scheide und Enddarm. Wenn der Beckenboden nicht stark bzw. locker genug ist, um diese Funktionen des Tragens, Stützens, Öffnens und Schließens zu erfüllen, kann das zu schwerwiegenden körperlichen und psychischen Problemen führen.

Ein Zeitraum, für den das Beckenbodentraining essentiell ist, ist die Zeit vor und nach der Geburt. Durch die Geburt wird die gesamte Muskulatur in diesem Bereich extrem gedehnt. Das Gewebe wird schlaff. Schwangere müssen vor der Geburt lernen, wie sie das Gefühl für ihren Beckenboden und ihr Körpergefühl insgesamt stärken. Das ist eine gute Vorbereitung für die Geburt und die Zeit der Rückbildung. Zusätzlich sind spezielle Übungen für den Beckenboden in der Schwangerschaft sinnvoll. Ein solches Training senkt die Wahrscheinlichkeit, vor und nach der Geburt unter Harninkontinenz zu leiden.

4.1.2 Förderung der psychosozialen Leistungsfähigkeit und Stärkung psychosozialer Gesundheitsressourcen

Ziele

- Die Teilnehmerin hat die Bedeutung zwischenmenschlicher Kontakte als gesundheitliche Ressource für sich und ihr Kind erkannt und kann soziale Unterstützung annehmen bzw. anfragen (z. B. Nutzung bestehender Netzwerke und deren Angebote, Beratung, Hilfestellung, Information etc.).
- Die Teilnehmerin kann durch die interdisziplinär geführte Kursleitung ggf. bestehende Ängste um das ungeborene Kind und die neue Verantwortung abbauen.
- Die Teilnehmerin ist bereit, für sich, ihr Kind und andere Verantwortung in der Gruppe zu übernehmen (Teamfähigkeit: z. B. Tipps und Hilfestellung geben, zuhören, andere motivieren).
- Die Teilnehmerin fühlt sich im Angebot wohl und erlebt Freude an der Gruppe.
- Die Teilnehmerin hat durch nachhaltige Bewegungs- und Körpererfahrungen zielgerichtetes Verhalten, Leistungsbereitschaft und Beharrlichkeit wahrgenommen, erlebt und als eigene Handlungskompetenz erkannt.
- Die Teilnehmerin hat Kompetenzen zur selbstständigen Umsetzung gesundheitsorientierter Handlungsweisen für sich und ihr Kind entwickelt.

Die psychosozialen Gesundheitsressourcen umfassen kognitive, emotionale und soziale Potentiale, die ...

- zur Verbesserung der Lebensqualität und zum Wohlempfinden in der Schwangerschaft beitragen (Wohlbefinden, Körper- und auch Lebenszufriedenheit)
- günstige Voraussetzung zur Bewältigung von gesundheitlichen und schwangerschaftsbedingten Belastungen (Missbefinden, Alltagsbelastungen, soziale Konflikte, Ängste um das ungeborene Kind etc.) darstellen
- in die Lage versetzen, die körperliche Leistungsfähigkeit, das Wohlbefinden und gesundheitsliche und schwangerschaftsbedingte Belastungen selbst aktiv zu beeinflussen.

Inhalte und Methoden

Durch gezielte Übungen zur Sozialfähigkeit (Kooperation, Interaktion, Kommunikation) werden das Vertrauen und das „Wohlfühlen“ in der Gruppe gestärkt.

Bei den Gruppenübungen ist es wichtig, ein positives Erfolgserlebnis für alle Beteiligten zu schaffen. Die Übungen sind Anregungen, als Gruppe gemeinsam aktiv zu sein und in der Gruppe Spaß und Freude zu erleben. In dieser Atmosphäre können die Teilnehmerinnen sich aufgehoben fühlen, Kontakte knüpfen und sich über die Themen des Angebotes austauschen. Auch Sozialformen wie Partnerübungen oder Kleingruppen-Aufgaben können helfen, die Kommunikation untereinander und die Zusammenarbeit miteinander zu fördern. Die Gruppenmitglieder können sich unterstützen, untereinander austauschen, Hilfe annehmen und Verantwortung in der Gruppe übernehmen. Dies wird methodisch z. B. in Übungen angesprochen, bei denen Teilnehmerinnen gemeinsam Aufgaben lösen können oder sich in andere Teilnehmerinnen hineinversetzen müssen. Die Aspekte „Selbstwirksamkeitsüberzeugung“, „Handlungs- und Effektwissen“, „Wechsel von Spannung und Entspannung“ und „Zielgerichtetheit des Verhaltens“ können z. B. durch Inhalte vermittelt werden, die den Teilnehmerinnen die Möglichkeit bieten, direkte eigene (erfolgreiche) Handlungserfahrungen zu machen. Eine erfolgreiche Bewältigung von Aufgaben, das Erreichen von gesetzten Zielen und das Erfahren der eigenen Leistungsfähigkeit werden gezielt erlebt, wobei der Bezug zum Alltag der Schwangeren sehr bedeutend ist. So kann z. B. eine Teilnehmerin im Sportangebot erfahren, dass sie trotz Schwangerschaft leistungsfähig ist und traut sich in der Folge

in ihrem Alltag mehr Bewegung zu (Treppen steigen, Fahrrad fahren). Die Erfahrung, etwas zielgerichtet, selbstwirksam zu leisten, kann auch in andere Bereiche des Lebens außerhalb des Sports übertragen werden. In diesem Zusammenhang ist die Entwicklung der Wahrnehmung ein wichtiger Aspekt der Förderung psychosozialer Gesundheitsressourcen. Eine Verbesserung der Sinnes- und Selbstwahrnehmung der eigenen körperlichen und emotionalen Zustände birgt die Möglichkeit, das eigene Selbst- und Körperkonzept zu erweitern. Hier können im Verlauf des Angebotes individuell-positive subjektive Veränderungen wahrgenommen werden, die ebenfalls zur Stärkung psychosozialer Gesundheitsressourcen beitragen können.

Um positive Erfolgserlebnisse zu schaffen, ist bei der Übungsauswahl darauf zu achten, dass die Übungen und Aufgaben realisierbar sind. Hierbei dürfen sie nicht zu schwer, aber auch nicht zu leicht sein, so dass ein optimales Maß an Herausforderung für jede Teilnehmerin individuell gegeben ist. Das bedeutet z. B. für die Praxis, Übungen zu differenzieren, damit jede Teilnehmerin sich individuell im Rahmen ihrer Voraussetzungen optimal belastet und nicht über- oder unterfordert wird. Die Übungsauswahl sollte abwechslungsreich sein, um ein Spannungsfeld von Anspannung und Entspannung zu schaffen. Außerdem ist eine individuelle Betreuung der Teilnehmerinnen bedeutend. Erfolgserlebnisse, das Erfahren persönlicher Kompetenzen und die Entwicklung der eigenen Wahrnehmung sind bestimmende Faktoren zur Steigerung des Wohlbefindens. Die Gestaltung einer positiven Atmosphäre, durch z.B. Musikeinsatz, kleine Gesprächsrunden im Kreis, in denen gelacht wird usw., fördert ebenfalls das Zusammengehörigkeitsgefühl und das „Wohlbefinden“ in der Gruppe. Ein Wohlgefühl während und nach der Bewegungsaktivität ist für eine langfristige Bindung an gesundheitssportliche Aktivitäten ausschlaggebend. In der Schwangerschaft trägt zum Wohlbefinden aber im besonderen Maße auch das Sicherheitsgefühl bei. Schwangere können sich nur dann rundum wohl fühlen, wenn ihre Unsicherheiten und Ängste, die in der Regel das ungeborene Kind und weniger sich selbst betreffen, weitgehend ausgeräumt sind. Sie müssen davon überzeugt sein, etwas Gutes für sich und vor allem für ihr Kind zu tun.

Den Teilnehmerinnen soll im Angebotsverlauf „Hilfe zur Selbsthilfe“ gegeben werden. Gesundheitspraktisches Wissen sollte sinnvoll erlebbar und in die Praxis einbezogen werden. Die Teilnehmerinnen sollen zunehmend selbst Verantwortung z. B. für ihre Trainingsgestaltung übernehmen, um das Vertrauen in die eigene Handlungskompetenz zu entwickeln. Das bedeutet für den Übungsleiter, die Teilnehmerinnen z. B. verstärkt mit einzubeziehen oder ihre Ideen aufzunehmen, wenn es um die Planung und Umsetzung gesundheitssportlicher Aktivität geht.

Auch die Initiierung sportlicher oder außersportlicher Maßnahmen durch einzelne Gruppenmitglieder oder durch die Gesamtgruppe kann gezielt gefördert werden. Damit verbunden ist ein Gefühl der sozialen Integration, in der sich die Teilnehmerinnen in der Gruppe als angenommen erleben, was eine große Bedeutung hat, um die Teilnehmerin langfristig an Bewegungsangebote in Sportvereinen zu binden und die Gruppe als psychosoziale Gesundheitsressource zu nutzen.

Zusammenfassend sollen den Teilnehmerinnen Spielformen, Übungen und Methoden geboten werden, in denen sie ...

- ... kooperieren, interagieren, kommunizieren
- ... mit Partnern oder in Kleingruppen agieren
- ... Hilfe geben und annehmen
- ... individuell etwas leisten und Erfolg haben
- ... Beharrlichkeit zeigen
- ... Verantwortung für sich und ihr Kind übernehmen
- ... einen Wechsel von Spannung und Entspannung erleben
- ... ein Wohlbefinden in ihrem Körper trotz Schwangerschaft wahrnehmen
- ... die Schwangerschaft als sensible Phase zur Veränderung von Lebensgewohnheiten nutzen

Hinweise zum Aspekt „Gruppe“

Die Vorstellung, gemeinsam in der Gruppe aktiv zu sein, ist gekoppelt an die Erwartung, eine gute Atmosphäre mit viel Lachen und Spaß im Bewegungsangebot zu erleben. Eine gute Atmosphäre und ein wohlwollendes Miteinander unter den Teilnehmerinnen entstehen aber nicht „von selbst“. Gruppenzugehörigkeit, soziale Integration und eine positive Gruppendynamik können durch den Übungsleiter systematisch beeinflusst werden. In einer entsprechend geführten Gruppe findet ein intensiver Austausch zwischen den Teilnehmerinnen statt, Hilfe und Unterstützung werden gegeben und angenommen, soziale Bindungen entstehen. Zumindest mit der ersten Schwangerschaft hat dieser Austausch mit Gleichgesinnten eine besondere Bedeutung, da die Frauen in ihrem bisherigen sozialen Umfeld nicht selten die einzigen Schwangeren sind. Das Informationsbedürfnis und der Erfahrungsaustausch sind gerade in der frühen und mittleren Schwangerschaft von großer Bedeutung. Soziale Kontakte und Sozialfähigkeit können so als wichtige psychosoziale Gesundheitsressourcen und Schutzfaktoren gezielt gefördert werden. Die Bindung an das Sport- und Bewegungsangebot wird gefestigt. Zu Hause oder alleine Sport zu treiben, hat eine andere Qualität und kann schnell langweilig werden. Die Verbindlichkeit ist viel höher, zu einem festen Angebot zu gehen, bei dem es feste Zeiten gibt und die anderen Teilnehmerinnen

gewissermaßen auf einen warten. Wer einmal nicht dabei ist, wird vermisst. Die Gruppe trägt also ihre Mitglieder und ist ein wesentlicher Faktor, der die Teilnehmerinnen motiviert, sich – auch langfristig – in und mit der Gruppe zu bewegen. Dies ist eine ganz besondere Stärke der Angebote des organisierten Sports. Viele Frauen sehen das Sportangebot für Schwangere als Möglichkeit, Gleichgesinnte neu kennen zu lernen und neue Kontakte für sich und das Kind zu knüpfen. So kann in der Gruppe nach der Geburt gemeinsam mit dem Kind Sport getrieben werden. Der Sportverein bietet dazu ein breit gefächertes Angebot.

4.1.3 Förderung der individuellen Gestaltungsfähigkeit

Ziele

- Die Teilnehmerin hat die Schwangerschaft und die ersten Lebensjahre des Kindes als sensible und unter Umständen entscheidende Phasen zur Veränderungen des Lebensstils erkannt.
- Die Teilnehmerin hat ein ganzheitliches Verständnis von Gesundheit z. B.
 - Gesundheit hat etwas mit der Fähigkeit zu tun, das Leben selbst zu „gestalten“
 - Gesundheit ist kein Zustand, sondern ein fortlaufender Prozess
 - Gesundheit ist von der Mutter auf das Kind übertragbar
 - Gesundheit kennt Risikofaktoren und Schutzfaktoren
- Die Teilnehmerin ist sich ihrer Rolle als späteres Vorbild für ihr Kind bewusst.
- Die Teilnehmerin ist sich der Auswirkung ihres Gesundheits- und Bewegungsverhaltens auf ihr Kind bewusst.
- Die Teilnehmerin hat ihre Körperwahrnehmung verbessert, z. B.
 - Wahrnehmung körperlicher Signale beim Bewegungs- und Ernährungsverhalten
 - Erkennen und Wahrnehmen von Belastungsmöglichkeiten und -grenzen
 - Gespür für Anspannung und Entspannung der Muskulatur
 - Wahrnehmung von Bewegungseffekten in Form körperlicher und psychischer Entspannung.
- Die Teilnehmerin hat sich mit Mustern und Regeln ihres individuellen Bewegungsverhaltens sowie ihres Stress-/Entspannungs-, Ernährungs- und Genussmittelverhaltens sowohl vor, während und nach der Schwangerschaft auseinander gesetzt, u. a.
 - Erkennen individuell gesundheitsgefährdender und gesundheitsförderlicher Verhaltensmuster und -regeln vor und während der Schwangerschaft (z. B. Bewegungs- sowie Stress-/Entspannungs-, Ernährungs- und Genussmittelgewohnheiten)
 - Auseinandersetzung mit eigenen und fremden Einflüssen auf das eigene Bewegungs-, sowie Stress-/Entspannungs-, Ernährungs- und Genussmittelverhalten vor und während der Schwangerschaft (z. B. keine Zeit haben, fehlende Motivation etc.)
 - Erkennen von Barrieren und Risiken, die der Umsetzung regelmäßiger gesundheitsorientierter Verhaltensweisen während und möglicherweise nach der Schwangerschaft im Wege stehen.
- Die Teilnehmerin kann Verhaltensalternativen zu ihren gesundheitlich riskanten Verhaltensmustern im Zusammenspiel von Können-Wollen-Sollen entwickeln, z. B.
 - Auseinandersetzung mit der eigenen Bewegungsquantität und -qualität im Alltag
 - Balance zwischen individuellen Vorstellungen, Wünschen und Möglichkeiten
 - Integration von Bewegungsmöglichkeiten in den Alltag
 - Anwendung individuell angemessener Belastungs- und Bewegungsformen
 - Sich als jemand erleben, der Dinge selbst verändern kann (Selbstwirksamkeitsüberzeugung)
 - Entwicklung der Fähigkeit des „Für-sich-und-das-Kind-sorgen-können“.
- Die Teilnehmerin hat für sich Möglichkeiten gefunden, die Inhalte der Bewegungseinheiten während der Schwangerschaft und für die Zeit nach der Geburt in ihre Lebensführung zu übertragen (Alltagsübertragung), u. a.
 - Veränderung von Bewegungsverhältnissen in der Schwangerschaft und danach (z. B. Bewegungspausen am Arbeitsplatz, Verabredungen zum Walken etc.)
 - Integration gesundheitsförderlicher Aktivitäten als festen Alltagsbestandteil
 - Eigenständige Durchführung z. B. moderater Belastungsformen mit Herzfrequenzmessung, Kraftausdauerübungen, Spazieren und Walken etc.
- Die Teilnehmerin hat das Bewegungsangebot in der Gruppe als dauerhafte Möglichkeit zur Gesunderhaltung sowohl während als auch nach der Schwangerschaft erkannt und in ihren Lebensalltag integriert, z. B.
 - Regelmäßige Teilnahme an Bewegungsangeboten nach der Schwangerschaft sowohl für sich als auch mit dem Kind (ggf. verbunden mit einer dauerhaften Vereinsmitgliedschaft)
 - Verbindliche Termine/Verabredungen mit anderen Schwangeren und nach der Schwangerschaft mit anderen Familien zu Bewegungsaktivitäten
 - Fähigkeit, Hindernisse im persönlichen Umfeld zu analysieren und aus individueller Sicht notwendige persönlich praktikable Lösungen finden und umsetzen können.

Inhalte und Methoden

Ein präventives/gesundheitsförderliches Bewegungsangebot für Schwangere durchzuführen bedeutet, den teilnehmenden Frauen mit Hilfe von gezielten Trainings- und Übungsformen Impulse zu geben und ggf. Fähigkeiten zu vermitteln, mit Belastungen und Widerständen des Alltags angemessen umgehen zu können, eigene Gesundheitsressourcen zu aktivieren und das vorhandene Gesundheitswissen tatsächlich im Lebensalltag umzusetzen. „Gesundheit“ für sich und das zukünftige Kind muss im Alltag immer wieder neu eigenverantwortlich hergestellt und gestaltet werden. Deswegen spricht man von der „individuellen Gestaltungsfähigkeit“. Der zentrale Punkt dieses Bereichs ist das Verständnis der Teilnehmerinnen dafür, dass „Gesundheit“ immer auch mit dem individuellen Verhalten gekoppelt ist. Wenn bestimmte Aspekte des Verhaltens die Gesundheit gefährden und beeinträchtigen, muss die Teilnehmerin, wenn sie gesünder leben will, das eigene Verhalten ändern. Das Verhalten ist wiederum von Mustern und Regeln geprägt. Mit diesen muss sie sich auseinandersetzen, um sich klar zu werden, was sie daran hindert, gesund zu leben. Sie muss für sich erkennen, in welchen Situationen sie für ihre Gesundheit und die des Kindes sorgen kann.

Dafür ist es zunächst wichtig, die Wahrnehmungskompetenzen zu erweitern, um ein besseres „Gefühl“ für sich und seine Umwelt zu bekommen (Wahrnehmungsentwicklung): „Ich kann mich meiner Umwelt anpassen“ oder „Ich verändere meine Umwelt“, beides sind Möglichkeiten zur Schaffung einer gesünderen Lebensführung. Entscheidend dabei ist, dass die Schwangeren ein Bewusstsein dafür entwickeln, dass sie für ihre Gesundheit und die Gesundheit des Kindes selbst verantwortlich sind und kompetenten Einfluss auf ihr Wohlbefinden nehmen können (Eigenverantwortlichkeit und Selbstwirksamkeit). Außerdem ist das Bewusstsein der Teilnehmerinnen notwendig, dass nur eine dauerhafte Veränderung des Verhaltens oder der Verhältnisse im Alltag langfristig die Gesundheit fördert. Dies kann z. B. auf Bewegungssituationen im Alltag (Treppe statt Fahrstuhl, Fahrrad statt Auto, jeden Morgen fünf Minuten Gymnastik etc.), in der Freizeit (Walking-Treff, Tennisspielen, Inline-Skaten etc.) am Arbeitsplatz (Sitzhaltung, einseitige Belastung, Stress etc.) oder im Familienleben (Kinder mit dem Fahrrad statt mit dem Auto zum Sport fahren, aktiver Urlaub) Bezug nehmen.

So kann deutlich werden, dass Gesundheit nicht nur ein Zustand, sondern ein lebenslanger Prozess ist. Das bedeutet, dass die Balance von Gesundheit aufgrund wechselnder Lebensverhältnisse und -situationen immer wieder neu hergestellt werden muss. Die Teilnehmerin erkennt für sich, dass die Schwangerschaft eine sensible Phase ist, in der es vielerlei Möglichkeiten gibt, einen für sich gesundheitsorientierten Lebensstil in den Alltag zu integrieren. Die Wahrscheinlichkeit, dass das Kind später den gesundheitsorientierten Lebensstil annimmt, steigt, je bewusster die Schwangere sich mit ihrem Gesundheitsverständnis auseinandergesetzt und die individuelle Gestaltungsfähigkeit im Hinblick auf die Gesundheit entwickelt hat.

4.1.4 Förderung von Gesundheitswissen

Ziele

- Die Teilnehmerin beschäftigt sich mit Aspekten der „Gesundheit sowohl in als auch nach der Schwangerschaft“, z. B.
 - Definition von Gesundheit allgemein und speziell in der Schwangerschaft
 - Zusammenhang von physischen und psychosozialen Gesundheitsressourcen
 - Gesundheitsverhalten im Alltag
 - Ernährung in der Schwangerschaft, Stillzeit und für den Säugling im ersten Lebensjahr.
- Die Teilnehmerin kennt Formen der objektiven Belastungssteuerung, z. B. manuelle Pulsmessung, Pulsuhr.
- Die Teilnehmerin kennt Formen der subjektiven Belastungssteuerung, z. B.
 - Belastungsempfinden und Körpergefühl (z. B. mit BORG-Skala, Belastungssteuerungen, Talk-Test)
 - Schritt-Atem-Rhythmus.
- Die Teilnehmerin kennt gesundheitliche Schutzfaktoren und gesundheitliche Risikofaktoren während und nach der Schwangerschaft sowie ihre Zusammenhänge und möglichen Auswirkungen, z. B.
 - Wissen über die Prägung des kindlichen Stoffwechsels in der Schwangerschaft und den ersten Lebensjahren
 - Wissen über gesundheitsorientiertes Sporttreiben – insbesondere im Bereich Herz-Kreislauf-Ausdauer – und schwangerschaftsbedingte Begleiterkrankungen
 - Wissen über Risikofaktoren für die Schwangere und ihr Kind bzw. Schutzfaktoren (wie z. B. primäre Adipositas, Rauchen während der Schwangerschaft, extreme Gewichtszunahme während der Schwangerschaft, Fehlernährung, Bewegungsmangel, Bluthochdruck, gestörte Glukosetoleranz, Cholesterinspiegel).
- Die Teilnehmerin kennt Bewegungsformen, die auch während und nach der Schwangerschaft im Lebensalltag umgesetzt werden können
 - Alltagsaktivitäten, wie z. B. Einkäufe, kurze Wege zu Fuß
 - Angebotsformen für die Freizeit, wie z. B. Walking, Nordic Walking etc.
 - Sportnahe Entspannungsformen, wie z. B. Massagen, Progressive Muskelentspannung.

- Die Teilnehmerin verfügt über die notwendigen Kompetenzen, ein moderates Training bzw. andere Gesundheitspraktiken während und nach der Schwangerschaft eigenständig und individuell angemessen zu steuern
 - Gesundheitsorientierte Dosierung der Belastung
 - Berücksichtigung ausreichender Zeiten, um dem Körper die notwendige Erholung /Regeneration zu geben
 - Korrekte Ausführung von Bewegungstechniken
 - Schwangerschaftsbedingte Abbruchkriterien für die Sporteignung.
- Die Teilnehmerin hat mit fachspezifischen Informationen zum Stress-/Entspannungs-, Ernährungs- und Genussmittelverhalten ihr Handlungs- und Effektwissen erweitert, z. B.
 - Trinkverhalten
 - ausgewogene Ernährung während und nach der Schwangerschaft
 - zu vermeidende Lebensmittel während der Schwangerschaft
 - Vorbereitung auf das Stillen
 - Ernährung in der Stillzeit
 - Säuglingsernährung und Beikosteneinführung.

Inhalte und Methoden

In kurzen Informationsphasen soll ein Handlungs- und Effektwissen zur gesundheitsförderlichen Wirkung von Bewegung sowie zu gesundem Stress-/Entspannungs-, Ernährungs- und Genussmittelverhalten während der Schwangerschaft aufgebaut werden. Es werden entsprechende Grundlagen zur gesunden Lebensführung vermittelt. Des Weiteren ist ein Wissen über Schutz- und Risikofaktoren wichtig. Denkbar ist auch, dass in speziellen Sportangeboten für Schwangere tiefer gehende Zusatzmodule mit den Themen „Ernährung in der Schwangerschaft und Stillzeit“ sowie die „Ernährung des Säuglings und Beikosteneinführung“ durch eine Hebamme oder eine Ernährungsfachkraft angeboten werden. Diese zusätzlichen Einheiten sind primär theoretisch ausgelegt (z. B. Frontalvortrag), können aber von den Teilnehmerinnen bei entsprechender technischer Ausstattung „bewegt“ (z. B. auf Spinning-Rädern) verfolgt werden. In jedem Fall sollten Informationsmaterialien zu diesen Themen bereitgehalten werden, die im Rahmen des Angebotes besprochen werden, so dass offene Fragen geklärt werden können.

Neben allgemeinen Informationen zum Bewegungsangebot können zur Ergänzung von sportpraktischen Inhalten des Angebots Informationsmaterialien z. B. zur Walking- oder Nordic Walking-Technik, zu Kraftausdauerübungen in der Schwangerschaft und danach, zur Belastungssteuerung und zu Entspannungsübungen an die Teilnehmerinnen verteilt werden. Außerdem sinnvoll sind Informationen zur Wirkung von Sport und Bewegung auf die Schwangerschaft, zu Abbruchkriterien und zu weiteren Risiko- und Schutzfaktoren.

Zur Übertragung in den Alltag sind Informationsmaterialien „Bewegungspyramide für Schwangere“, „Tipps für Bewegung im Alltag“, „Bewegungstagebuch“ und „Tipps für sportliche Freizeitbewegungen in der Schwangerschaft“ geeignet.

Materialien zu einem gesundheitsorientierten Lebensstil während der Schwangerschaft und in den ersten Lebensjahren des Kindes runden das Angebot ab.

Die Kunst des Verbindens

Zu einem Bewegungsangebot im Bereich „Sport in der Schwangerschaft“ gehören alle oben genannten Zielbereiche sowie die aufgeführten Inhalte und Methoden. Natürlich kann und soll jeder Übungsleiter seine eigenen Schwerpunkte setzen. Dennoch muss gewährleistet sein, dass alle Ziele berücksichtigt werden. Es reicht also z. B. nicht, nur Wahrnehmungsübungen, nur Interaktionsspiele oder nur Ausdauertraining zu machen. Eine Kombination aus Übungen zur Erreichung aller Zielbereiche ist anzustreben. Das heißt, dass in möglichst jeder Übungsstunde sowohl physische und psychosoziale Gesundheitsressourcen als auch die individuelle Gestaltungsfähigkeit gezielt gefördert werden.

Eine Kunst ist es hierbei, die Übungs- und Trainingsform so auszuwählen und durchzuführen, dass möglichst mehrere Zielbereiche gleichzeitig angesprochen werden. Das Gleiche gilt für Spiele zur Auseinandersetzung mit Mustern und Regeln oder zum Können-Wollen-Sollen (individuelle Gestaltungsfähigkeit), in denen dadurch, dass sie in der Bewegung stattfinden, immer auch physische Aspekte angesprochen werden. Die Vermittlung gesundheitspraktischen Wissens kann in eine Entspannungsübung eingebunden sein oder in Zweiergruppen mit gegenseitiger Hilfestellung erfolgen. Also nicht vergessen: Alle Ziele im Auge behalten und bei den Inhalten und deren methodischen Umsetzung berücksichtigen!