MASTERARBEIT | MASTER'S THESIS

Titel | Title

Erfahrungen von Frauen über prä- und postpartales Krafttraining und Körperbild

verfasst von | submitted by

Sandra Hengl BEd

angestrebter akademischer Grad | in partial fulfilment of the requirements for the degree of

Master of Education (MEd)

Wien | Vienna, 2024

Studienkennzahl lt. Studienblatt | Degree programme code as it appears on the student record sheet:	UA 199 500 502 02
Studienrichtung lt. Studienblatt | Degree programme as it appears on the student record sheet:	Masterstudium Lehramt Sek (AB) Unterrichtsfach Bewegung und Sport Unterrichtsfach Biologie und Umweltbildung
Betreut von | Supervisor:	Ass.-Prof. Mag. Dr. Rosa Diketmüller

Kurzfassung

Diese Masterarbeit beschäftigt sich mit der Frage, welche Erfahrungen Frauen mit einem prä- und postpartalen Krafttraining während der Schwangerschaft und in der sensiblen Phase nach der Geburt machen und welche Zusammenhänge mit dem Körperbild von Frauen gesehen werden.

Basierend auf einem theoretischen Überblick werden Perspektiven zum Thema Körperbild in Bezug zu prä- und postpartalen Krafttraining beleuchtet und erläutert. Anhand von Interviews mit Müttern von einem oder mehreren Kindern werden deren Erfahrungen mit ihrem Körperbild und erfahrene Wirkungen von prä- und postpartalem Krafttraining herausgearbeitet und welche Möglichkeiten gesehen werden, ein positives Körperbild im Training zu fördern. Zudem werden die Unterschiede im Krafttraining vor der Schwangerschaft, während der Schwangerschaft und nach der Geburt herausgearbeitet und weitere Interventionen für das Krafttraining in der Phase der Mutterschaft erarbeitet.

Ein weiteres Ziel dieser Masterarbeit ist es, einen Überblick zu geben, welche Interventionen ein positives Körperbild unterstützen und wie es durch ein geeignetes prä- und postpartales Krafttraining gefördert werden kann.

Die Untersuchung zeigt, dass durch Schwangerschaft, Geburt und Mutterschaft die allgemeine Wertschätzung bei Frauen ihren eigenen Körpern gegenüber gestiegen ist. Die interviewten Frauen sind nicht mehr so streng gegenüber sich selbst im Vergleich zu der Zeit vor der Schwangerschaft und zeigen durchwegs positive Einstellungen zu ihrem Körper.

Trotzdem scheinen weitere Forschungen zu diesem Thema nötig, da speziell für die Zeit der frühen Mutterschaft nur wenige Studien vorliegen.

Abstract

This master's thesis explores the question of how prenatal and postnatal strength training, focusing on the special time of pregnancy and the sensitive phase after childbirth, affects women's body image.

Based on a theoretical overview, perspectives on the topic of body image in relation to prenatal and postnatal strength training are explained. Through interviews with mothers of one or more children, their experiences with their body image and prenatal and postnatal strength training are examined, highlighting possibilities for promoting a positive body image through training. Additionally, the differences in strength training before pregnancy, during pregnancy, and after childbirth are discussed, along with further interventions for strength training during the exciting phase of motherhood.

The aim of this master's thesis is to provide an overview of interventions that support a positive body image and how it can be promoted through appropriate prenatal and postnatal strength training.

The study reveals that pregnancy, childbirth, and motherhood have led to increased general appreciation among women towards their own bodies. The interviewed women are no longer as critical of themselves compared to before pregnancy and consistently demonstrate a positive attitude towards their bodies. However, further empirical research on this topic seems advisable, especially in early motherhood where there are still few studies available.

Vorwort

Zuallererst möchte ich hier auf meine eigene Seminararbeit hinweisen. In dieser Arbeit wird auch auf die Ergebnisse meiner Seminararbeit „CrossFit in der Schwangerschaft und nach der Geburt – ein Widerspruch?“ eingegangen, die bereits 2021 der Fakultät für Sportwissenschaften der Universität Wien vorgelegt wurde.

In den nächsten Absätzen möchte ich mich für die gesamte Unterstützung bedanken, die ich während dem gesamten Prozess der Abfassung dieser Masterarbeit erhalten habe.

Ganz zu Beginn möchte ich mich für die mamaFIT Ausbildung bei meiner Ausbildnerin Dr. Iris Floimayr bedanken, die ich 2019 bestanden habe und mich in die Thematik des prä- und postpartalen Trainings eingeführt hat.

Danke an meine Freundinnen, die zu dem Zeitpunkt bereits Mütter waren. Ohne sie hätte ich diese Ausbildung nicht absolviert und meine daran anschließende Selbstständigkeit nie aufgebaut.

Danke an alle Interviewteilnehmerinnen, die sich die Zeit genommen haben, um mit mir offen und ehrlich über ihr Körperbild und über ihre sensible Zeit der Schwangerschaft, Geburt und Mutterschaft zu reden.

Darüber hinaus gilt mein Dank der Kindergruppe „Neugierdsnäschen“ am Campus der Universität Wien, wo meine beiden Kinder bereits als Baby von den Pädagoginnen und Springerinnen liebevoll und professionell betreut wurden. Dank dieser wertvollen Unterstützung konnte ich trotz zweier Kinder Zeit finden meine Masterarbeit zu verfassen.

Danke an meine beiden Kinder, meinen Sohn Noah und meiner Tochter Emma. Sie haben mir das notwendige Wissen, die erarbeitete Erfahrung und den Einblick als Mutter ermöglicht, die für diese Masterarbeit notwendig waren. Zusätzlich haben sie mir in schweren Phasen durch ihre Freude und Liebe Energie gegeben, um bei der Sache zu bleiben.

Außerdem möchte ich mich zu guter Letzt bei meinem Ehemann bedanken. Er hat mir den notwendigen Rückhalt geboten, immer an mich geglaubt und mich bei meiner Selbstständigkeit, bei meiner Masterarbeit und über das ganze Studium hinweg liebevoll in meinem Wirken bestärkt.

Inhaltsverzeichnis

KURZFASSUNG **2**

ABSTRACT **3**

VORWORT **4**

1 EINLEITUNG **6**

1.1 Fragestellung 7
1.2 Methodenwahl 7

2 HAUPTTEIL **9**

2.1 Begriffserklärungen 9
2.2 Darstellung des Forschungsstandes 18
2.3 Empirische Untersuchung - Methodisches Vorgehen 21
2.3.1 Fragestellung 21
2.3.2 Erhebungsmethode - Interview 21
2.3.3 Stichprobe 22
2.3.4 Interviewleitfaden 22
2.3.5 Auswertungsmethode 23
2.4 Ergebnisse 25
2.4.1 Interviewpartnerin 1 25
2.4.2 Interviewpartnerin 2 27
2.4.3 Interviewpartnerin 3 29
2.4.4 Interviewpartnerin 4 31
2.4.5 Interviewpartnerin 5 33
2.4.6 Interviewpartnerin 6 34
2.4.7 Interviewpartnerin 7 36
2.4.8 Interviewpartnerin 8 38
2.4.9 Interviewpartnerin 9 40
2.4.10 Interviewpartnerin 10 42
2.4.11 Interviewpartnerin 11 44
2.5 Zusammenfassende vergleichende Analyse 47
2.5.1 Körperbild 47
Negative Einstellung – *"generell ist alles so ein bisschen weicher als vorher" (I4)* 47
Positive Einstellung – *"das ist eine lange Reise dahin gewesen" (I1)* 48
2.5.2 Sportliche Aktivität: Krafttraining vor der Schwangerschaft 48
"hat einfach dazu gehört; normal für mich was zu tun" (I2) 48
2.5.3 Krafttraining in der Schwangerschaft 49
"vorsichtiger, angepasster, also situationsangepasster" (I2) 49
2.5.4 Krafttraining postpartum 51
"die größte Adaptation für mich, also dass ich wirklich die Zeit finde" (I1) 51
2.5.5 Zusammenhang zwischen Körperbild und Krafttraining 53
"mehr Dankbarkeit und Behutsamkeit mit mir selbst" (I6) 53
2.5.6 Empfehlung 54
"es ist in Ordnung, dass es nicht mehr so ist wie es früher war" (I4) 54
2.6 Diskussion 55
2.6.1 Körperbild 55
2.6.2 Sportliche Aktivität 56
2.6.3 Zusammenhang zwischen Körperbild und Krafttraining 58
2.6.4 Empfehlung 59

3 SCHLUSSFOLGERUNGEN UND AUSBLICK **60**

3.1 Zusammenfassung der Ergebnisse des Hauptteils 60
3.2 Formulierung weiterer Fragestellungen 60
3.3 Persönliche Stellungnahme und Ausblick 61

LITERATURVERZEICHNIS **63**

VERZEICHNISSE **69**

ANHANGSVERZEICHNIS **70**

1 Einleitung

Mama zu werden ist ein großes Geschenk, das Frauen exklusiv gegeben ist. Neben Freude, Glück, Dankbarkeit, einer unglaublichen weiblichen Kraft, aber auch grenzenloser und bedingungsloser Liebe gerät alles im Leben dieser Frauen durcheinander. Die Phase der Schwangerschaft und das Leben als Jungmama danach können sehr fordern und Frauen an ihre Belastungsgrenze bringen, überhaupt wenn nebenbei noch Alltag, Beruf, Familie und Haushalt zu bewältigen sind und Schwangerschaft und Geburt nicht immer leicht und unbeschwert erlebt werden. Eine herausfordernde Schwangerschaft und eine anspruchsvolle bis problematische Geburt können dem weiblichen Körper einiges abverlangen und körperliche Veränderungen hinterlassen. Auch das erste Babyjahr zeichnet sich durch viele Kraftakte aus, wie z.B. schlaflose Nächte, gefühlt ununterbrochenes Stillen, Stillprobleme, weinende Babies, Unsicherheiten, Krisen mit den Partner*in und auch Identitätsfindungen in der neuen Rolle als Mama (Floimayr-Dichtl, 2019). Darum ist die Zeit der Schwangerschaft, Geburt, Wochenbett, Stillzeit und frühen Mutterschaft eine sehr sensible und einprägsame Phase im Leben jeder Frau. Diese Zeit verändert zusätzlich den weiblichen Körper und damit auch das Körperbild, das Frauen von sich haben. Neben alldem findet in den letzten Jahren verstärkt ein Bewusstseins- und Gesellschaftswandel statt, der die Frauengesundheit stärker in den Fokus rückt. Aber auch das Dilemma der Powerfrauen, das junge Mütter unter einen enorm großen Druck setzt zumindest „optisch wiederhergestellt“ zu sein, ist stark verbreitet. Frauen sind nicht „nur“ mehr Mamas, sie haben immer mehr Rollen und sind zusätzlich relativ rasch zurück im Beruf (Floimayr-Dichtl, 2020).

Nicht nur die eigene Einstellung zum Körper prägt das Körperbild, sondern auch das soziale Umfeld ist ausschlaggebend, denn die soziokulturelle Theorie besagt, dass die Gesellschaft Körperideale durch Medien, Familie und Freunde an die Einzelperson weitergibt, diese sie verinnerlicht und sich in Körper(un)zufriedenheit ausdrückt (Grogan, 2021). Nicht jede Frau kann insbesondere während und nach einer Schwangerschaft dem gesellschaftlichen Ideal schlanker und fitter Körper nachkommen. Viele Frauen sind durch unrealistische Ideale beeinflusst und wollen auch in dieser besonderen Phase im Leben fit, gesund, zufrieden und glücklich im eigenen Körper sein und sich wohlfühlen. Positiv ist daher, dass Themen wie Rückbildung und Training auch in der Frauengesundheit bedeutsam geworden sind und sich nach Floimayr-Dichtl (2020) ein differenzierterer Umgang damit entwickelt hat (Floimayr-Dichtl, 2020).

Es stellt sich die Frage, ob das prä- und postpartale Körperbild durch diesen Bewusstseins- und Gesellschaftswandel sowie den Fokus auf die Frauengesundheit unter sport-

lich aktiven Frauen auch beeinflusst wird. Studien zu dem Thema prä- und postpartales Körperbild weisen oft widersprüchliche Ergebnisse auf, die von einem stabilen Körperbild in der Schwangerschaft bis zu einem positiven oder negativen Körperbild reichen (Boscaglia et al., 2003; Goodwin et al., 2000; Skouteris et al., 2005). Postpartal, also nach der Geburt, haben Frauen häufig Probleme mit ihrem Gewicht (zu viel oder auch zu wenig), klagen über körperliche Veränderungen und empfinden sich oft als unattraktiv. Körperliche Aktivität hat das Potential die Körperzufriedenheit zu beeinflussen, denn sporttreibende Frauen erfahren oft eine positive Veränderung an ihrem Körperbild und Selbstkonzept (Grogan, 2021). In dieser Masterarbeit stellt sich die Frage, ob prä- und postpartales Krafttraining auch einen ähnlichen Effekt bei Frauen die ein oder mehrere Kinder haben bewirken kann.

Meine Motivation zur Themenwahl ergibt sich daraus, dass ich als Frau und Mutter von zwei Kindern (geb. Mai 2021 und Jänner 2023) selbst Erfahrungen mit Krafttraining hatte und als selbstständige mamaFIT Trainerin im prä- und postpartalen Bereich von Frühjahr 2019 – Herbst 2023 tätig war.

1.1 Fragestellung

Die Masterarbeit beschäftigt sich daher mit der Fragestellung, wie sich prä- und postpartales Krafttraining auf das Körperbild der Frau mit Fokus auf die besondere Zeit der Schwangerschaft und die sensible Phase nach der Geburt auswirkt. Das Ziel dieser Arbeit ist es, die Erfahrungen und Perspektive von Frauen, die in der Schwangerschaft und nach der Geburt regelmäßig Krafttraining betrieben haben, in Bezug zu ihrem Körperbild und die Veränderung in dieser intensiven und sensiblen Zeit zu setzen. Im Anschluss geht es um Erklärungsansätze für die Perspektive von Frauen auf ihre durch Schwangerschaft, Geburt und Training verändernden Körper und Körperbilder. Die Masterarbeit soll sich deshalb mit folgender Forschungsfrage beschäftigen:

Forschungsfrage: Wie sehen Frauen, die in der Schwangerschaft und nach der Geburt aktiv Krafttraining betreiben, ihren Körper? Welche Körperbilder entwickeln sie?

1.2 Methodenwahl

Die vorliegende Arbeit gliedert sich in zwei Teile. Zu Beginn werden theoretische Hintergründe dargelegt und die für die Arbeit zentralen Begriffe definiert. Die Begriffe prä- und postpartales Krafttraining, Körperbilder, Körperzufriedenheit, Körperunzufriedenheit und weibliche Körperideale werden erklärt, theoretisch eingebettet und der aktuelle For-

schungsstand aufgearbeitet. In der empirisch-qualitativen Untersuchung werden 12 teilstrukturierte leitfadengestützte Interviews mit Frauen durchgeführt.

Diese Forschung hat das Ziel, die persönlichen Erfahrungen von Frauen mit ihrem Körperbild sowie den Einfluss von Krafttraining während und nach Schwangerschaft und Geburt auf. Infolgedessen kann nach der Auswertung und Diskussion Wissen gesammelt werden, um daraus Interventionen ableiten zu können, wie ein gesundheitsförderndes ganzheitliches prä- und postpartales Krafttraining für Frauen gestaltet werden kann. Den Frauen kann dadurch geholfen werden, ein positives Körperbild und eine positive Einstellung zum eigenen Körper durch Training in der sensiblen Phase der Schwangerschaft und nach der Geburt zu behalten oder zu bekommen. Daran anschließend werden Limitationen dieser Forschung aufgezeigt und ein Ausblick auf weitere Forschungsansätze gegeben.

2 Hauptteil

2.1 Begriffserklärungen

Es folgt eine kurze Beschreibung der für diese Forschung und mit der Forschungsfrage in Zusammenhang stehenden relevanten Begriffe.

- Pränatal bedeutet „vor der Geburt“ und beschreibt den Zeitraum während der Schwangerschaft bezogen auf das Baby im Mutterbauch (DocCheck, 2007).

- Präpartal bedeutet „vor dem Gebären“ und beschreibt den Zeitraum während der Schwangerschaft bezogen auf die Mutter.

- Postnatal bedeutet „nach der Geburt“, also das Kind betreffend.

- Postpartal bedeutet „nach dem Gebären“, also die Mutter betreffend (DocCheck, 2021).

- Postpartum (engl.) bedeutet genauso „nach der Geburt“. Manchmal ist diese Zeit auch als „vierte Phase der Geburt“ bekannt und wird in drei Phasen aufgeteilt. Die initiale und frühe Phase umfasst die ersten sechs bis zwölf Stunden nach der Geburt. Darauf folgt die zweite Phase postpartum mit einer Dauer von zwei bis sechs Wochen, in der der Körper der Mutter große Veränderungen auf der hormonellen Ebene, der physischen Ebene mit der urogenitalen Heilung und auf der psychisch / emotionalen Ebene durchmacht. Die Selbstidentität kann davon betroffen sein und eine postpartale Depression könnte sich schrittweise daraus entwickeln. Die dritte Phase postpartum kann bis zu 6 Monate andauern, in der Veränderungen und die Rückbildung nur sehr sukzessiv stattfinden, allen voran am Muskeltonus und Bindegewebe. Manche Veränderungen bilden sich nicht von selbst zurück und erreichen den Ausgangszustand (vor der Schwangerschaft) nur mit speziellem Training. Die Funktion des Beckenbodens, Dammverletzungen und die Folgen wie Inkontinenz von Harn und oder Stuhl und Schmerzen beim Geschlechtsverkehr sind hier als Beispiele zu nennen. Inkontinenz in der Schwangerschaft betrifft bereits 32% der Erstgebärenden und 30% der Frauen nach der Geburt. Insgesamt gilt Inkontinenz postpartum als wesentlicher Indikator für langanhaltende Probleme (Romano et al., 2010).

Präpartales Training

Viele Studien belegen die klaren Vorteile von Sport und gesunder Ernährung in der Schwangerschaft. Körperliche Aktivität hilft den körperlichen Ausgangszustand vor der Schwangerschaft beizubehalten oder zu verbessern (Van Diepen, 2015). Bei normalen Schwangerschaften ohne Risikofaktoren für Mutter und Kind wird körperliche Aktivität durchaus empfohlen, darüber hinaus sind während speziellen Phasen in der Schwanger-

schaft maximale Leistungsfähigkeiten möglich (Paisley et al., 2003). Regelmäßige sportliche Aktivität in der Schwangerschaft führt zu einer höheren Sauerstoffaufnahme und damit zu einer besseren Versorgung des Babys im Bauch. Regelmäßiges Kraft- und Ausdauertraining hilft körperlichen Beschwerden in der Schwangerschaft vorzubeugen und die Gewichtszunahme während der Schwangerschaft zu regulieren (Clapp & Cram, 2012). Laut Clapp und Cram (2012) kommt es im Durchschnitt zu einer geringeren Gewichtszunahme von 4 kg in der Schwangerschaft bei regelmäßiger sportlicher Aktivität. Laut einigen Studien haben fitte und gesunde Schwangere eine höhere Chance auf eine kürzere Geburt mit weniger Komplikationen und geringerer Erschöpfung (Van Diepen, 2015). Auch wenn die Geburt für alle Mütter anstrengend und intensiv ist, hat eine fitte Schwangere mehr Ausdauer für eine natürliche Geburt (Mikeska & Quatro, 2004). Körperliche Aktivität während der Schwangerschaft hat auch positive Auswirkungen auf das spätere Leben des Kindes, so erkranken Kinder von sportlichen Müttern seltener an chronischen Erkrankungen wie Übergewicht, Typ 2 Diabetes und kardiovaskulären Krankheiten (Geist & Ahrendt, 1998; Nagpal & Mottola, 2020). Noch dazu haben sportliche Schwangere meist sportliche Kinder, da Bewegung und Sport von der Mutter auch nach der Geburt vorgelebt werden und Kinder sehr oft das Verhalten der Mutter imitieren. Sport hilft Muskelkraft und Ausdauer aufrechtzuerhalten und so Schmerzen im unteren Rücken und Becken, die während der Schwangerschaft mit größer werdendem Bauchumfang oft entstehen, vorzubeugen. Genauso hilft Sport besser zu schlafen, erholter in den Tag zu starten und hebt allgemein die Stimmung aufgrund der Ausschüttung von Endorphinen im Körper. Zu guter Letzt unterstützt Sport die Regeneration nach der Geburt und erleichtert dadurch die Rückbildung (Van Diepen, 2015).

Das ACOG (American College of Obstetricians and Gynecologists) veröffentlichte eine Empfehlung, die noch immer als relevant betrachtet wird, wonach gesunde Schwangere und Frauen nach der Geburt in Summe mindestens 150 min pro Woche moderates bis intensives Training (Ausdauertraining) betreiben sollen oder 30 min pro Tag oder mehr am Stück mit moderater Trainingsintensität an den meisten Tagen der Woche trainieren sollen. Diese Belastung kann grundsätzlich fast jeden Tag erfolgen, wobei auf eine Pause von ein bis zwei Tagen in der Woche geachtet werden soll. Auf Krafttraining wird nicht genauer eingegangen, nur dass muskelstärkende Aktivitäten zweimal pro Woche durchgeführt werden sollen. Folgende Sportarten werden bei den Empfehlungen genannt: Aerobic, kräftigende Beckenbodenübungen, Krafttraining, Beweglichkeit (Stretching) und Spazierengehen (Evenson et al., 2019). Um ein sicheres (Kraft-)Training in der Schwangerschaft für Mutter und Baby zu ermöglichen, sollten untrainierte Schwangere die folgenden Grundrichtlinien nach dem „FITT principle“ einhalten.

> Frequency (three to four times per week); Intensity (appropriate target heart rate zone, rating of perceived exertion scale, or the talk test); Time (start at 15 min progressing to 30 min); Type (moving large muscles groups such as walking, swimming, and cycling) (Mottola, 2016)

Ein Gesundheitscheck und eine Sportfreigabe sind im Vorhinein einzuholen. Die Körpertemperatur darf nicht zu hoch ansteigen und der Körper sollte bei der natürlichen Regulation der Körpertemperatur über Schweiß unterstützt werden (Van Diepen, 2015). Auch wenn intensive sportliche Aktivität kein höheres Risiko birgt, sollte laut der Empfehlung des Royal College of Obstetricians and Gynaecologists (RCOG) die maximale Herzfrequenz allgemein zwischen 130 und 145 Schläge pro Minute (unter 20 Jahren 140 - 155 beats per minute (bpm); 20 – 29 Jahren 135 – 150 bpm; 30 – 39 Jahren 130 – 145 bpm; über 40 Jahre 125 – 140 bpm) bleiben. Laut zwei Interviews mit prä- und postpartalen Trainingsexpertinnen ist diese allgemeine Pulsgrenze veraltet und die passende Trainingsintensität ist von der individuellen Ausdauerleistungsfähigkeit der Schwangeren abhängig (Hengl, 2021). Ein einfacher und praktischer Weg dies zu messen ist der sogenannte Sprechtest. Kann die Schwangere während dem Training keine Unterhaltung mehr führen, ist das eigene Limit erreicht und die Intensität sollte gesenkt werden (Benelam, 2011; Tsakiridis et al., 2020). Trainingsbelastungen mit maximal 70% der eigenen Kapazität, also bis zu einer individuellen moderaten Intensität von „somewhat hard“, sind als obere Grenze empfohlen (ACOG, 2020). Wird über diese Grenze trainiert, kann es zu einem Sauerstoffentzug und damit zur Unterversorgung des ungeborenen Kindes im Bauch der Mutter kommen (Hengl, 2021). Aufgrund des erhöhten Blutvolumens ist auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr auch vor, während und nach dem Training zu achten. Da in der Schwangerschaft der Stoffwechsel erhöht ist, ist es ratsam vor und nach dem Training einen kohlenhydratreichen Snack zu sich zu nehmen (Van Diepen, 2015).

Präpartales Krafttraining

In den üblichen Empfehlungen betreffend Training in der Schwangerschaft sind keine genauen Richtlinien bezüglich Resistance Training oder genauer gesagt Krafttraining vorhanden. Die einzige Empfehlung des ACOG besagt, dass muskelstärkende Aktivitäten zweimal pro Woche durchgeführt werden soll (Evenson et al., 2019). Unter diesem Krafttraining wird oft „light resistance training“ mit Bädern und Loops oder leichten Gewicht von 3 kg als Trainingsgerät verstanden. Diese zeigen einen positiven Effekt und ganz besonders wichtig keinen negativen Effekt auf die Schwangerschaft und Geburt. Auf high-intensity Krafttraining mit höheren Trainingsgewicht wird dabei nicht eingegangen (Perkins

& Dewalt, 2011). Die prä- und postpartalen Trainingsexpertinnen empfehlen das Training mit schweren Gewichten in der Schwangerschaft aufgrund der längeren Rückbildung des Beckenbodens und nach der Geburt aufgrund der fehlenden Stabilität in den Gelenken und in der Körpermitte nicht (Hengl, 2021). Wenn es um Heben und Tragen während der Schwangerschaft geht, schwirrt in der Bevölkerung noch immer eine Grenze von 5kg umher. Mit Geschwisterkindern ist diese Grenze nicht umsetzbar und nicht richtig. Es geht um das richtige Heben und Tragen, die Ansteuerung des Beckenbodens und die Atmung. Laut den Trainingsexpertinnen muss man immer die individuelle Beckenbodenkonstitution der Frauen differenziert betrachten. Dabei sind Leitlinien und Hands-on Beckenbodentests zu empfehlen, denn das eigene Gefühl der Schwangeren reicht oft nicht aus, um klare Gewichtsgrenzen festzulegen (Hengl, 2021). Trotz all den Empfehlungen und Richtlinien ist es wichtig auf den eigenen Körper zu hören, das Training je nach Schwangerschaftsdrittel und den körperlichen Veränderungen zu adaptieren und individuell stimmige Entscheidungen zu treffen (Hengl, 2021; Tsakiridis et al., 2020).

Wochenbett

Die Zeit nach der Geburt wird genauso wie die Schwangerschaft in drei Phasen unterteilt. Das Wochenbett, die Phase eins, ist die unmittelbare Zeit nach der Geburt, die in fast allen Kulturen eine Dauer von etwa sechs bis acht Wochen nach der vaginalen Geburt beschreibt. Diese Zeit soll der Regeneration, Sensibilisierung, Wahrnehmungsschulung und dem Zurückfinden in den veränderten Körper dienen. Allen voran steht in dieser Zeit die Erholung von den Anstrengungen der Geburt im Vordergrund, aber auch das Zusammenfinden der neuen Familie und der Aufbau der Mutter-Kind-Beziehung (Tacke & Stüwe, 2013). Man unterscheidet dabei in Frühwochenbett (erster bis zehnter Tag) und Spätwochenbett (ab 11. Tag) (Geist & Ahrendt, 1998). Die Phase zwei, beginnt mit der gynäkologischen „Sportfreigabe“ und dauert etwa zehn bis zwölf weitere Wochen, in der vorrangig an der Kraft der Rumpfkapsel (Beckenboden, Rückenmuskeln, Bauchmuskeln, Zwerchfell) gearbeitet werden soll. In der Phase drei, auf dem Weg zurück zur Normalität, die weitere sechs bis zwölf Monate dauern kann, folgt ein sanfter individuell optimal angepasster Einstieg in ein normales Fitnessleben (Floimayr-Dichtl, 2019). Bei einem Kaiserschnitt dauert die Regeneration länger. Mit der Rückbildung sollte erst begonnen werden, wenn die Operationsfolgen geheilt sind und das Wohlbefinden der Wöchnerin es zulässt (Tacke & Stüwe, 2013).

Im Wochenbett finden physiologische Rückbildungsvorgänge am Uterus mit Wundheilung der Haftstelle der Plazenta zur Gebärmutterinnenwand inklusive Wochenfluss (= Wund-

sekret) statt (Heller, 2002). Auch mögliche Geburtsverletzungen an Scheide, Damm, Labien oder in seltenen Fällen am Anus heilen ab. Atem- und Wahrnehmungsübungen unterstützen die Heilung und fördern die Durchblutung. Der Beckenboden, die Bauchdecke, die Harnblase und der Darm bilden sich zurück und gehen bestenfalls in die ursprüngliche Position zurück (Bamberg & Dudenhausen, 2009; Tacke & Stüwe, 2013). In einem komplikationsfreien Wochenbett kommt es auch zum Laktationsbeginn und zum Start einer Stillbeziehung (Ochsenbein-Kölble, 2016). In dieser Zeit ist alles im Fluss – der Wochenfluss, die Milch, der Schweiß und die Tränen, aber auch die Gedanken und Emotionen. Körperliche Erschöpfung prägt vielfach die Zeit nach der Geburt. Rückbildungsübungen sind günstig im Wochenbett und dienen der Regeneration und der Entspannung, sowie der Thromboseprophylaxe. Dabei ist die Atemschulung für die Durchblutung, Stabilisation, Bauchmuskel- und Beckenbodenwahrnehmung wichtig (Tacke & Stüwe, 2013).

Postpartales Training

Die Geburt, das Wochenbett und die Aufgabe, das eigene Baby zu versorgen und zu ernähren, sind enorm herausfordernd für Mütter. Trotz all der Veränderungen, die eine Geburt mitbringt wie Stillen, wenig bis kein Schlaf, Blutverlust und Hormonumstellung ist es unterstützend schon in den ersten Wochen nach der Geburt mit Wochenbett– und Rückbildungsgymnastik zu starten und sanft in Bewegung zu kommen (Van Diepen, 2015). Auch das ACOG hat die Empfehlungen angepasst und befürwortet einen Trainingsstart mit leichter Bewegung bereits früher als sechs Wochen nach der Geburt, sollte es sich um eine komplikationslose vaginale Geburt gehandelt haben (Potkewitz, 2019). Nach einem Kaiserschnitt steht die Regeneration und Heilung der Bauchoperation im Vordergrund, die entsprechend mehr Zeit braucht.

Nach der Geburt ist die Rumpfmuskulatur noch instabil und die Bänder gedehnt, auch kann die Körpermitte aus dem Gleichgewicht und das Stabilisationssystem der beteiligen Muskeln gestört sein. Auch die sehnigen Band- und Gelenksverbindungen, einschließlich die Bauchmuskelmembran Linea Alba, sind aufgrund der Hormone Progesteron, Gestagen, Prolaktin und Relaxin (sogenannte „Weichmacher“) während der Schwangerschaft und Stillzeit (bis zu sechs Monate nach dem Abstillen) noch weich und flexibler (Floimayr-Dichtl, 2019; Van Diepen, 2015). Zusätzlich ist die Lage der Beckenorgane noch verändert und die Beckenbodenmuskulatur (sehnige Anteile des Beckenbodens) extrem weich, gedehnt und/oder verletzt (Tacke & Stüwe, 2013). Die gerade Bauchmuskulatur (Musculus rectus abdominis) wird während der Schwangerschaft aufgrund des Wachstums der Gebärmutter und des Kindes in ihrer Länge bis zu 15 cm gedehnt (+ 20 - 30% überschüssige Sarkomere in den Bauchmuskeln). Sie erfährt dadurch zusammen mit dem Bindege-

webe einen Spannungsverlust, sowie eine Positionsveränderung und die Zugrichtung der Muskulatur geht verloren. Die geraden Bauchmuskelstränge können bis zu 20cm Abstand voneinander haben. Der Bauch und die Bauchmuskulatur fühlen sich auch nach der Geburt noch sehr schwach und weich an und zusätzlich werden Rücken und Organe nicht mehr ausreichend von vorne gestützt (Floimayr-Dichtl, 2020; Heller, 2002). Wenn sich die Bauchmuskulatur postpartum nicht von selbst rückbildet, können eine Bauchwanddysfunktion oder eine Rektusdiastase die Folge sein. Eine Rektusdiastase („Out of Alignement" der Bauchmuskulatur) ist ein Spalt, eine Ausdünnung der Membran zwischen den geraden Bauchmuskeln. Nicht nur das Bindegewebe, sondern auch das Muskelgewebe ist betroffen. Der Spalt kann unterschiedlich breit, lang oder tief sein. Dabei wird zwischen einer Bauchwanddysfunktion und einer Rektusdiastase unterschieden (Floimayr-Dichtl, 2020). Bei einer schwachen Bauchwand und/oder Beckenboden muss die Rückenmuskulatur zwangsläufig viel ausgleichen. Da sich die Bauchmuskulatur meist nicht von selbst rückbildet, setzen hier die Wochenbett- und Rückbildungsgymnastik und das rückbildungsorientierte postpartale Training an (Van Diepen, 2015). Das Thema der Rektusdiastase braucht laut den prä- und postpartalen Trainingsexpertinnen mehr Aufklärung und erfordert demnach eine Zusatzausbildung der Trainer*innen im prä- und postpartalen Bereich, um ein sicheres postpartales Krafttraining den Frauen zu ermöglichen (Hengl, 2021).

Aber auch der Beckenboden und das funktionelle Zusammenspiel zwischen Bauchmuskulatur und Beckenbodenmuskulatur dürfen nicht vergessen werden. Jede „Belastung" wie Niesen, Husten, langes Stehen, Sitzen, Bauch einziehen, Heben und Tragen schiebt den Beckenboden nach unten. Da dieses Muskelgefüge nur so stark belastbar ist wie das schwächste Glied, kann es leicht zu Beschwerden kommen. Eine Rektusdiastase und damit eine schwache Bauchmuskulatur begünstigt die Belastung auf den Beckenboden (Tacke & Stüwe, 2013). Beckenbodentraining nach der Geburt, ein geschultes Körpergefühl und ein funktionaler Beckenbodentest als individuelle Leitlinie für Belastungen im Alltag und im Sport können Problemen wie Inkontinenz, Gebärmuttervorfall (Prolaps) und diffuse Schmerzen im Rücken langfristig vorbeugen (Heller, 2002; Hengl, 2021). Zusätzlich kann postpartales Training die Empfänglichkeit einer postpartalen Depression und Stress reduzieren (Tsakiridis et al., 2020). Sollte bereits eine postpartale Depression vorhanden sein, kann mit einem strukturierten Trainingsprogramm den Frauen geholfen werden (Vargas-Terrones et al., 2021).

Postpartales Krafttraining

Beim postpartalen Krafttraining liegt der Fokus speziell auf der Atmung, der Beckenbodengesundheit (Stichwort: Stress-Inkontinenz, eng. stress urinary incontinence, mit „SUI"

abgekürzt (Yang et al., 2019)) und der Corestabilität (Stichwort: Rektusdiastase), um ein sicheres Krafttraining postpartum zu ermöglichen (Hengl, 2021) Die Stress-Inkontinenz aufgrund von “high impact, high energy and intensity” Übungen ist unter Sportlerinnen (68% der Stichprobe sind Frauen die bereits geboren haben) weit verbreitet. Demzufolge ist SUI bei 80-90% der Frauen während CrossFit Übungen, wie Schnurspringen, Box Jumps, Thrusters und Squats mit/ohne Gewicht, aufgetreten. Denn der intraabdominale Druck auf den Beckenboden bei Frauen während CrossFit Übungen ist enorm hoch (Yang et al., 2019). Es benötigt offene Kommunikation seitens der Trainer*innen, um das Tabu der Inkontinenz zu brechen, mehr Aufklärung und eine Zusatzausbildung der Trainer*innen, um das Thema der Rektusdiastase im postpartalen Training berücksichtigen zu können. Die persönliche Erfahrung der prä- und postpartalen Trainingsexpertinnen hat gezeigt, dass Rückbildung Zeit und professionelle Begleitung braucht und es wichtig ist, die Strukturen sanft von innen nach außen aufzubauen. Die Hauptempfehlung für ein geeignetes Krafttraining liegt darin, auf den eigenen Körper zu hören und ein gutes Körperbewusstsein zu fördern. Mehr Wissen, Vernetzung und Kooperation von Medizinischen-, Gesundheits- und prä- und postpartalen Trainingsexpert*innen wäre wünschenswert (Hengl, 2021).

Körperbild

Schilder, ein österreichisch-amerikanischer Psychiater, hat sehr früh den Begriff Körperbild (eng. body-image) definiert. Er bezeichnet Körperbild als Bild unseres eigenen Körpers, wie es in unserem Geist entsteht und wie wir es wahrnehmen. („The image of the human body means the picture of our own body which we form in our mind, that is to say the way in which the body appears to ourselves”) (Schilder, 1932, S. 3). Erst danach ergänzt Schilder seine Definition damit, dass das Körperbild durch die Einstellung von und durch Interaktionen mit anderen Personen geprägt ist. Dabei ist zu betonen, dass das Körperbild nicht nur durch die eigenen Körperwahrnehmung definiert wird (Grogan, 2021, S. 3). Auch Grogan definiert Körperbild wie folgt, „A person’s perceptions, thoughts, and feelings about his or her body” (Grogan, 2021, S. 4). Die soziokulturelle Theorie besagt, dass die Gesellschaft Körperideale durch Medien, Familie und Freunde an die Einzelperson weitergibt, diese sie verinnerlicht und sich in Körper(un)zufriedenheit ausdrückt (Grogan, 2021). Das bedeutet Körperbild ist ein multidimensionales Konzept, das aus Wahrnehmung (zum Beispiel: Bewertung der Körpergröße), Zuneigung (zum Beispiel: Zufriedenheit und Unzufriedenheit mit dem Körperbild) und Verhalten (zum Beispiel: das Verhalten Sport zu betreiben oder einer Diät folgen um Gewicht und Körpergröße zu ändern) gebildet wird (Sun et al., 2018). In dieser Arbeit wird Körperbild als dynamisches Konzept

gesehen, das die Gedanken, Wahrnehmungen und Gefühle, den eigenen Körper betreffend, inkludiert.

Körperzufriedenheit / Körperunzufriedenheit

Körperzufriedenheit bleibt oft undefiniert und wird auch sehr heterogen in der empirischen Forschung verwendet, obwohl der Begriff grundsätzlich leicht zu definieren wäre. Der Begriff Körperzufriedenheit bezieht sich nach Meinung vieler Expert*innen ausschließlich auf das Aussehen des Körpers und schließt körperliche Gesundheit oder Leistungsfähigkeit aus. Körperzufriedenheit wird in der Literatur als Teil des übergeordneten Konstrukts Körperbild behandelt, dabei umfasst der *Körper*begriff Kopf, Rumpf und Beine (Blake, 2015). Laut Blake, könnte man unter Körperzufriedenheit die „*subjektive Bewertung des eigenen Aussehens*“, als *„wahrgenommene Diskrepanz zwischen körperbezogenen Ist- und Soll-Zuständen“* oder als *„Intensität und Valenz körperbezogener Gefühle“* verstehen (Blake, 2015). Um die Ist- und Soll-Zustände zu vergleichen, werden Skalen mit Silhouetten mit unterschiedlicher Körperform eingesetzt (Blake, 2015).

Ein positives Körperbild beinhaltet das Ziel die eigenen Stärken zu erkennen und diese zu pflegen, aber auch den eigenen Körper in Bezug auf Gewicht, Unvollkommenheit und Körperform zu akzeptieren und auf die Bedürfnisse des Körpers zu reagieren (Grogan, 2021). Der Schwerpunkt liegt dabei auf einer wertschätzenden Haltung zum eigenen Körper und inkludiert auch das Aussehen. Der Begriff beinhaltet nicht, dass eine vollständige Zufriedenheit mit dem Körper vorhanden sein muss. Dabei wird das positive Körperbild als multidimensionales, ganzheitliches Konstrukt betrachtet und ist weit mehr als nur Körperzufriedenheit (Tylka & Wood-Barcalow, 2015).

Körperunzufriedenheit wird von Grogan wie folgt definiert, „A person’s negative thoughts and feelings about his or her body“ (Grogan, 2021, S.4) und betrifft oft Körpergröße, Körperform, Gewicht und Muskelkraft. Körperunzufriedenheit beschreibt die negativen Gedanken und Gefühle einer Person gegenüber dem eigenen Körper, die sich entweder auf dem gesamten Körper oder einzelne Körpermerkmale beschränken (Blake, 2015). Körperunzufriedenheit ist bei Frauen häufiger vorhanden als bei Männern und ist während dem gesamten Leben relativ stabil, auch wenn Körperform, Körpergewicht und das Erscheinungsbild mit zunehmenden Alter unwichtiger werden (Brennan et al., 2010; Tiggemann, 2004).

Dabei werden die Begriffe Körperunzufriedenheit und ein negatives Körperbild meist synonym verwendet (Tylka & Wood-Barcalow, 2015).

Frauen, Kultur und Körperbild

In der wohlhabenden westlichen Gesellschaft ist für Frauen Schlankein das verbreitete Ideal und wird mit Erfolg, Glücklichsein und sozialer Akzeptanz in Verbindung gesetzt. Schlankheit steht für Kontrolle, Willenskraft und Energie. Die ideale Körperform ist schlank, hat eine schmale Taille, breitere Hüften und volle Brüste. Frauen zeigen eine Präferenz hin zu einer „Sanduhr"-förmigen Körperform mit einem BMI (body mass index) von leicht untergewichtig. Das Ideal im 21. Jahrhundert ist ein kräftiger durchtrainiert wirkender Frauenkörper (Grogan, 2021). Doch nicht jede Frau hat von Natur aus einen schlanken, straffen Körper und so versuchen einige Frauen durch Sport und Ernährung / Diäten diesem Ideal zu entsprechen (Earle, 2003). Im Gegensatz dazu wird Übergewicht mit Faulheit, außer Kontrolle sein und fehlender Willenskraft assoziiert. Noch dazu hat Übergewicht negative gesellschaftliche Auswirkungen und wird als unattraktiv angesehen (Grogan, 2021). Während der Schwangerschaft ist der Frauenkörper von diesen Idealen zum Teil geschützt. Bei Frauen in der Schwangerschaft wird andererseits erwartet, dass sie Gewicht zunehmen und sich damit ihre Körperform verändert. Wenn Frauen während ihrer Schwangerschaft nicht der erwarteten Gewichtszunahme entsprechen, das bedeutet zu viel oder zu wenig zunehmen, fühlen sie sich tendenziell ängstlicher laut vier Studien (Hodgkinson et al., 2014). Zusätzlich wird angenommen, dass Frauen möglichst gleich nach der Geburt wieder fit und durchtrainiert sind und die Schwangerschaft und Geburt keine Spuren hinterlassen hat (Earle, 2003; Nippert et al., 2021). Der postpartale Frauenkörper ist bekanntlich ein „Projekt" an dem von der Gesellschaft erwartet wird zu arbeiten, um ihn zurück zur ursprünglichen Form zu bekommen (Hodgkinson et al., 2014).

In den sozialen Medien haben Gesundheits-, Fitness- und Empowermentthemen in den letzten Jahren stark an Bedeutung gewonnen. Websites und Instagram-Profile mit Gesundheits-, Ernährungs- und Fitnessthemen haben jene mit Gewichtsreduktion und Schlankheit in den Hintergrund gestellt. Der dünne Körper entwickelt sich zu einem kräftigen, starken Körper und der Druck Sport zu machen und sich in jeder Lebensphase zu bewegen wird immer größer. Diese Entwicklung erzeugt ebenfalls Körperunzufriedenheit bei den jungen Frauen (Grogan, 2021). Auch wenn sich die Körperideale in der Vergangenheit schon oft geändert haben und sich in Zukunft noch verändern werden, ist Grogan der Meinung: „one thing remains constant: women have always been encouraged to change their shape and weight to conform to current trends" (Grogan, 2021, S.45)

2.2 Darstellung des Forschungsstandes

Präpartales Körperbild

Frauen passen sich an die körperlichen Veränderungen (Körperform und Gewicht) während der Schwangerschaft an und fühlen sich trotz alledem vor der Schwangerschaft fitter und stärker. Sie entwickeln realistischere Körperideale und sind grundsätzlich entspannter mit sich selbst. Studien zu dem Thema sind widersprüchlich. Eine Studie von Goodwin, Astbury und McMeekan (2000) hat keine Veränderung der Körperzufriedenheit während der fortschreitenden Schwangerschaft vom Anfang bis zur Mitte der Schwangerschaft festgestellt. Boscaglia, Skouteris und Wertheim (2003) haben auch keine Veränderung im Körperbild und in der Zufriedenheit vor und bis zur 15. – 22. Schwangerschaftswoche festgestellt. Eine größere Unzufriedenheit zeigt sich im ersten bis zur Hälfte des zweiten Trimesters, bedingt meist durch soziale und psychologische Gründe (Skouteris et al., 2005). Trotz alledem und der zusätzlichen Gewichtszunahme, schätzen die befragten Frauen ihre Körperzufriedenheit in der Schwangerschaft höher ein als davor (Loth et al., 2011). Die Gewichtszunahme und das Erscheinungsbild ist für die Schwangere weiterhin sehr wichtig. Es lassen sich drei Bereiche nennen, die Frauen während der Schwangerschaft Sorgen machen: ab wann schaut sie schwanger aus, wo am Körper finden Veränderungen statt und wie wird es machbar sein, zu Körper und Gewicht vor der Schwangerschaft zurück zu kehren (Earle, 2003). Zusammengefasst zeigen die meisten Frauen während der Schwangerschaft ein stabiles Körperbild. Gründe für Körperunzufriedenheit in der Schwangerschaft sind noch nicht vollständig erforscht (Skouteris et al., 2005).

Postpartales Körperbild

Postpartal haben Frauen eher Probleme mit ihrem Gewicht und empfinden den eigenen Körper z.B. aufgrund der gedehnten Haut am Bauch und den hängenden Brüsten als weniger attraktiv (Grogan, 2021). Aufgrund der großen Veränderungen, die eine Schwangerschaft und die Zeit nach der Geburt bei jeder Frau mit sich bringen, sowie der negativen „Andenken“ wie z.B. Veränderungen an Brust / Bauch, Dehnungsstreifen, Akne, Hautpigmentation und Krampfadern empfinden sich Frauen postpartal oftmals als unattraktiv. Gesamt gesehen steigt prä- und postpartal aber die Unzufriedenheit mit dem eigenen Körper, unabhängig davon wie zufrieden die Frauen mit ihrem Körper vor der Schwangerschaft waren (Breda et al., 2015). Zu dem Gewicht und der Körperform vor der Schwangerschaft zurückzukommen, erzeugt bei vielen Frauen einen großen Druck. Der durch Medien, Gleichgesinnte, Familie und Partner ebenfalls ausgeübte Druck verstärkt das Verlangen, einem unrealistischen Körperbild postpartal zu entsprechen (Lovering et al., 2018).

Zusammenhang Krafttraining und Körperbild

Körperliche Aktivität hat das Potential die Körperzufriedenheit zu beeinflussen, denn Frauen, die Sport ausüben, erfahren oft eine positive Veränderung ihres Körperbildes und Selbstkonzeptes. Eine Teilnahme an körperlicher Aktivität und Sport ist mit einem geringeren negativen und einem höheren positivem Körperbild assoziiert (Sabiston et al., 2019). Die Gründe hierfür könnten sein, dass der Fokus mehr auf der körperlichen Leistungsfähigkeit liegt und weniger auf der Ästhetik, ein trainierter Körper mehr dem gesellschaftlichen Ideal entspricht und Sport Autonomie und Selbstkompetenz fördert. Der Hauptgrund für Frauen Sport zu treiben ist Gewicht zu reduzieren und Muskeln aufzubauen (Grogan, 2021).

Im Allgemeinen ist die Unzufriedenheit mit dem eigenen Körperbild bei Schwangeren durch körperliche Aktivität gestiegen und zeigt Auswirkungen auf mentaler und physischer Ebene (Sun et al., 2018). In einer Studie betreffend die Einstellung zum eigenen Körperbild, zeigen Frauen vor der Schwangerschaft bis zur 15. - 22. Schwangerschaftswoche keine negative Einstellung. Entweder wird ihre Einstellung zum eigenen Körperbild erheblich positiver (high exercise group) oder sie bleibt gleich (low exercise group). In der 15. - 22. Schwangerschaftswoche zeigen Frauen, die Sport nachgehen (mindestens 90 min pro Woche mit mittelmäßiger Intensität), eine signifikant höhere Körperzufriedenheit im Vergleich zu sechs Monate vor der Empfängnis (Boscaglia et al., 2003). Frauen, die in der Schwangerschaft Sport machen, zeigen im dritten Trimester höheres Wohlbefinden, weniger körperliche Symptome und leiden weniger oft an Schlafstörungen. Auch ihre Einstellung zum eigenen Körperbild ist tendenziell positiver (Goodwin et al., 2000), auch wenn es gegen Ende der Schwangerschaft den Frauen aufgrund des wachsenden Bauches schwerer fällt Sport zu machen und die Gedanken um die Geburt und um das Baby im Vergleich zu der Frage nach der Zufriedenheit mit dem Körperbild zunehmen. Es darf trotzdem nicht vergessen werden, dass körperliche Aktivität zur mentalen und physischen Gesundheit beiträgt. Dies wird durch das Ergebnis einer Metastudie, das Schwangere, die körperlich sehr aktiv sind, eine größere Zufriedenheit mit ihrem Körperbild zeigen, bestätigt (Sun et al., 2018).

Die Phase nach der Geburt („Mutterschaft“) mit ihren physischen, aber auch psychischen Veränderungen, stellt eine sensible Zeit dar mit Auswirkungen auf das eigene Körperbild, wie eine Studie von (Hodgkinson et al., 2014) bestätigt. Interessanterweise wird bei Frauen, die während der Schwangerschaft Sport nachgegangen sind, sechs Wochen nach der Geburt eine höhere Unzufriedenheit mit dem eigenen Körper erwartet und der Sportumfang geht tendenziell mit der Geburt eines Kindes zurück (Boscaglia et al., 2003; Raspovic et al., 2020). Basierend auf dem Tripartite Influence Model erfahren Frauen

postpartal einen externen, aber auch internen Druck möglichst rasch wieder einem bestimmten Körperbild zu entsprechen (Lovering et al., 2018). Während der postpartalen Phase wollen Frauen durch moderate Bewegung ihre Körperform beibehalten (Sun et al., 2018). Im sogenannten vierten Trimester (drei Monate nach der Geburt) herrscht ein scharfer Grat zwischen einem sicheren postpartalen Bewegen mit Krafttraining und dem Druck, möglichst schnell zum ursprünglichen Körperbild und zu einer Körperzusammensetzung vor der Schwangerschaft zurückzukommen. Ein möglicher Grund wären hierfür unrealistische Bilder, die über Social Media von frischen Müttern vermittelt werden (Hengl, 2021).

Quantitative Studien zeigen ambivalente Ergebnisse, die von einem positiven, negativen bis hin zu gar keinem Zusammenhang zwischen Körperbild bei Frauen (null bis fünf Jahre nach der Geburt) und Bewegung und Sport (Raspovic et al., 2020) reichen. Eine weitere Metaanalyse aus 2006 kommt hingegen zu dem Ergebnis, dass Bewegung und Sport allgemein in Verbindung mit einem positiven Körperbild stehen (Hausenblas & Fallon, 2006). Zusammengefasst kann gesagt werden, dass die Komplexität und die Wechselbeziehung zwischen Körperbild und Bewegung und Sport innerhalb der frühen Mutterschaft noch nicht vollständig geklärt sind.

2.3 Empirische Untersuchung - Methodisches Vorgehen

Als Erhebungsmethode für die vorliegende Studie wurde ein qualitativer Zugang mittels Interviewerhebung gewählt. Zunächst werden die Fragestellung erläutert, die Erhebungsmethode beschrieben, die Stichprobe festgelegt, der Interviewleitfaden vorgestellt und im Anschluss noch kurz auf die Auswertungsmethode eingegangen, bevor im nächsten Kapitel die Ergebnisse präsentiert und interpretiert werden.

2.3.1 Fragestellung

Nachdem im theoretischen Teil die Begriffe Körperbild, prä- und postpartales Training beschrieben und der Forschungsstand dargelegt wurde, werden im empirischen Teil mittels qualitativer Interviews folgende Forschungsfragen beantwortet.

Forschungsfrage: Wie sehen Frauen, die in der Schwangerschaft und nach der Geburt aktiv Krafttraining betreiben, ihren Körper? Welche Körperbilder entwickeln sie?

Die Masterarbeit soll sich mit der Fragestellung, wie sich prä- und postpartales Krafttraining auf das Körperbild der Frau mit Fokus auf die besondere Zeit der Schwangerschaft und die sensible Phase nach der Geburt auswirkt, beschäftigen. Das Ziel dieser Arbeit ist es, die Erfahrungen und damit die tatsächliche Perspektive der Frauen, die in der Schwangerschaft und nach der Geburt regelmäßig Krafttraining betrieben haben, in Bezug zu ihrem eigenen Körperbild und die Veränderung in dieser intensiven und sensiblen Zeit zu setzen. Im Anschluss soll erklärt werden können, warum die Sichtweise der Frau auf ihren Körper so ist.

2.3.2 Erhebungsmethode - Interview

Bei dieser Masterarbeit wird die Forschungsfrage mittels einer mündlichen qualitativen Befragung durch 12 halbstrukturierte, leitfadengestützte Einzelinterviews beantwortet. Dabei wurden 11 Interviews transkribiert und ausgewertet. Ein Interview hat die Stichprobenkriterien nicht erfüllt, da die Interviewpartnerin kein Krafttraining vor und in der Schwangerschaft betrieben hat und Bewegung nur in einem sehr geringen Umfang nach der Schwangerschaft stattgefunden hat. Da es sich bei Frauen in der Schwangerschaft und nach der Geburt und in dieser besonderen Zeit um eine vulnerable Zielgruppe handelt, wurden die persönlichen Befragungen online mithilfe von der Software Zoom - Video Communications durchgeführt. Im Untersuchungszeitraum von Mai 2022 bis Juli 2022 waren teilweise noch COVID-Kontaktbeschränkungen gültig.

2.3.3 Stichprobe

Folgende Kriterien wurden für die Auswahl der Stichprobe festgelegt:

- Wohnort: Wien, Österreich
- Alter: über 18 Jahre
- Geschlecht: weiblich
- Schwangerschaft: biologische Mutter von mindestens einem Kind unter fünf Jahren
- Bewegung / Sport: sportlich aktiv vor, während und nach der Schwangerschaft

Krafttraining in Form von:

- mamaFIT (Mix aus Ausdauer, Kraft, Koordination und Stretching. Der Hauptfokus liegt auf geburtsvorbereitenden und rückbildungsorientiertem Kraftworkouts.) (Floimayr-Dichtl, 2019)
- CrossFit (Der Hauptfokus liegt auf Ausdauer und Kraft, als auch auf Koordination, Geschwindigkeit und Beweglichkeit.)

Zugang zum Feld:

Da ich selbstständige mamaFIT Trainerin war, sind die zuvor beschriebenen Frauen meine Kundinnen und befinden sich innerhalb meiner Zielgruppe. Der Aufruf nach Interviewpartnerinnen wurde offen in meine WhatsApp – Gruppe mit rund 100 Mitgliedern gepostet. Gleichzeitig ist der Zugang zur Zielgruppe im CrossFit gegeben, da ich selbst in einer CrossFit Box trainiert habe und auch dort mein Anliegen offen in eine Facebook – Gruppe mit rund 450 Mitgliedern gepostet habe. In dieser Box trainieren einige Frauen mit Kindern, da dort speziell Stunden mit Kinderbetreuung angeboten werden.

2.3.4 Interviewleitfaden

Leitfadengestützte Interviews gelten in der qualitativen Sozialforschung als bewährte Untersuchungsmethode. Ein Interviewleitfaden hilft das Thema und den Interviewablauf zu strukturieren, aber trotzdem noch Spielraum zu lassen. Offenheit ist dabei ein wichtiges Gütekriterium und bedeutet, dass die Interviewten das sagen können, was und wie sie möchten (Helfferich, 2019). Um den halbstrukturierten Leitfaden inklusive Kategorien zu bilden und das eigene Wissen im Vorfeld zu strukturieren, wurde auf einen bereits vorhandenen Leitfaden von Raspovic et al. (2020) zurückgegriffen. Nach der Vorstellung der Forschungsfrage folgt die Aufklärung über Datenschutz und Audioaufzeichnung des Interviews, gefolgt von der offen gehaltenen Einstiegsfrage. Folgende Themenfelder bzw. Ka-

tegorien wurden vorab festgelegt: Körperbild, sportliche Aktivität: Krafttraining, Zusammenhang zwischen Körperbild und Krafttraining, Empfehlung. Pro Themenbereich wurde mit einer offenen Einstiegsfrage begonnen. Nach der Abschlussfrage wurden die soziodemographischen Daten (Alter, Gewicht & Größe, Anzahl und Alter der Kinder, Schwangerschaft, Stillverhalten, Ausbildung / Arbeit) der Interviewpartnerinnen erhoben (siehe Tabelle 1).

Tab. 1: soziodemographische Daten der Interviewpartnerin

Nr. der Interviewpartnerin	Alter	Gewicht *(in kg)*	Größe *(in m)*	Anzahl der Kinder	Alter der Kinder zum Zeitpunkt der Interviewführung	aktuell schwanger *(N = nein, J = ja)*	derzeit stillend *(N = nein, J = ja)*	derzeitige Arbeit / Ausbildung*
1	36	60	1,68	2	6 Jahre / 1 Jahr	N	J	K
2	37	63	1,76	2	4 Jahre / 1,3 Jahre	N	N	K&S (3-4 h)
3	33	69	1,77	1	1,6 Jahre	N	J	S in T
4	31	55	1,66	1	2 Jahre	J; 9.SSW	N	T (25 h)
5	35	62	1,75	1	2 Jahre	N	N	T+ (30 h)
6	35	65	1,70	1	2 Jahre	J; 27.SSW	N	T+ (28 h)
7	33	58	1,63	1	3 Jahre	J; 18.SSW	N	G
8	34	59	1,69	2	4 Jahre / 1 Jahr	N	N	T+
9	36	54	1,68	1	1 Jahr	N	J	K
10	38	80	1,72	2	3 Jahre / 1 Monat	N	J	K
11	33	69	1,65	1	3 Jahre	J; 39.SSW	N	M

**(V = Vollzeit, T = Teilzeit, T = TeilzeitPlus, G = Geringfügig, S = Selbstständig, K = Karenz, M = Mutterschutz)*

Quelle: eigene Darstellung

Am Ende des Interviews dient der Leitfaden als Checkliste, ob alle wichtigen Themenbereiche angesprochen wurden (Mey & Mruck, 2019). In einer aktuellen Studie von Raspovic et al. (2020) wurde ein halbstrukturierter Leitfaden für einen narrativen historisch-basierenden Ansatz (Cole & Knowles, 2011) entwickelt, der ebenfalls Körperbild, Bewegung / Sport und den Zusammenhang an drei Messpunkten erfragte. Die Messpunkte wurden dabei mit vor, während der Schwangerschaft und bis zu fünf Jahre nach der Geburt festgelegt. Abweichend dazu wurden bei der hier vorliegenden Untersuchung die Messpunkte jedoch mit *vor*, *während* und *bis ein Jahr nach der Geburt* festgelegt.

2.3.5 Auswertungsmethode

Darstellung der erhobenen Daten und Ergebnisse

Zuerst wurden die gesammelten Daten, also die Interviews transkribiert. Mit der Transkription, der Verschriftlichung von Audiodaten von Interviews wird der nächste Schritt hin zur Auswertung und Analyse gesetzt. Diese hat das Ziel, die aufgezeichneten Ergebnisse zu dokumentieren und Lesenden der Auswertung leicht zugänglich zu machen. Dabei wurde wörtlich transkribiert (Dresing & Pehl, 2019). Die erhobenen Daten / der monologischer Text wurden mittels eines interpretativ-reduktiven Verfahrens systematisch ausgewertet.

Hier kommt die strukturierende qualitative Inhaltsanalyse nach Mayring (2015) zur Anwendung, bei der die Analyse nach Interviewleitfragen erfolgt und die Hauptkategorien und Unterkategorien, die Definition und die Ankerbeispiele zunächst tabellarisch dargestellt werden (siehe Tabelle 2 im Anhang), da sich diese gut eignet, um halb strukturierte Leifadeninterviews auszuwerten. Dabei werden die bewussten Aussagen von Befragten untersucht. Die Inhaltsanalyse hat das Ziel sprachliche Eigenschaften der Transkription objektiv und systematisch zu erfassen und Schlussfolgerungen zu ziehen (Lamnek & Krell, 2010). Mithilfe der qualitativen Inhaltsanalyse wird die Transkription zusammengefasst, um so wichtige und notwendige Bestandteile herauszufiltern. Dies geschieht durch die Kategorienbildung, die im Auswertungsprozess im Mittelpunkt steht. Die Kategorien sind zu Beginn offen, ergeben sich erst durch Sichtung des Materials und sind beeinflusst vom Forschungsinteresse und den Forschungsfragen. Die Kategorienbildung kann entweder deduktiv - im vorhinein erstellt - oder induktiv - aus dem Datenmaterial herausgearbeitet - erfolgen (Mayring, 2019). Bei dieser Auswertung handelt es sich um eine deduktive Kategorienbildung, bei der die Kategorien im Vorhinein durch theoretische Überlegungen anhand der Literatur und des Leitfadens ausgearbeitet wurden. Im weiteren Schritt, also im ersten Auswertungsdurchgang wurden teilweise auch ganze Textpassagen des Interviewmaterials den vordefinierten Kategorien zugeordnet, um das Material inhaltlich zu strukturieren und zu ordnen. Die Kategorien dieser Auswertung orientieren sich an den Kategorien des Leitfadens und den Hauptbereichen. Folgende Hauptkategorien wurden festgelegt: Körperbild; sportliche Aktivität: Krafttraining vor der Schwangerschaft, Krafttraining in der Schwangerschaft, Krafttraining postpartum; Zusammenhang zwischen Körperbild und Krafttraining; Empfehlung. Im Anhang sind die Hauptkategorien mit ihren Unterkategorien und den dazugehörigen Definitionen und Ankerbeispielen dargestellt (siehe Tabelle 2 im Anhang). Nach der Generalisierung und Reduktion der einzelnen Interviews wurde auf einer separaten Seite die Reduktionen pro Hauptkategorien und Interview in einer gesammelten Matrix als Vergleich zur Auswertung gegenübergestellt (siehe Tabelle 3 im Anhang).

2.4 Ergebnisse

In diesem Bereich der Masterarbeit wird die Auswertung der empirischen Untersuchung durch ein interpretativ-reduktives Verfahren realisiert und dargestellt. Zuerst werden die Ergebnisse pro Interview im Detail veranschaulicht, interpretiert und in Kontext gebracht. Im Anschluss daran folgt im nächsten Unterkapitel die Zusammenfassung der Aussagen der Hauptkategorien und ein Vergleich, um die Forschungsfrage zu beantworten.

Die Interviews wurden anhand von folgenden Hauptkategorien und Unterkategorien tabellarisch strukturiert und so für die Auswertung übersichtlich dargestellt:

- Körperbild: Alltag | Sport, Körperbild vor der Schwangerschaft, Selbstliebe, Veränderungen durch Schwangerschaft, Einstellung zum Körper nach der Geburt

- Sportliche Aktivität:

    Krafttraining vor der Schwangerschaft: persönliche Erfahrung, Regelmäßigkeit | Intensität, Setting, Stellenwert

    Krafttraining in der Schwangerschaft: Regelmäßigkeit | Intensität, Setting, Stellenwert, Adaptationen, Vergleich: Krafttraining in der Schwangerschaft | vor der Schwangerschaft, Verunsicherungen | „böse Stimmen“

    Krafttraining postpartum: Regelmäßigkeit | Intensität, Setting, Stellenwert, Adaptationen, Trainingsstart | Rückbildung, persönliches Ziel

- Zusammenhang zwischen Körperbild und Krafttraining: körperliche Veränderungen, Umgang, Einstellung zum eigenen Körper, Herausforderungen | Hindernisse, Selbstfürsorge

- Empfehlung: Empfehlung, Blick in die Zukunft

Die Zitate aus den Transkripten werden in den folgenden Kapiteln in kursiver Schriftart ausgeführt.

2.4.1 Interviewpartnerin 1

Interviewpartnerin 1, im weiteren Text mit I1 abgekürzt, beschreibt ihren Alltag als Mama von zwei Kindern (geboren 2016 & 2021) in Bezug auf Sport als *„mein Tag beginnt ganz normal wie zu Arbeitszeiten“*, denn ihre ältere Tochter geht schon zur Schule und so müssen sie als Familie früh aufstehen. Der Vormittag wird mit dem kleinen Sohn ganz individuell gestaltet und dieser Luxus wird sehr geschätzt, dabei sind Montag und Freitag mit dem mamaFIT Training Fixpunkte in der Woche und für die Zukunft ist ein weiteres Laufworkout geplant. Laut I1 war es eine lange Reise bis zu dem Zeitpunkt, als sie sich in ih-

rem Körper vor den Schwangerschaften wohlgefühlt hat. Durch regelmäßigen und intensiven Sport (vier- bis fünfmal pro Woche) stieg ihre Körperzufriedenheit, ihre sportliche Leistung hat sich verbessert und die Muskeln haben sich verändert. Nach der zweiten Schwangerschaft war sie ihrer Meinung nach recht fit und hat sich im eigenen Körper wohlgefühlt. Obwohl sie grundsätzlich nicht so gerne schwanger war, hat sie den wachsenden Bauch und wie sich das Baby bewegt hat geliebt. Ihr hat es geholfen den wachsenden Bauch einzucremen und damit die Verbundenheit und die Selbstliebe zum eigenen Körper zu fördern. Von den körperlichen Veränderungen, die eine Schwangerschaft mit sich bringt, wie Besenreiser, wachsende Brust, eine sichtbare Linea Nigra, gedehnte Haut, Wassereinlagerungen und Hitzewallungen, war I1 betroffen. Ihre Einstellung zum Körper nach der Geburt beschreibt sie wie folgt, *"man ist schon recht stolz darauf, was man geschafft hat"* und es ist Wahnsinn, was der Körper so alles leistet, auch wenn sie noch an ihren Bauch arbeitet und in Zukunft mehr Fokus darauf legen möchte.

Ihr sportlicher Weg und im speziellen der Einstieg ins Krafttraining begannen bereits vor der Schwangerschaft mit Bodypump (Group-Fitness Training von Les Mills), freies Training mit Langhanteln, Kurzhanteln und Resistance-Bändern. Die Intensität war dabei recht hoch mit vier- bis fünfmal pro Woche und teilweise trainierte sie auch täglich und nahm dabei an diversen Bodychallenges teil, was ihr sehr wichtig war. In der Schwangerschaft ist I1 am Anfang noch gelaufen, dann hat sie ihren Fokus auf Beckenbodentraining und angeleitetes Krafttraining (ein- bis zweimal pro Woche) gesetzt und dazu ist sie viel gegangen. In der Schwangerschaft hat sie sich nicht getraut selbsttätig zu trainieren, daher fand das Training in der Gruppe bei Running Clinic im Burggarten und danach bei mamaFIT online statt. Da es sich um die zweite Schwangerschaft handelte, war der Alltag anstrengender, Zeitmanagement dafür notwendig und im gesamten war weniger Sport möglich, wodurch sie auch mehr zugenommen hat im Vergleich zur ersten Schwangerschaft. Adaptationen im Training fanden statt, denn sie ist ab der zweiten Hälfte nicht mehr gelaufen, hat die geraden Bauchmuskeln nicht trainiert und auf ein bewussteres Training des Beckenbodens gesetzt. Ihr Training vor und dem in der Schwangerschaft vergleicht sie damit, dass sie in der Schwangerschaft achtsamer trainiert hat. Verunsicherungen zum Krafttraining in der Schwangerschaft beschreibt sie als: *"meine Schwiegermutter war entsetzt".* Nach der Geburt, also postpartum, war mamaFIT outdoor in der Gruppe zweimal pro Woche fixer Bestandteil des Alltags und hat sie mehr motiviert als allein zu trainieren. Über die Adaptationen nach der Geburt stellt sie fest: *"die größte Adaptation für mich war, also das ich wirklich die Zeit finde".* I1 musste im Training auf die Belastung der Handgelenke aufpassen, aber abseits davon war vieles möglich, da keine Rektusdiastase diagnostiziert wurde.

Ihren persönlichen Weg der Rückbildung gestaltete I1 sehr kontrolliert. Eine Physiotherapeutin war sofort nach der Geburt da um die Atmung, die Ansteuerung und leichte Übungen für die Rückbildung zu zeigen und die Bauchdecke abzutasten. I1 hat sich streng an die Empfehlungen zur Regeneration und Erholung im Wochenbett gehalten und erst nach acht bis zehn Wochen mit leichten Übungen bei mamaFIT begonnen. Nach der Schwangerschaft und Geburt beschreibt sie ihr persönliches sportliches Ziel wie folgt: *"in Form kommen und fit werden"* und sich im Körper wohlfühlen.

Mit den körperlichen Veränderungen, die Schwangerschaften und Geburten mit sich bringen, ist sie recht zufrieden, auch wenn I1 an der körperlichen Leistungsfähigkeit arbeiten möchte. Zur Frage, wie sie mit den körperlichen Veränderungen umgeht, meint sie: *"also ich kann mich da nicht beschweren, also dass ich jetzt darunter leide, wie ich aussehe".* Ihr Bewusstsein und die Anforderungen an den eigenen Körper haben sich verändert, sie hat sich zum Ziel gesetzt längerfristig gesund zu sein, um mit ihren Kindern mithalten zu können. Ihr Körperbewusstsein ist durch die Schwangerschaften gestiegen, das hat sie daran gemerkt, dass sie viel bewusster trainiert und isst und dadurch auch zufriedener mit sich selbst ist. Im Alltag als Mama gibt es immer Hindernisse, um Krafttraining in den Alltag einzubauen, das größte Hindernis ist als Mama: *"Zeitmanagement, denn `Leben ist, was passiert, während man Pläne macht`".* Die größte Herausforderung ist für sie auch das eigene Commitment, Krafttraining in den Alltag zu integrieren und nicht aufgrund unterbrochener Nächte zu verschieben. Selbstfürsorge hat für sie einen hohen Stellenwert, sie definiert es als „me time“, also Zeit für Sport oder sich im Alltag etwas für sich hinausnehmen.

Einer Mutter nach der Geburt würde sie empfehlen, sich die Zeit zu nehmen auch mal „nichts“ zu tun, die Zeit zu genießen, aber dann auch wieder loszustarten und in die Gänge kommen. An sich selbst appelliert sie, Krafttraining in den Alltag einzubauen, denn wenn man ein Kind hat, ist es längst nicht vorbei. Für die Zukunft hat I1 den Wunsch den Kindern zu vermitteln, dass Krafttraining und Sport ein wichtiger Teil vom Leben sind und es wichtig ist aktiv zu bleiben.

2.4.2 Interviewpartnerin 2

Interviewpartnerin 2, im weiteren Text mit I2 abgekürzt, beschreibt ihren Alltag als Mama von zwei Kindern (geboren 2018 & 2021) in Bezug auf Sport als *"komme kaum zum Sitzen und bin ständig in Bewegung".* Da ihr Alltag mit zwei Kindern, die nicht fremdbetreut werden, sehr fordernd ist, braucht sie die Abende und den Sport, auch wenn sie als Trainerin arbeitet, als Ausgleich. Unabhängig vom Wetter ist sie mit beiden Kindern vormittags draußen. Bewegung findet mit Radfahren, am Spielplatz klettern und hinterher laufen

auch nebenbei statt. Sie hat ein sehr positives Körperbild und eine hohe Zufriedenheit mit dem eigenen Körper, bis auf zwei kleine Ausnahmen nach längeren Auslandsaufenthalten währenddessen sie zugenommen hat. Ihre Selbstliebe bezieht sie auf die Akzeptanz, also dass ihr Körper die Schwangerschaften so gut angenommen hat. Dabei hat sie ihre Brust, dass sie nicht wahnsinnig viel zugenommen und auch nicht viel Wasser eingelagert hat, geliebt. Die körperlichen Veränderungen durch die Schwangerschaft hat sie sehr gut angenommen, sie hat sich einfach gefreut, dass sie schwanger ist und neues Leben in ihr wächst und hat es akzeptiert. Postpartum, also nach der Geburt war I2 immer sehr stolz auf den eigenen Körper und hat ihrem Körper bewusst die Zeit gegeben zu heilen, auch wenn der Bauch sehr schnell verschwunden war. Stillen war für sie sehr wichtig und ein schönes Körpergefühl, auch wenn sie sich bei Stillproblemen früher Hilfe hätte suchen sollen.

Durch ihre Erfahrungen in der ersten Schwangerschaft hat sie in der zweiten Schwangerschaft vorbereitend viel mehr auf spezifisches Krafttraining gesetzt und hat den ganzen Körper gestärkt und für die Geburt vorbereitet. Vor der Schwangerschaft hat I2 sehr regelmäßig trainiert und hat auf eine Mischung aus Ausdauer-, Kraft-, und sanftes Training, sowohl in der Gruppe, allein, als auch auf gehaltene Stunden als Trainerin gesetzt, dabei kam sie auf etwa vier Einheiten pro Woche. Für sie hat das Training einfach dazugehört und es war ganz normal für sie sportlich aktiv zu sein.

In der Schwangerschaft hat sie *"zwei- bis dreimal pro Woche was intensiv gemacht, je nach Trimester"*, bis zur 28. Schwangerschaftswoche der zweiten Schwangerschaft wurde mamaFIT gehalten, ein Training zusätzlich als Teilnehmerin besucht und eine Piloxing Stunde gehalten. Piloxing wurde mit fortschreitender Schwangerschaft von ihr nicht mehr gemacht. Das heißt, sie hat sowohl in der Gruppe als auch für sich allein trainiert. Da eine Schwangerschaft keine Krankheit darstellt, hat I2 genauso weitertrainiert. Spezifische Adaptationen in der Schwangerschaft wie zum Beispiel die gerade Bauchmuskulatur ausgelassen, Beckenboden aktiviert, vertikale Stoßbelastungen wie hüpfen, laufen weggelassen, war für sie selbst als prä- und postpartale Trainerin selbstverständlich. Sie vergleicht das Krafttraining in der Schwangerschaft mit dem vor der Schwangerschaft als: *"vorsichtiger, angepasster, also situationsangepasster".* Verunsicherungen von außen waren überhaupt nicht vorhanden, nur ihr Mann musste von der Frauenärztin beruhigt werden.

Da nach der Geburt weniger Zeit verfügbar war, wurde postpartum deutlich weniger trainiert, also ein- bis zweimal pro Woche eine Mischung aus Piloxing und mamaFIT Bootcamp ausschließlich in der Gruppe. Das Training postpartum war I2 sehr wichtig, auch um den Kopf freizubekommen, abzuschalten und um für sich selbst etwas zu tun. Direkt nach der Geburt wurde das Training adäquat angepasst und in der Intensität gesteigert, bis

keine Adaptationen mehr notwendig waren. Ihr persönlicher Weg der Rückbildung hat mit Wahrnehmungs- und Sensibilisierungsübungen begonnen. Als der Wochenfluss vorbei war, kamen intensivere Varianten hinzu, dann wurde mit sechs Wochen postpartum mit moderatem Training ohne Geräte begonnen.

Körperliche Veränderungen durch die Schwangerschaften waren bei I2: allgemein ist der Körper wehleidiger geworden, zu Beginn hatte sie mehr Haut am Bauch und am Gesäß, sowie instabilere Sehnen und Bänder. Auch die Brust ist postpartum kleiner geworden. Postpartum hat sie sehr auf ihre Sehnen und Bänder aufpassen müssen bezüglich des Untergrundes beim Laufen. Ihre Einstellung zum eigenen Körper beschreibt sie als: *"sehr stolz, was mein Körper alles geschafft hat".* Vom Heranwachsen des Kindes bis zur Geburt und danach ist I2 unglaublich stolz über die Leistung ihres Körpers. Die Wertschätzung steigt und es gehört alles dazu und wird von ihr akzeptiert. Da ihre Kinder nicht in Fremdbetreuung sind, ist es eine Herausforderung und Hindernis Zeit für Sport zu finden und muss abgesprochen und im Vorhinein festgelegt werden. Zum Thema Selbstfürsorge sagte sie: *"nachdem ich jetzt zwei Kinder habe, hat es noch einen höheren Stellenwert",* denn es lässt einen viel gestärkter in den Alltag gehen, sei es durch Sport oder Freundinnenzeit.

Einer Mutter nach der Geburt würde sie empfehlen, dem Körper Zeit zu geben, Tränen/Milch fließen zu lassen und viel wahrnehmen am Anfang. Für sich selbst möchte sie versuchen, nichts zu erzwingen und auch Hilfe von außen anzunehmen. I2 nimmt sich für die Zukunft vor, ihren Mann mehr sportlich zu aktivieren und nach Umzug ein Gruppentraining zu suchen und dabei zu bleiben.

2.4.3 Interviewpartnerin 3

Interviewpartnerin 3, im weiteren Text mit I3 abgekürzt, beschreibt ihren Alltag als Mama von einem Kind (geboren 2021) in Bezug auf Sport als *„es ist schwierig mit der Aufteilung“*. Da sie und ihr Mann beide selbstständig sind, ist der Kindergarten eine große Erleichterung in der Arbeitsaufteilung. Obwohl sie zugenommen hatte und der Alltag mit großem Kugelbauch beschwerlich war, unter Rückenschmerzen und Hitzewallungen litt, hat sie sich vor als auch in der Schwangerschaft immer wohl gefühlt. I3 war sehr zufrieden und stolz auf ihren Körper, der so viel geleistet hat und der die Schwangerschaft und Geburt geschafft hat, sie würde es als Selbstliebe bezeichnen. Ihre körperlichen Veränderungen während der Schwangerschaft waren grundsätzlich positiv, wurden akzeptiert und hingenommen, wobei die schleichende Gewichtszunahme weniger wahrgenommen wurde. Gestört hat sie persönlich der Muskelabbau während der Schwangerschaft, da es sich bei ihr um eine Risikoschwangerschaft handelte und Sportverbot erteilt wurde. Nach ihrer

wahnsinnig schönen und intensiven Geburt war sie verblüfft wie schnell der Bauch und die Gebärmutter sich zurückgebildet hatten, sie hat sich gleich wieder wohl gefühlt und war *„wahnsinnig stolz, was ich geschafft habe“.*

Vor der Schwangerschaft hat sie intensives Kraft-Ausdauertraining in der Gruppe zweimal pro Woche betrieben, dabei ist sie an ihre Grenzen gegangen und war danach komplett fertig. Der Stellenwert war für sie: *"sehr wichtig, also das war für mich ganz ganz wichtig",* um auch sportlich voranzukommen.

Wie schon zuvor erwähnt, hatte I3 schon ab der fünften Schwangerschaftswoche wegen der Risikoschwangerschaft absolutes Sportverbot erteilt bekommen. Für sie war das Sportverbot am Anfang psychisch sehr hart und der Sport ist I3 sehr abgegangen. Die einzige körperliche Aktivität war spazieren gehen, bei der sie auch mit fortschreitender Schwangerschaft immer langsamer geworden ist.

Ihr Krafttraining postpartum war sehr unregelmäßig und fand nur phasenweise statt, dabei war die Intensität nie hoch. Das Rückbildungstraining mit Pilates im Wochenbett fand allein statt, danach hat sie mamaFIT outdoor als Gruppentraining besucht. Obwohl ihr das Training schon sehr wichtig ist, rückte es aufgrund Zeitmangels postpartum in den Hintergrund, denn das Baby war ihr noch wichtiger. Für I3 waren bis auf den Beckenboden, der länger zur Rückbildung brauchte und die Unsicherheit, ob eine Rektusdiastase vorhanden ist, keine Adaptationen im Training notwendig. Ihr persönlicher Weg der Rückbildung begann zwei Wochen nach der Geburt mit sanften postpartalen Pilatessequenzen, wobei jeden zweiten Tag trainiert wurde. Die Unsicherheit der Rektusdiastase hat I3 sehr lange gehemmt zum alten Training zurückzukehren. In Zukunft möchte sie zweimal pro Woche das ursprüngliche Training besuchen, um sich fitter und wohler zu fühlen.

Durch die Schwangerschaft und Stillzeit ist das Bindegewebe von I3 noch viel weicher und nicht so fest, der Körper nicht so gut trainiert und nicht so definiert, wie vor der Schwangerschaft, ein Umstand, der für sie absolut in Ordnung ist. Ihre Einstellung zum eigenen Körper hat sich dahin geändert, dass I3 ihren Körper viel mehr schätzt, sie ist stolz und begeistert über die Leistungen ihres Körpers. Der Zeitfaktor ist bei ihr genauso ein Punkt, denn als Selbstständige fällt es ihr schwer, Zeit für das Training zu finden und die Routine zu schaffen, um es fix in den Alltag einzuplanen. Zum Thema Selbstfürsorge ist I3 der Meinung, dass man sich *"generell nur um sein Kind sorgen kann und da sein kann, wenn es einen selber gut geht".* Daher hat für sie Selbstfürsorge einen sehr hohen Stellenwert.

An eine Mutter nach der Geburt gibt sie die Empfehlung, stolz zu sein auf den Körper, nicht traurig über die Figur zu sein und Geburtsverletzungen und Spuren der Schwanger-

schaft mit Stolz zu tragen. Auch sie möchte sich diesen Punkt mehr vor Augen führen. Ihr Wunsch für die Zukunft ist es, zweimal pro Woche Zeit für Sport zu finden.

2.4.4 Interviewpartnerin 4

Interviewpartnerin 4, im weiteren Text mit I4 abgekürzt, beschreibt ihren Alltag als Mama von einem Kind (geboren 2020 und in der neunten Schwangerschaftswoche) als „*einmal geht er am Abend zum Sport, einmal gehe ich zum Sport“*. Derzeit ist ihr Start in den Tag entspannt, vor dem Frühstück ist Zeit zum Spielen und ihr Kindermädchen übernimmt die Betreuung am Vormittag, der Nachmittag wird frei und oft draußen gestaltet. Auf die Frage, ob sie sich vor der Schwangerschaft in ihrer Haut wohlgefühlt hat, antwortet sie: *"die letzten zwei Jahre vor der Schwangerschaft war ich so richtig in Topform".* Sie hat für sich einen Modus aus Ernährung und Sport gefunden, der für sie funktioniert. In der Schwangerschaft hat I4 das erste Mal nicht daran denken müssen den Bauch einzuziehen und hat sich aufgrund des wachsenden Bauchs dick gefühlt. Trotzdem konnte sie den Babybauch mit Stolz tragen, hat ihn eingeschmiert und gestreichelt. Generell ist nach der Schwangerschaft alles weicher geworden und die körperlichen Veränderungen waren sehr ausgeprägt: sie hat bis zu 22 kg zugenommen, hatte einen großen Bauch, viel Wasser eingelagert, durch die Gewichtszunahme ein Doppelkinn bekommen, Knie und Füße waren geschwollen, auch die Brust und das Gesäß hatten sich verändert. Während der Schwangerschaft hat I4 ihren Körper nicht gemocht. Sie hat Kalorien reduziert und mehr Sport gemacht, um die Veränderungen teilweise kompensieren zu können. Postpartum hatte sie keinen leichten Weg, denn aufgrund eines Kaiserschnitts mit langen Schmerzen in der Bauchregion war die erzwungene Sportpause für sie sehr schwer zu akzeptieren. Dabei hat sie sich nicht wohl gefühlt und war frustriert, weil es lange gedauert hat, bis sie wieder abnahm. Postpartum würde sie sich eine straffere und engere Haut am Bauch wünschen.

Ihre Erfahrung mit Krafttraining prä- und postpartal schildert sie wie folgt: *"vor der Schwangerschaft hätte ich aufgrund der Intensität gelacht, es ist mir aber dann ziemlich die Luft weggeblieben und postpartum war das Krafttraining sehr hart".* Postpartum ist es ihr schwergefallen und es hat lange gedauert, Stabilität und Stärke im Core wiederzufinden. Vor der Schwangerschaft hat sie sehr viel und intensiv trainiert, im Durchschnitt, vier- bis fünfmal pro Woche ohne fixen Plan. Sie hat zwischen CrossFit, Yoga, Pilates, Bauch-Bein-Po Workout und andere ausgefallene Sportarten abgewechselt. Dabei fand das Training immer in der Gruppe statt und war ihr persönlich sehr wichtig.

In der Schwangerschaft veränderten sich Regelmäßigkeit und Intensität, von keinem Sport im ersten Trimester bis hin zu zwei- bis dreimal pro Woche in der fortschreitenden

Schwangerschaft mit einer Mischung aus Kraftworkout, Yoga und mamaFIT. I4 ist es schwieriger gefallen sich in der Schwangerschaft zu motivieren, da zu Beginn der Schwangerschaft keine Gruppenkurse aufgrund von Corona möglich waren und sie „nur" online trainieren konnte. Erst später war das Gruppentraining mit mamaFIT outdoor wieder erlaubt. Da das Training für sie aufgrund Luftmangels sehr anstrengend war, war es immer eine Überwindung und viel schwieriger als vor der Schwangerschaft. Die Energie fehlte I4, weswegen sie weniger Wiederholungen machte, mit weniger Gewicht trainierte und allgemein sportlich weniger aktiv war. Wenn sie das Training vor und in der Schwangerschaft vergleicht, dann war das Training in der Schwangerschaft stark reduziert und sehr viel vorsichtiger. Ebenso fiel die Freude am Training weg, da ausgefallene Sportarten in der Gruppe nicht mehr möglich waren (z.B. SUP Yoga etc.). Verunsicherungen von außen waren zusätzlich vorhanden, diese kamen meist von älteren Frauen aus der Familie.

Postpartum hat sich die Intensität im Durchschnitt auf dreimal pro Woche reduziert und war eine Mischung aus Pilates, Yoga, Bauch-Bein-Po Workout und mamaFIT. I4 hat ausschließlich in der Gruppe trainiert, auch wenn das Zeitmanagement nicht mehr so einfach war. Das Training war ihr wichtig, wenn auch nicht so wichtig wie vor der Schwangerschaft, wollte sie doch mithilfe des Trainings zumindest teilweise ihren ursprünglichen Zustand wiederherstellen und ein Stück so sein wie sie mal war. Adaptationen waren aufgrund des Kaiserschnitts notwendig, die Bauchmuskulatur war lange ein Schwachpunkt und die Kaiserschnittnarbe hat sich unangenehm angefühlt. Nach Therapie und regelmäßigem Training, war es nach ungefähr einem Jahr besser und sie hatte das Gefühl, ihr Kaiserschnitt stehe einem Training nicht mehr im Weg. Ihr persönlicher Weg der Rückbildung und Trainingsstart war schwieriger als zuvor angenommen. Sie musste eine Sportpause von 12 Wochen einhalten, obwohl genau in jener Zeit die Motivation für einen Trainingsstart hoch gewesen wäre. Als sie endlich durfte, kostete es sie viel Überwindung. Ebenso hatte sie sich am Anfang sportlich eher überanstrengt. Sie verfolgt nach der Schwangerschaft das Ziel so fit zu werden wie davor und bis zu dreimal pro Woche Sport zu machen.

Durch die Schwangerschaften wurde der Körper von I4 weicher und weniger straff und sieht trotz gleichem Gewicht in ihrer Wahrnehmung für sie anders aus. Mittlerweile ist sie netter zu sich selbst geworden und akzeptiert ihre Veränderung. Ihre Einstellung hat sich mit der Schwangerschaft und Geburt stark verändert, von *„ich muss so und so aussehen und zwanghaft fünfmal pro Woche Sport machen"* – zu: Sport ist meine persönliche Auszeit um fit und gesund zu bleiben. Als Herausforderung, Krafttraining in den Alltag einzu-

bauen, nennt sie: *"mir fehlt die Kraft, um Krafttraining zu machen".* Selbstfürsorge ist ein wichtiger Fixpunkt, allerdings nicht an erster Stelle.

Einer Mutter nach der Geburt würde sie die Empfehlung geben, sich Pausen zu gönnen, ohne schlechtem Gewissen das Baby abzugeben, um dadurch sich selbst nicht zu verlieren. Ebenso empfiehlt sie das eigene Baby nicht mit anderen Babys zu vergleichen. Es ist für sie in Ordnung, dass es nicht mehr so ist wie es früher war. I4 wünscht sich eine Balance aus Ernährung und Sport zu finden, mit der sie sich wohlfühlt. Ihr persönliches Ziel ist es, endlich mit dem Kapitel „*ich schau nicht mehr so aus wie vorher*" abzuschließen.

2.4.5 Interviewpartnerin 5

Interviewpartnerin 5, im weiteren Text mit I5 abgekürzt, beschreibt ihren Alltag als Mama von einem Kind (geboren 2020) als *„24 Stunden im Einsatz, Pausen gibt es selten"*. Für sie beginnt der Tag manchmal schon in der Nacht, durch Kindergarten und Arbeit ist in der Früh ein rasches Programm angesagt, dafür wird der Nachmittag mit Kind frei gestaltet. Sport findet zu den Randzeiten, zeitig in der Früh oder am Abend oder am Wochenende statt. I5 hat sich immer in ihrem Körper wohl gefühlt und ist dankbar, dass ihr Körper die Schwangerschaft sehr gut mitgemacht hat und sie keine großen Beschwerden, abgesehen von einer Symphysenlockerung, hatte. Die Veränderungen in der Schwangerschaft hat sie nie als negativ empfunden, obwohl sie sich vor der Schwangerschaft Gedanken und Sorgen machte, ob ihr Körper sich wieder zurückbilden wird. I5 hatte in der Schwangerschaft nicht das Gefühl, dass ihr Körper ein anderer ist. Sie vermisste jedoch ein intensiveres Training. Nach der Geburt war sie positiv überrascht und stolz wie schnell sich ihr Körper erholte und in seine ursprüngliche Form zurückfand.

Vor der Schwangerschaft hat sie hauptsächlich zweimal pro Woche im Fitnesscenter trainiert und hat dort neben freiem Training auch Gruppenkurse (HIIT, Jumping, Tabata, etc.) besucht. Allein hat sie nur selten trainiert, und wenn, dann hauptsächlich um Wartezeiten vor den Gruppenkursen zu überbrücken. Das Training vor der Schwangerschaft war ihr sehr wichtig und nach der Arbeit ein Fixpunkt.

Aufgrund von Covid gab es kein Angebot an Kursen in der Zeit der Schwangerschaft, sie war daher auf sich allein gestellt, hat zuhause trainiert und wurde von einer Physiotherapeutin/Osteopathin betreut. Sie hat viel mit Körpergewicht trainiert und ist unglaublich viel gegangen. Das Training in der Schwangerschaft war weniger intensiv, relativ regelmäßig und öfter, dafür aber kürzer als vor der Schwangerschaft. Zusätzlich war es angepasst an das körperliche Wohlbefinden. Da es ihr in der Schwangerschaft richtig gut ging, schreibt sie ihr Wohlbefinden der sportlichen Aktivität zu. I5 hat einige Adaptationen ausgeführt

zum Beispiel hat sie das Training der geraden Bauchmuskeln, Sprünge, tiefe Squats und alle Aktivitäten, die den Beckenboden zu sehr belastet hätten, weggelassen. Aufgrund der Symphysenlockerung waren sämtliche Übungen, mit einem Bein nach hinten heben oder Scherbewegungen, schwierig. Kurz und prägnant würde sie ihr Training vor der Schwangerschaft mit dem in der Schwangerschaft als *„vorsichtiger, weniger intensiv, bewusster"* vergleichen. Sie hat viele Verunsicherungen erhalten, die sie ignorieren konnte, da sie ihr Sportprogramm mit ihren Ärzten und im speziellen mit ihrer Physiotherapeutin abgeklärt hatte.

Postpartum hat sie je nach Laune und Kindeslaune mindestens zwei- bis dreimal in der Woche trainiert, die Intensität war dabei steigend. Ihr Training fand in der Gruppe statt, und war ihr sehr wichtig – auch um zu sehen, wie sich der Körper verändert und um einen Teil von sich selbst zu aktivieren. Spezielle Adaptationen waren postpartum für I5 nicht notwendig, da zu der Zeit mamaspezifische Trainings besucht worden sind. Ihr persönlicher Weg der Rückbildung wurde mit einer Physiotherapeutin im Einzelsetting gestartet, der Fokus lag dabei auf Beckenboden/Mitte stärken. Erst danach ist sie ins Training bei Running Clinic eingestiegen und hat weiters bei mamaFIT trainiert (Vormittagskurs & Bootcamp). Ihr persönliches Ziel nach der Geburt lag darin, ihre ursprüngliche Körperform wieder zu erlangen.

Rückblickend hat sie festgestellt, dass sich ihre Körperform verändert hat und die Brüste kleiner geworden sind. Vor der Schwangerschaft hatte sie großen Respekt vor Veränderungen, aber dann wurde sie tatsächlich positiv überrascht das ihr Körper schnell in die alte Form zurückgefunden hat. Ihre Einstellung zum eigenen Körper war immer sehr positiv und sie hat ihren Körper bewundert. Abgesehen von der fehlenden Zeit ist die größte Herausforderung für I5 auch die fehlende Energie am Ende des Tages, die sie hindert vermehrt Krafttraining in den Alltag einzubauen. Daher ist ein Training am Morgen eine gute Lösung für sie. Selbstfürsorge ist I5 sehr wichtig und diese muss auch mit Kind zurückkommen – Sport ist dabei ein guter Weg.

Einer Mutter nach der Geburt würde sie empfehlen sich selbst keinen Stress zu machen und sich selbst in Zukunft mehr Zeit geben. Ihr persönliches Ziel ist es das Fitnesslevel zu steigern und mindestens zwei Mal pro Woche zu trainieren.

2.4.6 Interviewpartnerin 6

Interviewpartnerin 6, im weiteren Text mit I6 abgekürzt, beschreibt ihren Alltag als Mama von einem Kind (geboren 2020 und in der 27. Schwangerschaftswoche) als durchgeplant, sie beginnt möglichst früh zu arbeiten – da sie zwei kurze und zwei lange Arbeitstage hat.

An den kurzen Tagen verbringt sie den Nachmittag mit ihrem Kind. Daher ist das Ziel *„möglichst früh ihre Tochter an den Papa zu übergeben“.* Da sie derzeit am Abend sehr müde ist, achtet sie darauf genug zu schlafen und macht Sport eher am Sonntagvormittag. Vor der Schwangerschaft war ihr Bauch ihre Problemzone und sie war durch die Schwangerschaft froh, den Bauch einfach mal raushängen lassen zu können. Durch die Schwangerschaft war sie sehr beeindruckt, was der Körper alles macht und schafft. Ihre Selbstliebe ist gestiegen, als die Schwangerschaft und der Bauch nach außen als Babybauch sichtbar war und sie hat ihren Bauch lieben gelernt, weil das Baby natürlich drinnen war. Abgesehen von Bauch und Brüsten hat sich durch die Schwangerschaft nicht viel verändert. In der zweiten Schwangerschaft war der Bauch von I6 deutlicher und schneller sichtbar. Nach der Geburt empfand sie die Veränderungen nach der Geburt als gravierend, war aber trotzdem sehr beeindruckt und stolz auf ihren Körper. Sie hätte gerne die Größe der Brüste beibehalten.

Krafttraining hat ihrem Tag mit Kind eine Struktur gegeben, allerdings hat sie sich auch vor der Schwangerschaft mit dreimal pro Woche anstrengendem (zuhause und im Studio) bis sanften Yoga recht aktiv gehalten. I6 ist durch unterschiedliche Lebens- und Sportphasen gegangen und hat dadurch auch unterschiedliche Sportarten ausprobiert. Im Vergleich zu der Zeit vor der Schwangerschaft, kam nach der Geburt der Aspekt der Rückbildung und Regeneration dazu, daher war ihr das Training nach der Geburt wichtiger.

Im ersten Trimester der Schwangerschaft war sie aufgrund von Übelkeit viel zu müde und schwach, um Sport zu machen. Danach hat sie in der Gruppe Schwangerschaftsyoga und mamaFIT und Bootcamp für insgesamt einmal pro Woche besucht. Im Mutterschutz wollte sie bis zu zwei- bis dreimal pro Woche Sport machen und mehr Fokus auf Erholung und Entspannung setzen. Dabei war ihr das Training wichtig, nicht nur für die Beckenbodengesundheit, sondern auch für die allgemeine Gesundheit und das Wohlbefinden. Adaptationen beim präpartalen Training waren bis auf Weglassen der geraden Bauchmuskulatur im Training und deren Belastung im niedrigen Stütz zum Zeitpunkt der Interviewführung nicht notwendig. I6 vergleicht das Krafttraining in der Schwangerschaft mit dem davor mit den Worten: *„in der Schwangerschaft habe ich bewusster trainiert“.* Verunsicherungen von außen waren keine vorhanden, jedoch würde sie sich mehr Unterstützung und Rücksicht als Schwangere mit Kleinkind wünschen.

Postpartum hat sie bis zu zweimal pro Woche in der Gruppe trainiert, dabei hat sie das mamaFIT Training sehr gefordert und ausgelaugt. Adaptationen waren noch der Geburt notwendig wie zum Beispiel Bauchmuskeln schonen, Druck auf Oberkörper und Brüste vermeiden, tiefe Hocke, die den Druck auf den Unterleib erhöht, im Training weglassen. Ihr persönlicher Weg zurück zum Sport hat 12 Wochen postpartum mit einem Rückbil-

dungskurs und Yoga begonnen, später kam dann das mamaFIT outdoor Gruppentraining hinzu. Sie hat sich dabei kein Ziel gesteckt.

I6 hat relativ wenige körperliche Veränderungen nach der ersten Schwangerschaft festgestellt, abgesehen von der Brust, die nach dem Stillen kleiner war. Ihr Bauch hat sich schnell zurückgebildet. Sie hat diese Veränderungen akzeptiert, da sie auch noch ein zweites Kind haben möchte. Über die körperlichen Veränderungen hat sie mit ihrem Partner, der Frauenärztin und Freundinnen gesprochen und thematisiert.

Die Einstellung zum eigenen Körper hat sich bei I6 verändert. Sie hat festgestellt, dass ihr Körper wahnsinnig viel geleistet hat. Durch diese Akzeptanz sind die Dankbarkeit und die Behutsamkeit mit sich selbst gestiegen. Ihr ist es persönlich wichtig, dass es ihr körperlich auch gut geht, da ihre Familie davon auch stark abhängt. Für sie stellen Kleinkind, Beruf und das damit verbundene notwendige Zeitmanagement große Hindernisse für das Ausüben von Krafttraining im Alltag dar. Sie muss immer abwägen, da sie keine ungestörte Zeit für sich selbst hat und Sport ihr im Endeffekt oft den Schlaf verkürzt. Für I6 hat Selbstfürsorge rational einen hohen Stellenwert, allerdings mangelt es im Alltag oft daran.

Einer Mutter nach der Geburt würde sie empfehlen, Rückbildung und Sport in den Alltag einzuplanen, denn diese sind für die Regeneration als Ausgleich wichtig, sowohl für die mentale Gesundheit als auch aus sozialen Gründen. I6 nimmt sich vor, in Zukunft mehr auf sich selbst und auf ihre persönliche Selbstfürsorge zu achten. Sie möchte konsequenter sein und mehr Sport in den Alltag einplanen.

2.4.7 Interviewpartnerin 7

Interviewpartnerin 7, im weiteren Text mit I7 abgekürzt, beschreibt ihren Alltag als Mama von einem Kind (geboren 2019 und in der 18. Schwangerschaftswoche) als *„typisches Mamaleben“.* Sie plant ihre Tage je nach Wetter und Jahreszeit individuell, mit typischen Alltagsaktivitäten, wie Einkaufen, Kochen, Kind zum Kindergarten und retour bringen, Spielplatz und andere Aktivitäten. Sport einzubauen gelingt ihr dabei nicht so gut. In Bezug auf ihr Körperbild hat sie sich vor den Schwangerschaften immer in den körperlich aktiven Phasen besonders wohl, fit und gesund gefühlt. Auch wenn es I7 im ersten Trimester sehr schlecht ging, hatte sie danach keine Beschwerden und es ging ihr sehr gut. Sie hat die Form, das Volumen und die Größe der Brüste in der Schwangerschaft geliebt. Nach der ersten Schwangerschaft ging es ihr körperlich sehr gut, bis auf Haarausfall hatte sie keine starken körperlichen Veränderungen. Ihre Einstellung zum Körper nach der Geburt beschreibt sie als: *„hatte ein extremes Glücksgefühl“.* Nach der Geburt war I7 in einem Art Rauschzustand und sie war sehr überrascht und stolz auf ihre Kraft als Frau.

Dabei hat sie auf ihren Körper vertraut, dass er Zeit braucht und alles wieder gut wird. Sie hatte auch einen moderat großen Bauch, der nach der Geburt verschwand.

Krafttraining hat ihr vor der ersten Schwangerschaft und währenddessen, bis kurz vor der Geburt, körperlich sehr geholfen, um fit zu bleiben. Sie hat bis zu drei- bis viermal pro Woche regelmäßig im Fitnesscenter (allein oder mit Partner) mit mittlerer Intensität mit Gewichten trainiert, und kam dabei auch an ihre Grenzen. Das Training vor der Schwangerschaft war ihr sehr wichtig. Längere Zeit vor der Schwangerschaft hatte sie mit CrossFit ihre persönliche körperliche Hochphase erreicht. Nach der Geburt war das Training dafür lockerer.

Sie hat im Training präpartal nicht viel geändert und weiterhin drei- bis viermal pro Woche bis kurz vor der Geburt trainiert. Weil es ihr so gutgetan hat, hatte sie richtig Lust sich in der ersten Schwangerschaft zu bewegen. Sie hat meistens allein oder mit Partner trainiert. In der Gruppe fühlte sie zu viel Zwang. Dabei war ihr das Training sehr wichtig und sie konnte es sich gut einteilen. Angepasst an die Schwangerschaft hat sie weniger dynamische Übungen ausgeführt, die geraden Bauchmuskeln weggelassen und ist nicht mehr gelaufen und gesprungen. Kurz und prägnant würde sie das Training vergleichen mit: *„angepasst, aber nicht wesentlich verändert“.* Verunsicherungen von außen gab es nur durch ihre Schwiegermutter, die meinte, sie soll es nicht übertreiben und aufpassen.

Postpartum hat sie nach der Sportfreigabe durch den Gynäkologen dreimal pro Woche trainiert, meistens für eine Stunde mit mindestens 15 Minuten Abkühlungsphase. Das Training war eine Mischung aus Cardio und Krafttraining. In dieser Zeit hat sie zuhause über die Sweat-App trainiert und mamaFIT meist mit Baby in der Trage in der Gruppe besucht. Da I7 ihr Kind im Alltag viel getragen hat, hat sie das Krafttraining lockerer gesehen. Das Training war ihr rückblickend auch sehr wichtig und war mit einem schlafenden Baby oder mit Kleinkind zuhause gut möglich. Für I7 war Laufen vom Beckenboden her nicht wirklich angenehm und wurde nicht so gerne gemacht. Sonst waren im üblichen Training keine Adaptationen mehr notwendig. Bei ihrem persönlichen Weg der Rückbildung hat sie sich anfangs an die Ratschläge ihrer Hebamme gehalten. Zum Glück haben sich ihr Beckenboden und ihre Bauchdecke schnell zurückgebildet. Nach der Freigabe hat sie mit lockeren Krafttraining zuhause begonnen. Wenn sie ehrlich ist, hatte sie nach der ersten Schwangerschaft kein sportliches Ziel, für die restliche zweite Schwangerschaft nimmt sie sich vor aktiv am Ball zu bleiben und konsequent zu sein.

Nach der Schwangerschaft ist ihr keine körperliche Veränderung aufgefallen. I7 hat durch die Schwangerschaft eine höhere Akzeptanz entwickelt und hat einen liebevollen Zugang zu ihrem Körper geschaffen. Sie hat mehr Respekt vor ihren Körper und ist stolz darauf,

denn dieser hat viel geschafft und durchgemacht. Ein großes Hindernis Krafttraining in den Alltag einzubauen, stellt das Zeitmanagement dar. Denn es bleibt nicht mehr so viel Zeit für sich selbst und die Bedürfnisse des Babys oder Kindes kommen an erster Stelle. Auch sonst kommt mit Kind viel dazwischen, wie zum Beispiel ein krankes Kind, Erschöpfung und oder blank liegende Nerven. Sie sollte mehr auf sich selbst aufpassen, denn ihr Baby oder Kind hat am meisten von einer gesunden, fitten und glücklichen Mama. Selbstfürsorge hat für sie einen hohen Stellenwert aber nicht den höchsten.

An eine Mutter nach der Geburt hat sie die Empfehlung mehr auf die eigene innere Stimme zu hören, Instinkte wahrzunehmen, den Körper machen zu lassen, sich Zeit zugeben und darauf zu vertrauen das der Körper viel aushält und wieder zur ursprünglichen Form zurückkommt. I7 möchte sich mehr in ihrer eigenen Haut wohlfühlen, sich gesund fühlen und mehr auf sich selbst achten. In der Zukunft möchte sie sich mehr Zeit für sich selbst nehmen und aktiv bleiben, da es ihr mehr Spaß im Leben bringt und ihr es durch Bewegung immer besser geht.

2.4.8 Interviewpartnerin 8

Interviewpartnerin 8, im weiteren Text mit I8 abgekürzt, beschreibt ihren Alltag als Mama von zwei Kindern (geboren 2018 & 2021) in Bezug auf Sport als *„kommt drauf an ob die Große im Kindergarten ist oder nicht“.* Zum Zeitpunkt der Interviewführung ist der Alltag durch Elternkarenz bei ihrem Mann und Bildungskarenz bei ihr sehr entspannt und flexibel. Ab Herbst beginnt der Arbeits- und Kindergarten Alltag. Sport einzuplanen funktioniert derzeit sehr gut, in Form von Rad fahren, Laufen, mamaFIT und mit Kindern Bouldern gehen. Sie hat sich vor den Schwangerschaften stets im Körper wohlgefühlt, auch wenn sie immer sehr ehrgeizig war, an ihrem Körper zu arbeiten. Vor körperlichen Veränderungen, die Schwangerschaften mitbringen, hatte sie Angst. Zu Beginn der Schwangerschaft hat sie ihren kleinen Bauch geliebt, später als er größer wurde, war es eher ein Zurechtkommen. In dieser Zeit hat I8 ihre dichten und glänzenden Haare geliebt. Abgesehen vom wachsenden Bauch, bei dem sie große Angst vor Dehnungsstreifen hatte, und der wachsenden Brust hat sich nicht viel verändert. Sie hat nicht viel zugenommen und die Kilos waren immer gut verteilt. Und so konnte sie mit einer viel entspannteren Grundeinstellung in die zweite Schwangerschaft starten. In den ersten drei bis vier Tagen postpartum war sie sehr überrascht, wie leer der Bauch war und wie wenig Stabilität vorhanden war. Sie hatte Schwierigkeiten zu gehen und zu stehen und hatte schnell Rückenschmerzen. Aufgrund des anstrengenden Alltags hat I8 viel und zu schnell Gewicht verloren, was sie sich anders gewünscht hätte.

Zu ihrem Training vor der Schwangerschaft sagte sie: *„meine Sportarten haben sich nicht so geeignet“* um diese fortzuführen. In der ersten Schwangerschaft war weniger Wissen vorhanden und aufgrund dessen hat sie einige Sportarten aufgehört und durch andere ersetzt. Nach der ersten Geburt hat sie erst mit gezielten Krafttraining gestartet, davor war Krafttraining mit der Ausübung der Sportart nebensächlich. In der zweiten Schwangerschaft hatte sie mit mamaFIT ein viel intensiveres ganzheitliches Krafttraining, was ihr körperlich sehr gutgetan hat. Zur Trainingsintensität vor den Schwangerschaften sagte sie: *„da habe ich mich dann wirklich zerstört“.* Bouldern allein oder zu zweit mit anschließendem Krafttraining im intensiven oder auch Maximalkraftbereich war für sie zweimal pro Woche neben anderen sportlichen Aktivitäten das bevorzugte Krafttraining. Das Training war ihr vor den Kindern sehr wichtig, sie machte vier- bis fünfmal pro Woche Sport und die restlichen Tage fuhr sie mit dem Rad zur Arbeit.

Über die Regelmäßigkeit und Intensität von Krafttraining in der Schwangerschaft sagte sie: *"am Anfang, in den ersten zwölf Wochen in der ersten Schwangerschaft wirklich wenig".* Im Durchschnitt hat sie zweimal pro Woche Sport gemacht. Im ersten Trimester gar nicht, dann im zweiten Trimester mit mittlerer Intensität zweimal pro Woche und mit fortschreitender Schwangerschaft mit niedriger Intensität und weniger oft. Das Training in der Schwangerschaft fand meistens in der Gruppe (sie ist selbst mamaFIT Trainerin) oder mit ihrem Mann statt. Dabei war ihr das Training sehr wichtig, auch aus einem gesundheitlichen Aspekt heraus, da sie rückbildungsfördernd und präventiv trainieren wollte. Adaptationen waren präpartal notwendig. Da sie in der zweiten Schwangerschaft Symphysenschmerzen hatte, konnte sie keine asymmetrischen Belastungen machen und auch nicht am Bauch liegen. I8 hat alle Übungen weggelassen, die für die Bauchwand und die Rektusdiastase abträglich wären. Wenn sie das Krafttraining vor mit dem in der Schwangerschaft vergleichen würde, hat sie in der Schwangerschaft deutlich weniger trainiert und dabei gemerkt, wie schwer es ist, motiviert zu bleiben. Dabei waren "*böse Stimmen*" an allen Ecken und Enden vorhanden, da sie bis zum Schluss Rad gefahren ist und in der ersten Schwangerschaft sehr lange gelaufen ist.

Nach der ersten Schwangerschaft war I8 viel strenger mit sich selbst als in der Zeit nach der zweiten Geburt. Sie hat ganz bewusst mit sehr niedrigen Intensitäten begonnen, dann mittlere Intensitäten mit Trainingsgeräten eingebaut und sobald der Beckenboden fit war (nach etwa sechs Monaten), auch mit höheren Intensitäten trainiert. Das Training fand bevorzugt mit einer Freundin statt. Das (Kraft-)Training war ihr postpartum sehr wichtig, weil sie etwas zum eigenen Wohlbefinden beitragen und schnell fit für andere Sportarten wie Bouldern, Boden- und Geräteturnen und Laufen sein wollte. Grundsätzlich waren nach sechs bis sieben Monaten keine Adaptationen im Training mehr notwendig, obwohl

sie gemerkt hat, dass ihre Körpermitte weniger belastbar ist (weniger Wiederholungen, erhöhte Stützfläche) und zyklusabhängig entweder Laufen oder Inlineskaten geht, um den Beckenboden zu schonen. Ihr persönlicher Weg der Rückbildung gestaltete sich so, dass sie mit rückbildungsorientiertem, sanften Training im Liegen und im Sitzen angefangen hat, nach sieben bis acht Wochen die Intensität langsam mit Training im Stehen gesteigert und danach erst langsam Therabänder, Ringbänder und Alltagsgegenstände eingebaut hat.

Rückblickend hat I8 festgestellt, dass durch die Schwangerschaften die Grundspannung der Muskulatur im Bauch nicht mehr so stark ist, sie mehr Haut am Bauch hat, einen kleineren hängenden Busen, aber sonst weitgehend verschont geblieben und zufrieden ist. Sie ist rückblickend viel entspannter und glücklich, da sie ansonsten keine großen Veränderungen mitbekam. Dadurch ist sie auch stolz auf sich und konnte die kleinen Veränderungen gut annehmen. Zu ihrer Einstellung zum eigenen Körper sagte sie: *"sicher viel entspannter bin, was meinen Körper betrifft".* Durch das Leben mit Kindern hat sie andere Perspektiven bekommen, der Körper, der Ehrgeiz und die Sportlichkeit sind nicht mehr das Einzige. Sie ist durch die Schwangerschaften und Geburten viel entspannter bezüglich ihres Körpers und Gewichtes. Derzeit ist ihre Müdigkeit, obwohl die Kinder gut schlafen, und ihre geringe Motivation das einzige Hindernis für Krafttraining im Alltag. Selbstfürsorge ist für sie unglaublich wichtig, geht im Familienalltag aber meist unter. I8 merkt meistens erst am Ende des Tages, dass sie zu wenig getrunken hat, ihre Gedanken nicht zu Ende bringen konnte oder keine Zeit hatte in Ruhe durchzuatmen.

An eine Mutter nach der Geburt hat sie die Empfehlung, sich nicht stressen zu lassen, nicht gesellschaftlichen Erwartungen entsprechen zu müssen, ein Netzwerk aufzubauen und rechtzeitig, bei Bedarf, Hilfe zu suchen. Sie persönlich nimmt sich vor, sich selbst treu zu bleiben und in Zukunft, wenn der Familienalltag dichter wird, nicht auf sich selbst zu vergessen.

2.4.9 Interviewpartnerin 9

Interviewpartnerin 9, im weiteren Text mit I9 abgekürzt, beschreibt ihren Alltag als Mama von einem Kind (geboren 2021) mit *„das ist gerade schwierig“.* Ihr Alltag besteht aus Kind und Haushalt, Spazieren und Vormittagsschlaf, Mittagessen und Nachmittagsschlaf daheim. Sport wäre im Alltag schon möglich, aber sie ist gerade zu faul beziehungsweise findet sie, mit Kind heben und tragen mache sie schon genug in Richtung Krafttraining. I9 hat sich vor der Schwangerschaft immer in der eigenen Haut wohl gefühlt. Sie war in ihrer Kindheit und Jugend sehr sportlich und hat in der Schule und auch privat sehr viel Sport gemacht. In Bezug zur Selbstliebe sagte sie: *„habe meinen Körper auch immer gut leiden*

können". Bis auf den Anfang der Schwangerschaft, als sie extrem müde war, hatte sie keine gröberen Symptome und hat auch nicht viel zugenommen. Natürlich hat sich der Bauch auch bei ihr verändert, aber die größte Veränderung war, dass ihr die Luft sehr schnell ausging und sie Atemprobleme hatte. Trotzdem hat sie sich weiter bewegt und auf eine gesunde Ernährung geachtet. Ihre Einstellung bezogen auf die Zeit nach der Geburt beschreibt sie als: "*was mich tatsächlich sehr überrascht hat, war das Wochenbett*". In den ersten Wochen nach der Geburt ist es I9 nicht wirklich gut gegangen und sie hat noch weniger Luft bekommen und sich dadurch lange erholen müssen. Das allgemeine Schwächegefühl und die geringere Kontrolle über ihren Bauch und Beckenboden haben sie im Wochenbett gestört.

Trainiert hat sie, außer in ihrer Jugend, nicht regelmäßig und in den letzten Jahren vor der Schwangerschaft durch die Arbeit auch nicht so intensiv. Trotzdem hat sie sich manchmal ausgepowert und öfter einen Muskelkater gehabt. Das Training fand in letzter Zeit hauptsächlich allein statt, auch wegen der Covid Situation. Sie hat in ihrer sportlichen Vergangenheit unterschiedliche Phasen gehabt, in der das Training auch individuell gestaltet wurde. Sport und Training waren ihr vor der Schwangerschaft wichtig, auch wenn sie es nicht regelmäßig geschafft hat.

Präpartal war sie eine Spur konsequenter und hat versucht öfter, dafür kürzer und weniger intensiv zu trainieren. Sport war ihr in dieser Zeit auch etwas wichtiger. I9 hat hauptsächlich mit Eigengewicht trainiert, sich mit leichtem, kräftigenden Yoga in Bewegung gehalten und ist viel gegangen. Das Training fand aufgrund von Covid allein statt. Adaptationen waren notwendig, sie hat kein High Intensity Training gemacht, keine Übungen am Bauch liegend, das Bauchtraining gestrichen, den Rücken mehr gekräftigt und allgemein andere und passende Tutorials verwendet. I9 hat keine Verunsicherungen von außen erhalten, eher im Gegenteil.

Postpartal hat sie in etwa ein- bis zweimal pro Woche, als ihr Sohn noch jünger war, trainiert. Zum Zeitpunkt der Interviewführung hat sie weniger bis gar nicht trainiert. Dabei hat sie Krafttraining (mamaFIT) aber auch Yoga und kürzere Rückbildungsübungen online genützt. Trainiert hat sie bei mamaFIT (ab vier Monate postpartum) in der Gruppe und der Rest fand allein statt. Grundsätzlich ist ihr das rückbildungsorientierte Training schon recht wichtig, jetzt gerade aber nicht mehr so sehr. Ihr Sohn hat gerade eine schwierige Phase, in der es für sie schwer ist, sich zu motivieren. Auf folgende Adaptationen hat sie geachtet: geringere Intensität und Bauchübungen am Anfang nicht ins Training einzubinden. Ihr persönlicher Weg der Rückbildung fand in Abspracht mit ihrer Nachsorgehebamme statt. Dabei hat sie mit der Rückbildung im Liegen begonnen und auf leichte Übungen hauptsächlich für den Beckenboden mit Hilfe von online Rückbildungs-Videos und Yoga

gesetzt. Der Fokus im Training war auf Beckenboden, Rücken und Beine. Postpartal hat sie kein konkretes Ziel, möchte sportlich wieder an ihr Fitnesslevel vor der Schwangerschaft anschließen, auch wenn das bei manchen Outdoorsportarten schwer möglich sein wird.

Nach der Schwangerschaft und Geburt war ihr Gewicht nie das Problem, sie musste eher aufpassen nicht zuviel zu verlieren, speziell während dem Stillen. Körperlich verändert hat sich hauptsächlich der Bauch, auch die Mitte ist nicht mehr so stabil. Dem trägt sie Rechnung, indem sie bewusster auf ihre Haltung achtet und im alltäglichen Training mehr den Beckenboden, die Bauchwand und den Rücken kräftigt. Ihre Einstellung zum eigenen Körper hat sich durch die Schwangerschaft und Geburt verändert: sie nimmt ihren Körper bewusster war und ist stolz auf diesen. Für sie gibt es gerade einige Hindernisse, um Krafttraining in den Alltag einzubauen. Es ist dieses *„zeitliche Thema“.* I9 meint damit, dass gerade zu wenig Zeit am Stück für sie vorhanden ist, natürlich ist es auch eine Frage der Prioritäten und der Müdigkeit. Essen und Hausarbeit kommen bei ihr vor dem Sport. Aber auch die Selbstdisziplin und die Fokussierung auf andere Themen, stellen für sie eine Herausforderung dar. Zum nächsten Punkt der Selbstfürsorge sagte sie: *„ist mit Kind deutlich runtergerutscht“.* Selbstfürsorge hat einen höheren Stellenwert, bei ihr gibt es aber gerade zwei Prioritäten: Gutes Essen und „*an die frische Luft gehen*“.

An eine Mutter nach der Geburt hat sie die Empfehlung sich rechtzeitig bei einem Rückbildungskurs anzumelden, der bereits im späten Wochenbett beginnt und danach mit mamaFIT zu beginnen. I9 nimmt sich vor, sich selbst besser zu organisieren und möchte in Zukunft kürzer, dafür aber öfter Sport zu machen und dies zu priorisieren.

2.4.10 Interviewpartnerin 10

Interviewpartnerin 10, im weiteren Text mit I10 abgekürzt, beschreibt ihren Alltag als Mama von zwei Kindern (geboren 2019 & 2022) in Bezug auf Sport als *„wir gewöhnen uns aneinander“*, auch wenn es sechs Wochen nach der Geburt des zweiten Kindes noch chaotisch ist und, so kurz nach ihrer Kaiserschnittgeburt, Sport noch nicht am Tagesprogramm steht. Trotzdem nimmt sie sich fest vor, mamaFIT in den zukünftigen Alltag zu integrieren. Der Nachmittag gestaltet sich derzeit mit Aktivitäten bezogen auf das Kleinkind. In Bezug auf ihr Körperbild vor den Schwangerschaften meint sie: auch wenn sie nie super schlank war, hat sie sich in ihrem Körper wohlgefühlt. Sport war für sie Ausgleich und kleine Gewichtsveränderungen waren für sie nicht ausschlaggebend. In der Schwangerschaft hatte sie sehr schöne Haut und Haare, sowie kaum Haarwuchs. Den wachsenden Bauch hat sie auch geliebt, sie hat mit dem Baby geredet und den Bauch eingeschmiert. Die Gewichtszunahme und die Wassereinlagerungen durch die Schwanger-

schaften stellten für sie eine große körperliche Veränderung dar, waren für sie sehr unangenehm und deutlich im Alltag am Körper spürbar. Ihren Blick auf ihren Körper und den Wunsch nach Veränderung beschreibt sie als: *„aber jetzt weiß ich, ich muss es nicht mehr aushalten".* Ihr Körper beschäftigt sie gerade sehr, sie möchte abnehmen, ins alte Gewand passen, sich wohler und besser im Körper fühlen. Nach der Geburt verschwand das schwerfällige Körpergefühl, das sie in der Schwangerschaft hatte.

Ihre persönliche Erfahrung mit prä- und postpartalem Krafttraining beschreibt sie dermaßen: Abgesehen von ein wenig Yoga in der Schwangerschaft hat sie postpartal sehr regelmäßig mamaFIT besucht und damit ein, auf ihre Bedürfnisse angepasstes, Krafttraining betrieben. Für sie ist das mamaFIT Training Fixpunkt und ein Anker in schwierigen Zeiten, auch um andere Mamas zu treffen und sich auszutauschen. Direkt vor der ersten Schwangerschaft hat sie nicht trainiert, davor besuchte sie einmal die Woche mit Freundinnen oder Bekannten Yoga oder Zumba. In dieser Zeit war ihr das Training nicht wichtig, es ging eher um die Pflege von Kontakten.

In der ersten Schwangerschaft hat sie einmal pro Woche Yoga im Studio, also in der Gruppe gemacht. Im Vergleich dazu hat sie in der zweiten Schwangerschaft keinen Sport gemacht, da sie an Schwangerschaftsübelkeit litt und keine Kraft dazu hatte, obwohl ihr das Training und ihr Körper wichtig waren. Persönlich hat sie keine Adaptationen durchführen müssen. Kurz und prägnant würde sie das Krafttraining vor der Schwangerschaft mit dem in der Schwangerschaft wie folgt vergleichen: *„in der Schwangerschaft war ich motivierter und strenger mit mir selbst",* da es ihr nicht nur um das Gewicht, sondern auch um das gesamte Körpergefühl ging. Zum Glück waren keine Verunsicherungen oder böse Stimmen von außen vorhanden.

Postpartal hat sie zwei bis drei Monate nach dem Kaiserschnitt mit mamaFIT begonnen und regelmäßig zweimal pro Woche mit ganz wenigen Ausnahmen trainiert, manchmal hat sie noch zusätzlich Yoga gemacht. Die Intensität war deutlich höher als in der Schwangerschaft. Das Training fand, so wie in der Schwangerschaft, auch in der Gruppe mit Freundinnen und Bekannten statt. Das Training ist ihr jetzt eine Spur wichtiger, wahrscheinlich weil sie weiß, dass kein weiteres Kind mehr geplant ist, und der Wunsch besteht, ihre ursprüngliche Körperform zu erlangen. Da mamaFIT sowieso schon angepasst ist, musste sie nur die Stützübungen wegen Handgelenksschmerzen zusätzlich anpassen. Ihr persönlicher Weg der Rückbildung wurde von einer Physiotherapeutin angeleitet. I9 hat mit leichten Übungen im Liegen mit Fokus auf Beckenboden sechs Wochen nach Kaiserschnitt gestartet, ansonsten liegt ihr Fokus noch auf der Schonung. Ihr persönliches Ziel in der Schwangerschaft war, sich durch Sport im Körper wohler zu fühlen und danach die zusätzlichen Kilos zu verlieren.

Durch die Schwangerschaften und Kaiserschnittgeburten hatte sie keine merkbaren körperlichen Veränderungen, abgesehen von der Gewichtszunahme, sie kann aber nicht *„von da unten“* sprechen. I9 schätzt den eigenen Körper mehr, seit sie dessen Leistungsfähigkeit erlebt hat. Für sie stellen der Zeitmangel und das grundsätzliche Energielevel ein Hindernis für Krafttraining im Alltag dar. Selbstfürsorge hat für sie durch die Geburten einen noch höheren Stellenwert bekommen.

An eine Mutter nach der Geburt hat sie die Empfehlung die Ruhe mit Baby in der Anfangszeit zu genießen, Besuche abzuweisen und sich auf den Partner, das Baby und das andere Kind zu konzentrieren. Sie nimmt sich vor, die Zeit mit den Kindern, solange sie noch klein sind, zu genießen, lockerer an manche Sachen heranzugehen, diese anzunehmen und sich darüber freuen. Die Zukunft möchte sie einfach akzeptieren, wie es ihre Kinder auch tun.

2.4.11 Interviewpartnerin 11

Interviewpartnerin 11, im weiteren Text mit I11 abgekürzt, beschreibt ihren Alltag als Mama von einem Kind (geboren 2019 und in der 39. Schwangerschaftswoche) als *„im Mutterschutz ist der Mama Alltag entspannter“.* Sonst steht sie früh auf, um den Morgen zu nutzen bevor ihr Kind wach ist, versorgt das Kind und bringt es in den Kindergarten, arbeitet, holt Kind vom Kindergarten ab und dann ist Kinderzeit am Nachmittag angesagt. Sie hat den großen Vorteil blockweise zu arbeiten, dadurch kommt sie zum Sport, wenn ihr Kind im Kindergarten ist und sie weniger bis gar nicht arbeitet. Ihr Körperbild vor der Schwangerschaft war grundsätzlich entspannt. Sie hatte nie ein kritisches Selbstbild oder mit Essstörungen zu kämpfen. In den Schwangerschaften hingegen entwickelte sie kein positives Körperbild, auch wenn sie froh war, dass der Bauch früh erkennbar war, um die Schwangerschaft realer zu machen. Durch die Schwangerschaft erfuhr sie deutliche Veränderungen. Vor den Schwangerschaften war sie sehr fit, während den Schwangerschaften war der Muskelverlust und der Bauchgewinn in der Schwangerschaft sehr deutlich. Zusätzlich hat I11 sehr schnell die kraftmäßigen Einbußen gemerkt. In der zweiten Schwangerschaft war sie entspannter, da sie wusste, dass die Kraft und der trainierte Körper wiederkommen. Ihr Blick auf den eigenen Körper war funktional und nüchtern. Sie fand ihn postpartal auch nicht schön, denn sie hätte sich schneller eine straffere Haut am Bauch gewünscht, auch wenn sie schnell ihr Ausgangsgewicht zurückhatte.

Sie hat eine sehr positive Erfahrung mit prä- und postpartalem Krafttraining, und hat sich auch sehr viel damit auseinandergesetzt, das Krafttraining sehr genau an die Schwangerschaft adaptiert (wie zum Beispiel die gerade Bauchmuskulatur und Sprünge weggelassen, die Atmung und den Bewegungsradius angepasst) und recherchiert. Sie hatte zu

Beginn Angst etwas falsch zu machen, hat sich jedoch dann sehr schnell gut gefühlt und bis kurz vor der Geburt trainiert. Vor der Schwangerschaft praktizierte sie ein hoch intensives Krafttraining mit einem systematischen Trainingsplan bis zu vier- bis fünfmal pro Woche. In der Zeit vor der Schwangerschaft war sie gerade im Übergang vom Gruppentraining zum Einzeltraining allein, für den sie einen Trainingsplan von ihrem Mann, der Physiotherapeut und CrossFit Coach ist, zusammengestellt bekam. Zu dieser Zeit war ihr das Training sehr wichtig.

In der ersten Schwangerschaft hat sie bis zu viermal pro Woche trainiert, in der zweiten Schwangerschaft war sie viel entspannter und hatte generell andere Prioritäten, ihr erstes Kind, im ersten Trimester. In der Schwangerschaft hat sie immer allein trainiert, dabei war ihr das Training sehr wichtig und war Teil ihrer Identität. Für sie war das Training bedeutsam, um eine schmerzarme Schwangerschaft zu ermöglichen und um die anstehende Rückbildung zu unterstützen. Im präpartalen Krafttraining war alles angepasst, viele Adaptationen waren vorhanden, um hier einige Beispiele zu nennen: kürzere Sessions, geringere Intensität, weniger Gewicht, mehr Pausen, weniger Wiederholungen, keine Maximalsätze, angepasste Atmung, eine Grundspannung im Beckenboden, die Range of Motion wurde angepasst und mache Übungen komplett weggelassen, die die geraden Bauchmuskeln überstrapazieren würden. Wenn I11 das Krafttraining vor der Schwangerschaft mit dem in der Schwangerschaft kurz und prägnant vergleichen würde, sagte sie: *„einfach ganz andere Ziele“.* Vor oder zwischen den Schwangerschaften war ihr Ziel Kraftaufbau, fitter werden und stärker werden. In der Schwangerschaft war dagegen ihr Ziel die Kraft so gut wie möglich zu erhalten und nachhaltig effizient zu trainieren, um einen möglichst hohen Nutzen zu erzielen. Verunsicherungen waren vor allem in der ersten Schwangerschaft vorhanden, dabei wurde die Gewichte, die sie beim Training verwendete von anderen Trainierenden negativ kommentiert, obwohl sie nur 50% ihrer sonst üblichen Gewichte waren. Andere Menschen, abseits vom Krafttraining, haben sie eher dafür bewundert.

Postpartum hat sie bis zu viermal pro Woche mit einem individuell strukturierten Trainingsplan maximal eine Stunde am Stück allein trainiert, hauptsächlich aus Effizienz und Zeitmanagement Aspekten. Zum Stellenwert des Trainings postpartum sagte sie: "*40% Arbeit, 50% Kind, 10% Training*". Auch wenn es nur noch 10% ist, ist ihr das Training noch immer sehr wichtig, allem voran auch als Ausgleich zum Mama-Dasein und um Zeit für sich selbst zu finden. Es waren postpartum Adaptationen notwendig. Erst nach 12 Monaten waren für I11 überhaupt keine Einschränkungen mehr vorhanden und sie hat im Training nichts mehr anpassen müssen, abgesehen vom logistischen Aspekt. Ihren persönlichen Weg der Rückbildung beschreibt sie wie folgt: sie hat schon in der ersten Wo-

che ganz sanft begonnen, aber nur mit Beckenboden, Atemübungen und Core Stabilisierung. Danach hat sie ihr rückbildungsorientiertes Training gesteigert und erst mit sechs Wochen postpartum mit sehr geringem Gewicht begonnen und weiterhin nur langsam gesteigert. In der Schwangerschaft und nach der Geburt war ihr persönliches Ziel die Kraft möglichst zu erhalten. Auch nach der Schwangerschaft wollte sie so schnell wie möglich das Ausgangslevel erreichen und sich dabei fit fühlen.

Nach dem Abstillen (11 Monate nach der Geburt) hat sie stärkere hormonelle Veränderungen erlebt, sie hat sehr schnell Gewicht verloren und hatte einen sehr hohen Kalorienverbrauch. Obwohl sie viel aß, wurde sie immer dünner, hatte keine Energie und starke Müdigkeit. In dieser Zeit hat I11 Hilfe bei Ärzten und Ernährungsberaterinnen gesucht, allerdings ohne Erfolg. Es konnte keine Ursache für die Gewichtsabnahme und Müdigkeit festgestellt werden. Ihre Einstellung zum eigenen Körper ist sehr entspannt, sie würde behaupten ihre Einstellung ist nach zwei Schwangerschaften entspannter und sie akzeptiert den eigenen Körper mehr. Die größte Herausforderung Krafttraining in den Alltag einzubauen ist für sie das Zeit- und Energiemanagement, obwohl I11 durch ihren Job und Partner privilegiert ist. Dabei ist Selbstfürsorge für sie extrem wichtig, da sie Zeit für sich und ihre Bedürfnisse braucht.

An eine Mutter nach der Geburt hat sie die Empfehlung, im Kopf zu behalten, „*dass alles nur eine Phase ist*“, ganz egal ob mit dem Kind oder dem Körper. Sie nimmt sich vor selbst ein wenig entspannter in all diesen Phasen zu sein. Für die Zukunft nimmt sie sich vor noch entspannter zu sein, denn ob sie jetzt früher oder später anfängt zu trainieren oder wieder fit wird, ist im großen Bild gesehen irrelevant, da alles vergeht und nichts bleibt so wie es ist.

2.5 Zusammenfassende vergleichende Analyse

Im folgenden Abschnitt werden die Ergebnisse der Interviews vergleichend kontextuell ausgewertet und in den Forschungsstand eingebettet, um im Anschluss die Forschungsfrage dieser Arbeit zu beantworten. Die Auswertung der Interviewdaten erfolgt entlang der identifizierten Hauptkategorien.

2.5.1 Körperbild

Negative Einstellung – *"generell ist alles so ein bisschen weicher als vorher" (I4)*

Durch die Schwangerschaft haben viele Frauen starke körperliche Veränderungen durchlebt, die größte Veränderung war der wachsende Bauch, die damit verbundene Gewichtszunahme und der hormonell bedingte Muskelabbau. Auch Müdigkeit und Atemprobleme haben bei einer Frau (I9) die Schwangerschaft getrübt. Eine sportlich aktive Frau (I8), die immer sehr ehrgeizig an ihrem Körper arbeitete, hatte bereits vor der Schwangerschaft Angst vor den bevorstehenden körperlichen Veränderungen. In der Schwangerschaft war es dann eine Art "Zurechtkommen" mit dem wachsenden Bauch. Auch eine andere Frau (I11) hat zugegeben, dass sie nichts an der Schwangerschaft geliebt hat.

Eine Frau (I4) hat sich explizit aufgrund der starken Gewichtszunahme von bis zu 22 kg in der Schwangerschaft und dem 12 Wochen langen Sportverbot nach der Geburt, aufgrund eines Kaiserschnittes, dick und im eigenen Körper unwohl gefühlt. Mit folgenden körperlichen Veränderungen hatte sie zu kämpfen: großer Bauch, starke Wassereinlagerungen, Doppelkinn, geschwollene Knie und Füße, Veränderungen der Brust und des Gesäßes. Aufgrund dessen mochte sie ihren Körper nicht, reduzierte Kalorien während der Schwangerschaft und versuchte mehr Sport zu machen. Den Bauch dafür hat sie (I4) mit Stolz getragen und gestreichelt, denn sie hat *"zum ersten Mal nicht daran denken müssen ziehe ich meinen Bauch ein"* und *„wie schaut mein Bauch aus“.* Es dauerte lange bis sie das zusätzliche Gewicht verlor und der Weg dahin war für die junge Mutter sehr frustrierend. Postpartum hatte sie den Wunsch nach strafferer und engerer Haut am Bauch, auch hatte sie lange Schmerzen aufgrund des Kaiserschnitts.

Aber nicht nur in der Schwangerschaft, sondern auch nach der Schwangerschaft haben einige Frauen körperliche Veränderungen festgestellt, bei einer Frau (I6) waren sie gravierend. Eine sportlich aktive Frau (I8) war nach der Geburt überrascht über die geringe Stabilität und den schnellen Gewichtsverlust. Genauso berichtet eine Frau (I9), dass sie das Wochenbett sehr überrascht und geschwächt hat, weil wenig Kontrolle über Bauch und Beckenboden vorhanden war. Eine Frau (I11) mit einem hohen und intensiven Krafttrainingspensum hat eine funktional nüchterne Einstellung zum Körper postpartum entwickelt

und fand ihn auch nicht schön, trotzdem hat sie später ein entspanntes Verhältnis zum Körper entwickelt. Sie hat sich schneller eine straffere Haut am Bauch gewünscht, obwohl sie schnell ihr Ausgangsgewicht erreichte.

Positive Einstellung – *"das ist eine lange Reise dahin gewesen" (I1)*

Rückblickend sind viele Frauen sehr stolz auf den eigenen Körper, denn er hat in der Schwangerschaft und nach der Geburt unglaubliches geleistet und ihr Baby ausgetragen. Eine Frau (I7) berichtete nach der Geburt von unglaublichen Glücksgefühlen und war sehr überrascht von ihrem Körper und von seinen Leistungen. Einige, vor allem jene Frauen, die ihre Schwangerschaft körperlich gut angenommen hatten und keine bis kaum Veränderungen bis auf Bauch und Brüste erlebt haben, haben ihren Bauch und Körper lieben gelernt. Auch wenn der Bauch vor der Schwangerschaft ihre Problemzone war (I6), haben sie durch die Schwangerschaft und Geburt eine positivere Einstellung bekommen. Sie haben sich im Körper wohl gefühlt, ein sehr positives Körperbild entwickelt und waren teilweise zufrieden bis sehr zufrieden (I1, I2, I6, I7, etc.). Trotz anfänglicher Sorgen über die körperlichen Veränderungen durch die Schwangerschaft war eine sportlich aktive Frau (I5) sehr positiv überrascht und hat sich im Körper wohl gefühlt. Eine Frau (I10) hat ihre Haut, den verminderten Haarwuchs am restlichen Körper, die schönen Haare und ihren Bauch geliebt.

Für zwei Frauen (I1 & I7) steht Krafttraining im direkten Bezug zu ihrer Körperzufriedenheit, für eine andere ist Sport zum Ausgleich wichtig (I2) und für eine weitere ist Sport im Alltag gut möglich (I10). Für eine weitere Frau ist Sport fixer Bestandteil ihres Lebens (I11). Da der Alltag der meisten Mütter sehr getaktet ist, muss Sport im Alltag sehr gut geplant sein (I3). Bei zwei Frauen (I5 & I6) findet Sport derzeit nur zu den Randzeiten oder am Wochenende statt. Obwohl eine Frau (I4) vor und in der Schwangerschaft sportlich sehr motiviert war, hatte sie aufgrund des Kaiserschnittes 12 Wochen Sportverbot postpartum, wodurch ihre allgemeine Motivation und Körperzufriedenheit sehr getrübt war.

2.5.2 Sportliche Aktivität: Krafttraining vor der Schwangerschaft

"hat einfach dazu gehört; normal für mich was zu tun" (I2)

Regelmäßiges und teilweise bis zu täglichem Krafttraining in Form von Body-Challenges vor den Schwangerschaften hatte bei einer Frau (I1) einen sehr hohen Stellenwert und war unabhängig von äußeren Faktoren. Für eine andere Frau (I4) hatte ihr intensives Krafttraining, teilweise bis zu fünfmal pro Woche vor der Schwangerschaft, auch einen sehr hohen Stellenwert und fand im Gegensatz dazu immer in der Gruppe statt. Bei der

Stichprobe war auch eine Frau (I11), die einem hoch intensiven Krafttraining vier- bis fünfmal pro Woche unabhängig vom Setting nachging. Das Training hatte einen sehr hohen Stellenwert für sie. Dabei hat sie bis kurz vor der Geburt jeweils allein trainiert. Bei fünf von elf Frauen reichte das Sportspektrum vom intensiven Krafttraining; Kraft-, Ausdauertraining; abwechslungsreiches, geburtsvorbereitendes und rückbildungsorientiertes Krafttraining; angeleiteten Krafttraining mit dem eigenen Körpergewicht; Bouldern in Kombination mit Krafttraining bis zu unterschiedlichen Sportarten und einen aktiven Alltag. Sport vor der Schwangerschaft gehört für einige Frauen einfach zum Alltag dazu. Hingegen war bei drei Frauen (I6, I9, I10) das Krafttraining vor der Schwangerschaft weniger ausgeprägt und Sport wurde eher unregelmäßig nachgegangen, auch wenn der Stellenwert dafür hoch gewesen wäre. Zwei Frauen sind vor der Schwangerschaft einer intensiven und anstrengenden Yogapraxis nachgegangen. Interessanterweise war für diese Frauen postpartal der Stellenwert für Sport (Yoga und mamaFIT) höher, da der Sport Struktur in ihren Alltag als Mama brachte.

Die Häufigkeit von Krafttraining vor der Schwangerschaft gestaltet sich innerhalb der Stichprobe sehr unterschiedlich, eine Frau berichtet von täglichem Krafttraining, eine weitere von einem Ausmaß von vier- bis fünfmal pro Woche und die nächste von einem Ausmaß von drei- bis viermal pro Woche. Der größte Teil der Frauen (sechs von elf) trainierten zweimal pro Woche oder unregelmäßig. Genauso trainierten mehr Frauen (sechs von elf) vor der Schwangerschaft allein und unabhängig. Hingegen trainierten fünf Frauen in der Gruppe, im Gruppentraining outdoor oder im Studio.

Der Stellenwert von Sport im speziellen von Krafttraining vor der Schwangerschaft lässt eine klare Richtung erkennen. Für eine Frau war der Stellenwert von Krafttraining „*sehr sehr wichtig*“. Für die meisten Frauen (sieben von elf) war Krafttraining vor der Schwangerschaft „*sehr wichtig*“. Hingegen beschreiben nur drei Frauen den Stellenwert von Krafttraining im Alltag als „*wichtig*“.

2.5.3 Krafttraining in der Schwangerschaft

"vorsichtiger, angepasster, also situationsangepasster" (I2)

In der Schwangerschaft berichten fast alle Frauen von einer Veränderung in der Art und Weise des Krafttrainings bis hin zu einem stark adaptierten Krafttraining (I11). Drei Frauen (I1, I2, I4) fassen ihr Training als angeleitetes, spezifisches, bewussteres und adaptiertes Krafttraining mit Fokus auf den Beckenboden zusammen. Drei andere Frauen (I5, I6, I8) beschreiben ihr Krafttraining als angepasst, regelmäßig, rückbildungsfördernd und als allgemein kürzer. Das Krafttraining war laut Angabe einer Frau viel vorsichtiger, weniger

intensiv und bewusster. Auch das Krafttraining mit Eigengewicht wurde von zwei Frauen (I7, I9) während der Schwangerschaft angepasst. Bei zwei Frauen (I9, I10), die Yoga praktizierten, war ihr eigenes Körpergefühl dabei sehr wichtig, aus diesem Grund fand das Training konsequenter und regelmäßiger, dafür jedoch kürzer, statt. Das absolute Sportverbot in der Schwangerschaft war für eine Frau (I3) psychisch sehr hart. So ist sie mit fortschreitender Schwangerschaft nur mehr spazieren gegangen und das auch immer langsamer.

Die sportlich motivierten Frauen haben spezifische Adaptationen in der Schwangerschaft durchgeführt, um ihr Training sicher für sich und das heranwachsende Baby im Bauch zu gestalten. Eine Frau berichtet davon, dass ihr die Energie gefehlt hat und sie daher weniger Wiederholungen machte, mit weniger Gewicht trainierte und allgemein weniger oft Sport trieb (I4). Die häufigste Adaptation betraf die geraden Bauchmuskeln. Diese wurden in der Schwangerschaft nicht trainiert und ausgelassen (I1, I2, I5, I7); es wurden keine Übungen im niedrigen Stütz ausgeführt und im Allgemeinen alle die Bauchwand belastenden oder eine Rektusdiastase provozierenden Übungen gemacht (I6, I8, I9). Die zweithäufigste Adaptation betrifft vertikale Stoßbelastungen. Eine Frau ist in der zweiten Hälfte der Schwangerschaft nicht mehr gelaufen (I1), andere haben vertikale Stoßbelastungen wie hüpfen, laufen (I2, I7) und tiefe Squats weggelassen (I5). Genauso wurden, angepasst an die Schwangerschaft, weniger dynamische Übungen ausgeführt (I7) und keine High Intensity Trainings und allgemein andere Tutorials verwendet (I9). Auch der Beckenboden wurde in der Schwangerschaft bewusster trainiert und während der Übungsausführung aktiviert (I1, I2). Zwei Frauen berichteten von einer Symphysenlockerung. Für die betroffenen Frauen waren alle Übungen, die ein Bein nach hinten heben beinhalteten, schwierig (I5) und sie konnten keine asymmetrischen Belastungen machen (I8). Eine Frau hat beim Krafttraining in der Schwangerschaft *„alles angepasst“:* in kürzeren Sessions trainiert, mit viel geringerer Intensität, mit weniger Gewicht, mehr Pausen gemacht, allgemein weniger Übungen, keine Maximalsätze, die Atmung mehr angepasst, die Range Of Motion *(ROM = Bewegungsamplitude eines Gelenks in Abhängigkeit des beanspruchten Muskels während einer Trainingsübung*) (ROM (Range Of Motion) | Definition und Erklärung, 2024) angepasst und den Beckenboden vorgespannt. Sie hat aber auch machen Übungen einfach komplett weggelassen, welche die geraden Bauchmuskeln überstrapazieren könnten (I11).

Die Häufigkeit von Krafttraining in der Schwangerschaft gestaltet sich bei den interviewten Frauen sehr unterschiedlich, von bis zu viermal pro Woche (I11), drei- bis viermal pro Woche (I7), je nach Trimester zweimal pro Woche (I8) bis hin zu stark reduziert (I4). Da-

bei trainieren die meisten Frauen in der Schwangerschaft allein oder mit Partner (5 von 11 Frauen) und nur zwei Frauen gaben an, in der Gruppe zu trainieren.

Der Stellenwert von Sport im speziellen von Krafttraining in der Schwangerschaft lässt eine klare Richtung erkennen. Drei Frauen (I2; I6, I7) gaben an das Krafttraining ist oder war in der Schwangerschaft für sie „*sehr wichtig*“. Für eine Frau (I11) war das Krafttraining in der Schwangerschaft ebenso wie davor „*sehr sehr wichtig*“.

Verunsicherungen und „*böse*“ Stimmen von außen (zum Beispiel von Ärzten, von Hebammen, von Kolleginnen, von Familie) waren bei vier von elf Frauen vorhanden. Dabei haben sich diese Frauen nicht verunsichern lassen und sind trotzdem dem ausgewählten Sport nachgegangen, da er wichtig für ihr körperliches Wohlbefinden in dieser Zeit war. Bei drei Frauen waren hingegen kaum bis gar keine Verunsicherungen vorhanden. Bei der aktivsten Schwangeren mit dem höchsten Trainingsumfang war von starker Kritik bis Bewunderung alles dabei.

2.5.4 Krafttraining postpartum

"die größte Adaptation für mich, also dass ich wirklich die Zeit finde" (I1)

Nach der Geburt berichtet der Großteil der Frauen von einem begleiteten und gut geplantem Trainingseinstieg (I1, I5) und genauso von einem rückbildungsorientiertem langsamen Trainingseinstieg im Liegen mit Fokus auf den Beckenboden und langsamer Steigerung der Intensität (I2, I8, I9). Eine sehr motivierte Frau mit dem höchsten Trainingspensum in der Schwangerschaft erzählt von ihrem sehr frühen, aber sanften Einstieg mit extrem langsamer Steigerung (I11). Drei andere Frauen geben an, dass sie durch einen regelmäßigen sanften Einstieg mit Rückbildung (I7, I10) teilweise mit Pilates mit Fokus auf den Beckenboden (I3) sich an den Sport herangetastet haben. Nach der ersten Schwangerschaft hat eine sehr motivierte Sportlerin (I11) sehr früh wieder angefangen, also direkt in der ersten Woche postpartum einfach nur mit Beckenbodenübungen, Atemübungen und Corestabilisation. Sie hat ihr Training relativ schnell gesteigert, weil es sich gut angefühlt hat und sie keine Probleme hatte. Nur eine Frau berichtet von ihrem nicht optimalen Trainingsstart nach einer Kaiserschnittgeburt (I4).

Adaptationen, die beim Krafttraining postpartum eingebaut wurden, wurden teilweise durch die Frauen selbst oder durch das angeleitete rückbildungsorientierte Training von der Kursleiterin den „frischen“ Mamas nach der Geburt angeboten. Einige Frauen haben ein mamaspezifisches Training mit langsamer Steigerung der Intensität (I2, I5) besucht. Eine Frau berichtet, dass sie das angeleitete, rückbildungsorientiert Training mit Adaptationen (mamaFIT) sehr gefordert und ausgelaugt hat und sie danach immer gut auf sich

schauen musste (I6). Eine andere Frau hat angepasst trainiert, indem sie grundsätzlich nur ein postpartales Training (Mischung aus mamaFIT und postpartales Yoga) besucht hat und zuhause unter Anleitung von Rückbildungsvideos trainiert hat (I9). mamaFIT war für zwei Frauen ein Fixpunkt im Mama-Alltag und hat Struktur in den Tag gebracht (I1, I10), auch wenn es nicht immer leicht war, das Training in den Alltag einzuplanen. Andere Frauen haben entweder mit mittlerer Intensität weiter trainiert (I3) oder ein regelmäßiges und abwechslungsreiches postpartales Krafttraining besucht. Von folgenden Adaptationen und Einschränkungen haben die Frauen postpartal berichtet: Schonung des Beckenbodens (I3, I6) und kein Laufen (I7). Unsicherheit bezüglich Vorhandensein von einer Rektusdiastase und Unterstützung der Regeneration (I3, I6, I9). Nach der Geburt war die Körpermitte weniger belastbar, daher wurden weniger Wiederholungen ausgeführt und mit erhöhter Stützfläche trainiert (I8). Im Training musste auf die Handgelenke aufgepasst werden (I1), da sonst Handgelenksschmerzen bei Stützübungen (I10) entstanden wären. Postpartal waren keine Übungen in Bauchlage (Druck auf stillende Brust unangenehm) möglich (I6). Nach einer Kaiserschnittgeburt hat teilweise die Bauchmuskulatur und die Kaiserschnittnarbe im Training lange ein Problem oder einen Schwachpunkt dargestellt (I4). Abgesehen davon geht postpartales Training immer mit dem Zeitmanagement Hand in Hand und es ist daher oft eine Herausforderung, das Training in den Mama-Alltag unterzubringen (I1, I11) Laut einer Frau, die auch mit individuellen Trainingsplan trainierte, waren Adaptationen teilweise bis zu 12 Monate nach der Geburt im Krafttraining (CrossFit, isoliertes Langhanteltraining) notwendig (I11). Durch zwei Schwangerschaften und Geburten nimmt selbst eine prä- und postpartale Trainerin ihre Körpermitte im Training selbst nach sechs bis sieben Monaten bewusster wahr und trainiert seitdem zyklusabhängig und „beckenbodenfreundlicher“ indem sie entweder Laufen oder Inlineskaten geht (I8).

Die Häufigkeit von Krafttraining postpartum gestaltet sich bei den interviewten Frauen so wie in der Schwangerschaft davor sehr unterschiedlich, von bis zu viermal pro Woche (I11), dreimal pro Woche (I7), zweimal pro Woche (I5, I10) bis hin zu ein- bis zweimal pro Woche (I9). Rückbildung mit Krafttraining war bei zwei Frauen regelmäßiger und fixer Bestandteil vom Mama-Alltag (I1, I4). Bei einer anderen hat die Rückbildung zuerst regelmäßig stattgefunden, das Training dann aber unregelmäßig und ist im Alltag in den Hintergrund gerückt (I3).

Das Krafttraining postpartum hat beim Großteil der Frauen (sieben von elf) in der Gruppe stattgefunden, bei drei Frauen war das Training eine Mischung aus Gruppe und allein und nur eine Frau hat angegeben allein trainiert zu haben.

Der Stellenwert von Sport, im speziellen von Krafttraining nach der Geburt, war zwei Frauen wichtig. Das Training, war vier Frauen meist als Ausgleich zum Mama-Alltag sehr wichtig.

Die persönlichen Ziele der sportlich aktiven Frauen gestalten sich alle sehr unterschiedlich, um nur ein paar zu nennen: körperliche Fitness zu steigern (I2), so auszusehen wie vor der Schwangerschaft (I4), Sport ist Teil von ihr selbst und sie will auf ihr altes Fitnesslevel zurückkehren (I5), schnell fit für andere Sportarten werden (I8), mehr Wohlbefinden im Körper erreichen und Kilos loswerden (I10), so schnell wie möglich das sportliche Ausgangslevel zu erreichen (I11) bis hin zu keine Ziele (I7).

2.5.5 Zusammenhang zwischen Körperbild und Krafttraining

"mehr Dankbarkeit und Behutsamkeit mit mir selbst" (I6)

Die allgemeine Wertschätzung des Körpers ist durchwegs bei allen Müttern (I2, I3, I7, I10) gestiegen. Sie sind nicht mehr so streng zu sich selbst und haben einen entspannten und bewussteren Umgang (I4, I6, I8, I9, I11) zum eigenen Körper nach der Schwangerschaft und Geburt entwickelt. Viele Frauen (I1, I5, I6) haben trotz körperlichen Veränderungen wie zum Beispiel Veränderung der allgemeinen Körperform (I4, I5), eine positive bis sehr positive Einstellung zum eigenen Körper und sind sehr dankbar für das, was ihr Körper alles in der Zeit der Schwangerschaft, Geburt und Rückbildung geleistet hat. Zu den weiteren körperlichen Veränderungen zählen zuallererst Veränderungen an der Brust betreffend Brustgewebe und Brustform (I5, I6, I8), Veränderungen am Bauch (I8) und Veränderung am Bindegewebe, das bedeutet der Körper wurde viel weicher und ist nicht mehr so definiert wie vor der Schwangerschaft (I3). Durch den Verlust von Muskeltonus und Muskelmasse, kam es zum deutlichen Verlust an Stabilität in der Körpermitte, sowohl während der Schwangerschaft als auch in der Zeit nach der Geburt (I9). Interessanterweise kam es entweder zu Gewichtszunahme, was nur von einer Frau direkt angesprochen wurde (I10) oder zu einer drastischen Gewichtsabnahme (I11). Die Gewichtsabnahme fand erst nach dem Abstillen durch starke körperliche und hormonelle Veränderungen statt. Trotz all dem gab eine Frau an, keine großen Veränderungen (I7) erlebt zu haben.

Das langfristige Ziel gesund und fit zu bleiben (I1, I4) motiviert die Frauen trotz vollem und forderndem Mama-/ Familienalltag, Zeit für Sport zu finden und trotz Energielosigkeit, Schlafmangel und Motivationsmangel Sport in den Alltag zu integrieren (I4, I5, I8, I11). Das Zeitmanagement stellt eine große Herausforderung für das Krafttraining insbesondere postpartum mit Kind oder Kindern dar (I2, I3, I5, I6, I11). Selbstfürsorge und damit die Zeit und Möglichkeit Sport und im speziellen Krafttraining nachzugehen hat trotz alledem

bei Müttern einen sehr hohen Stellenwert (I3, I5, I7, I11). Selbstfürsorge ist in der Zeit nach der Geburt mit Baby umso wichtiger geworden, denn der Körper braucht nach den Schwangerschaften mehr Aufmerksamkeit (I2, I10). Die Selbstfürsorge ist bei wenigen nur geringer oder geht unter (I8, I9).

2.5.6 Empfehlung

"es ist in Ordnung, dass es nicht mehr so ist wie es früher war" (I4)

Die Empfehlungen der interviewten Frauen an Jungmütter fallen sehr vielfältig aus und waren gut überlegt. Die weitaus am häufigsten genannte Empfehlung war, den Körper nach der Geburt Zeit zu geben, um zu heilen und dabei den Stress und Druck rauszunehmen, so schnell wie möglich einem bestimmten Ideal zu entsprechen (I2, I5, I7, I8). Die zweithäufigste Empfehlung war, sich als junge Mutter bei Bedarf Hilfe zu holen und sich im Vorhinein schon ein Netz aus Familie, Freunde, Bekannte und Experten aufzubauen (I7, I8). Andere Frauen empfehlen die Verantwortung über den eigenen Körper selbst in die Hand zu nehmen (I1), sich auch mal Pausen zu gönnen und das Baby abzugeben (I4), einen frühen Rückbildungskurs und mamaFIT zu besuchen (I9), aber auch auf das eigene Körpergefühl zu hören (I7). Eine zweifache Mama empfiehlt, die Ruhe mit dem Neugeborenen zu genießen, Besuche abzuweisen und auf sich, den Partner, das Baby und - wenn vorhanden - das andere Kind zu konzentrieren (I10).

Eine Frau nimmt sich für sich selbst vor ihre körperlichen Veränderungen mehr als schöne Erinnerung an die Zeit der Mutterschaft zu sehen und möchte daher nicht traurig über diese Veränderungen sein (I3). Andere Mütter nehmen sich vor einen höheren Stellenwert der Selbstfürsorge einzuräumen (I6) und sich als Mutter selbst treu zu bleiben (I8). Eine bald zweifach-Mama nimmt sich vor, nach der zweiten Geburt einen entspannteren Umgang mit Veränderungen zu haben, denn alles ist nur eine Phase und das große Bild ist ausschlaggebend (I11). Eine zum Interviewzeitpunkt zweifache, jetzt dreifache Mama möchte ihre Liebe zum Sport ihren Kindern weitervermitteln und möchte fit bleiben um mit ihnen mithalten zu können (I1). Viele Frauen nehmen sich in der Zukunft vor Rückbildung und Sport fix in den Alltag einzuplanen und sich besser zu organisieren (I6, I9). Als sportliches Ziel nehmen sich zwei Frauen vor ihr Fitnesslevel allgemein zu steigern (I5) und in Zukunft genauso aktiv zu bleiben (I7). Aber auch mehr Zeit für sich zu nehmen (I7) und mehr auf Selbstfürsorge zu achten (I8) wünschen sich zwei Frauen. Ein großer Wunsch einer sportlich aktiven Mama besteht darin, sich endlich im eigenen Körper wohl zu fühlen (I4). Ein Herzenswunsch einer Mama ist, die Zeit, wo die Kinder noch so klein sind, noch mehr zu genießen und lockerer an manche Sachen heranzugehen, die Situationen so zu nehmen wie sie manchmal kommen und sich darüber freuen (I10).

2.6 Diskussion

Im vorherigen Kapitel wurden die Ergebnisse der Interviews zusammengefasst und in Kontext gebracht, um in diesem Kapitel nun die Forschungsfrage dieser Arbeit explizit und zusammenfassend zu beantworten. In der Forschungsfrage dieser Arbeit geht es um den Bezug von Frauen die aktiv Krafttraining betreiben zu ihrem Körperbild in der Schwangerschaft und nach der Geburt.

Die Ergebnisse der vorliegenden Forschung (die tatsächliche Perspektive der Frauen) bestätigen nicht die Vermutung der Unzufriedenheit mit dem eigenen Körperbild in der Schwangerschaft und nach der Geburt von Frauen die aktiv Krafttraining betreiben. Diese Vermutung wurde hervorgerufen durch all die körperlichen Veränderungen die eine Frau durch Schwangerschaft, Geburt und die Zeit der Mutterschaft am eigenen Körper miterlebt. Die interviewten Frauen haben trotz all dem durchwegs eine positive Einstellung gegenüber ihrem Körper.

Im folgenden Abschnitt werden die Ergebnisse der Untersuchung nach Hauptkategorien und im Bezug zur vorliegenden Theorie diskutiert.

2.6.1 Körperbild

Bei einigen der interviewten Frauen haben sich während der Schwangerschaft drei zentrale Fragen betreffend dem eigenen Körperbild herauskristallisiert, die auch von der Literatur bestätigt werden. Erstens: wann schaue ich schwanger aus, zweitens: wo am Körper werden Veränderungen stattfinden und drittens: wie wird es machbar sein zum Körper und Gewicht vor der Schwangerschaft zurück zu kehren (Earle, 2003).

Postpartal haben Frauen laut Literatur eher Probleme mit ihrem Gewicht und empfinden den eigenen Körper z.B. aufgrund der gedehnten Haut am Bauch und den hängenden Brüsten als weniger attraktiv (Grogan, 2021). Aufgrund der Ergebnisse dieser Forschung kann diese Aussage teilweise bestätigt werden. Einige, aber nicht alle befragten Frauen, haben prä- und postpartal starke körperliche Veränderungen durchgemacht – die Gewichtszunahme ist dabei nur eine von vielen Veränderungen. Ein paar sehr sportlich aktive Frauen „klagen“ interessanterweise über eine zu schnelle und starke Gewichtsabnahme nach der Geburt, während der Stillzeit und aufgrund der Hormonumstellung nach dem Abstillen. Diese Frauen müssen speziell nach dem Krafttraining auf sich Acht geben, ausreichend Nahrung zuführen und ihre Nährstoffversorgung im Blick halten. Den Wunsch nach einem strafferen Bauch und strafferer Haut am Bauch haben einige Frauen geäußert, ganz unabhängig vom eigenen Sportumfang und Trainingsstatus.

Gesamt gesehen steigt laut Literatur prä- und postpartal die Unzufriedenheit mit dem eigenen Körper, unabhängig davon, wie zufrieden die Frauen mit ihrem Körper vor der Schwangerschaft waren (Breda et al., 2015). Diese zentrale Aussage kann aufgrund der Ergebnisse der vorliegenden Forschung nicht bestätigt werden. Die interviewten Frauen sind durchwegs alle stolz auf ihren Körper, denn dieser hat ihr Kind oder ihre Kinder erschaffen und versorgt. Einige haben durch die Schwangerschaft, Geburt und Mutterschaft ihre „frühere Problemzonen“ - den Bauch und den restlichen Körper - lieben gelernt und eine positivere Einstellung gegenüber ihrem eigenen Körper entwickelt. Für einige sportlich aktive Frauen steht das Krafttraining im direkten Bezug zu ihrer Körperzufriedenheit und sie merken selbst den entstehenden Frust und die steigende Unzufriedenheit mit abnehmendem Krafttraining. Das Sportverbot von 12 Wochen postpartum aufgrund einer Kaiserschnittgeburt hat die Motivation und Körperzufriedenheit einer interviewten Frau sehr getrübt.

2.6.2 Sportliche Aktivität

Krafttraining vor der Schwangerschaft gehört für einige interviewten Frauen einfach zum Alltag dazu. Die Untersuchung hat gezeigt, dass das Training meist allein und unabhängig von äußeren Faktoren stattfand und das Krafttraining vor der Schwangerschaft als „*sehr wichtig*“ empfunden wurde. Trotzdem sind für Frauen einige Barrieren durch das soziale Umfeld gegeben überhaupt mit Krafttraining zu beginnen (Walters & Hefferon, 2020).

Das Krafttraining in der Schwangerschaft wurde von den interviewten Frauen als angeleitetes, spezifisches, bewussteres und adaptiertes Krafttraining mit Fokus auf den Beckenboden beschrieben. Es fand regelmäßiger statt und war allgemein kürzer als in der Zeit davor. Die Häufigkeit von Krafttraining stellt sich bei den interviewten Frauen als sehr unterschiedlich dar, dabei fand das Training meist allein oder mit Partner statt. Auch wenn es zum Ende der Schwangerschaft hin den Frauen aufgrund des wachsenden Bauches schwerer fällt Sport zu machen, darf trotzdem nicht vergessen werden, dass körperliche Aktivität zur mentalen und physischen Gesundheit beiträgt. Zusätzlich bestätigt das Ergebnis einer Metastudie und diese Untersuchung die Annahme, dass Schwangere die körperlich sehr aktiv sind, eine größere Zufriedenheit mit ihrem Körperbild zeigen (Sun et al., 2018). Für Bewegung und Sport in der Schwangerschaft gibt es einige Richtlinien und Empfehlungen. Zum Training in der Schwangerschaft betont Sulprizio laut Funck (2019): das Zauberwort laute hier: moderates Training. „In der Schwangerschaft geht es nicht darum, Muskeln aufzubauen, sondern zu erhalten." Wichtig sei dabei vor allem in den eigenen Körper hineinzuhören.

Für den Sport postpartal sind dagegen kaum Empfehlungen vorhanden. Der Begriff „postpartal“ sollte bis ein Jahr nach der Geburt ausgeweitet und die Frauen speziell betreut werden, da physiologische Veränderungen im Körper der Frauen noch immer vorhanden sind (Mottola, 2002). Die Ergebnisse dieser Untersuchung zeigen, nach einem sehr frühen, sanften Einstieg trotz extrem langsamer Steigerung waren teilweise Adaptationen wie Schonung der geraden Buchmuskulatur, Vermeidung der Überbelastung des Beckenbodens, Variationen zu Stützübungen, etc. teilweise bis zu 12 Monate nach der Geburt noch notwendig. Postpartal berichten die interviewten Frauen von einem begleiteten und gut geplanten Trainingseinstieg mit teilweise zyklusabhängigen und „beckenbodenfreundlichen“ Training. Notwendige Adaptationen wurden teilweise durch ein mamaspezifisches Training von der Kursleiterin automatisch übernommen. Obwohl das Krafttraining als Ausgleich zum Mama-Alltag sehr wichtig ist und oft einen Fixpunkt im Alltag darstellt, ist es für die Frauen eine Herausforderung, erfordert Zeitmanagement und ist es ein logistischer Aspekt das Training in den Mama-Alltag zu integrieren. Abgesehen davon ist eine unterstützende Community notwendig, um langfristig beim Krafttraining zu bleiben (Walters & Hefferon, 2020).

Das ACOG (American College of Obstetricians and Gynecologists) empfiehlt gesunden Schwangeren und Frauen nach der Geburt in Summe mindestens 150 min pro Woche moderates bis anstrengendes Training (Ausdauertraining) zu betreiben oder 30 min pro Tag oder mehr am Stück mit moderater Trainingsintensität an den meisten Tagen der Woche zu trainieren (Evenson et al., 2019). Im Vergleich zu vor der Schwangerschaft geht prä- und postpartal der Sportumfang zurück und gleichzeitig sinkt die Intensität mit der Auswahl der Sportart. Der Sportumfang nimmt im Laufe der Mutterschaft meist nicht mehr zu (Abbasi & Van Den Akker, 2015; Boscaglia et al., 2003; Raspovic et al., 2020). Obwohl Bewegungsempfehlungen für schwangere Frauen formuliert sind, zeigen sich selbst bei sportaffinen Frauen Tendenzen für einen Rückgang der Aktivitäten. Bei nahezu allen Interviewteilnehmerinnen geht der Sportumfang sowie die Intensität prä- und postpartal zurück, unabhängig davon, mit welchem Trainingsumfang und mit welcher Intensität vor der Schwangerschaft trainiert worden ist. In der Schwangerschaft gestaltet sich das Training allgemein kürzer, weniger intensiv, es wurde mit weniger Gewicht trainiert, weniger Wiederholungen durchgeführt, war dafür aber regelmäßiger. Gründe und Einflussfaktoren könnten demnach unklare Richtlinien, sowie Zweifel und Angst vor körperlichen Aktivitäten während der Schwangerschaft sein. Ein weiterer Einflussfaktor ist der Sportumfang vor der Schwangerschaft (De Costa & Ireland, 2012; Findley et al., 2020). Prä- und postpartal ist die Häufigkeit laut dieser Untersuchung sehr individuell von bis zu viermal pro Woche bis hin zu ein- bis zweimal pro Woche und stark reduziert. Smith und

Campbell (2013) begründen die große Schwankungsbreite in der Bevölkerung damit, dass die Richtlinien zu unklar oder unkonkret formuliert sind und zu viel Spielraum offen lassen. Dabei ist es wichtig zu betonen, dass alle Richtlinien sich auf eine gesunde, normale Schwangerschaft beziehen und sich die Schwangeren dabei wohl fühlen, nicht überlastet werden und es danach zu keinerlei Beschwerden kommen sollte. Gesamt gesehen herrscht im sogenannten vierten Trimester (drei Monate nach der Geburt) ein scharfer Grad zwischen sich sicher postpartal zu bewegen, Kraft aufzubauen und den Druck möglichst schnell zum Körperbild und der Körperzusammensetzung vor der Schwangerschaft zurückzukommen (Hengl, 2021).

2.6.3 Zusammenhang zwischen Körperbild und Krafttraining

Laut einer Studie ist die Körperzufriedenheit der Frauen in der Schwangerschaft höher als davor (Loth et al., 2011). Auch diese Untersuchung bestätigt, dass durch Schwangerschaft, Geburt und Mutterschaft die allgemeine Wertschätzung gegenüber dem Körper gestiegen ist und die interviewten Frauen nicht mehr so streng zu sich selbst im Vergleich zu der Zeit vor der Schwangerschaft sind. In der 15. - 22. Schwangerschaftswoche zeigen Frauen die Sport nachgehen (mindestens 90 min pro Woche mit mittelmäßiger Intensität) signifikant eine höhere Körperzufriedenheit im Vergleich zu sechs Monate vor der Empfängnis (Boscaglia et al., 2003). Interessanterweise steht dem gegenüber, das bei Frauen die während der Schwangerschaft Sport gemacht haben, sechs Wochen nach der Geburt eine höhere Unzufriedenheit mit dem eigenen Körper erwartet wird (Boscaglia et al., 2003; Raspovic et al., 2020). Die Frauen in dieser Untersuchung haben während der Mutterschaft stattdessen einen neuen entspannteren und bewussteren Umgang und eine positive bis sehr positive Einstellung zum eigenen Körper entwickelt und sind alle durchwegs sehr dankbar für die Leistung ihres Körpers in der Zeit der Schwangerschaft, Geburt und Rückbildung. Eine höhere Unzufriedenheit mit dem eigenen Körper konnte bei den sportlich aktiven Frauen nach der Geburt nicht bestätigt werden. Denn Frauen die Sport machen, erfahren oft eine positive Veränderung an ihrem Körperbild und Selbstkonzept. Die Gründe hierfür könnten sein, dass der Fokus mehr auf der körperlichen Leistungsfähigkeit liegt und weniger auf der Ästhetik, ein trainierter Körper mehr dem gesellschaftlichen Ideal entspricht und Sport Autonomie und Selbstkompetenz fördert (Grogan, 2021; Walters & Hefferon, 2020).

Zusätzlich stellt eine Studie von Raspovic et al. (2020, S.42) über die Erfahrungen von Müttern zum Zusammenhang zwischen Körperbild und Bewegung null bis fünf Jahre postpartum fest: quantitative Studien zeigen gemischte Ergebnisse, von einem positiven, negativen bis zu gar keinen Zusammenhang zwischen Körperbild bei Frauen (null bis fünf

Jahre nach der Geburt und Bewegung und Sport). Dabei wurde die Zeit der Schwangerschaft nicht berücksichtigt (Raspovic et al., 2020). Eine weitere Metaanalyse einige Jahre zuvor kommt hingegen zu dem Ergebnis, dass Bewegung und Sport allgemein in Verbindung mit einem positiven Körperbild steht (Hausenblas & Fallon, 2006). Eine weitere Studie untersucht den Zusammenhang von Krafttraining und dem eigenen Körperbild von Frauen, ohne aber die prä- und postpartale Lebensphase der Frauen zu berücksichtigen. Die Studie bestätigt genauso wie diese Untersuchung das Ergebnis, das sich die Sichtweise auf den eigenen Körper bei Frauen allgemein durch Krafttraining positiv verändert. Die Frauen in der Studie haben genauso wie in dieser Untersuchung verstärkt einen funktionellen Fokus auf den eigenen Körper erhalten. Durch regelmäßiges Krafttraining zeigen sie eine höhere Zufriedenheit und Frieden gegenüber dem eigenen Körper und schlussendlich eine höhere Körperakzeptanz (Walters & Hefferon, 2020).

Auch wenn es in der Schwangerschaft natürlicherweise zum Verlust von Muskeltonus und Muskelmasse kommt und die interviewten Frauen nach der Geburt von einer Gewichtszunahme bis hin von einer drastischen Gewichtsabnahme betroffen waren, besteht ihr langfristiges Ziel mit Kindern gesund und fit zu bleiben. Der Hauptgrund für die meisten Frauen Sport zu treiben, ganz abgesehen von einer Schwangerschaft, besteht darin Gewicht zu reduzieren und Muskeln aufzubauen (Grogan, 2021). Abgesehen davon, ist der Stellenwert von Krafttraining sowohl prä- als auch postpartal bei den interviewten Frauen im Mama-Alltag sehr hoch, auch wenn Sport immer ein gutes Zeitmanagement benötigt, um diesen zu integrieren. Das Thema der Selbstfürsorge ist in der Zeit nach der Geburt mit Baby bei den interviewten Frauen wichtiger geworden, denn der Körper braucht nach der/n Schwangerschaft(en) mehr Aufmerksamkeit.

2.6.4 Empfehlung

Die Frauen dieser Untersuchung würden anderen jungen Müttern nach der Geburt durchwegs die Empfehlung geben, dem Körper nach der Geburt Zeit zu geben, um zu heilen und empfehlen dabei, Stress und Druck herauszunehmen einem bestimmten Ideal so schnell wie möglich entsprechen zu wollen. Denn zu dem Gewicht und der Körperform vor der Schwangerschaft zurückzukommen, erzeugt bei vielen Frauen einen „unnötig“ großen soziokulturellen Druck. Das Verlangen einem unrealistischen Körperbild postpartal zu entsprechen ist unter den Frauen stark vertreten (Lovering et al., 2018). Außerdem empfehlen sie anderen Frauen sich bei Bedarf Hilfe zu holen und sich im Vorhinein schon ein Netz aus Familie, Freunde, Bekannte und Experten aufzubauen. Eine wunderschöne Empfehlung war außerdem die körperlichen Veränderungen nicht negativ zu beurteilen, sondern sie als schöne Erinnerung an die Zeit der Mutterschaft zu sehen.

3 Schlussfolgerungen und Ausblick

3.1 Zusammenfassung der Ergebnisse des Hauptteils

Die Ergebnisse dieser Untersuchung zeigen die tatsächliche Perspektive von sportlich aktiven Frauen in Bezug auf ihr Körperbild und geben uns mehr Informationen wie sich Frauen in ihrer Haut als (werdende) Mütter fühlen. Diese Untersuchung bestätigt, dass durch Schwangerschaft, Geburt und Mutterschaft die allgemeine Wertschätzung bei Frauen gegenüber dem Körper gestiegen ist. Die interviewten Frauen sind nicht mehr so streng zu sich selbst im Vergleich zu der Zeit vor der Schwangerschaft und zeigen durchwegs eine positive Einstellung gegenüber ihrem Körper. Durch diese Untersuchung ist es möglich sich besser in die betroffenen Frauen hineinzuversetzen und sie durch ein geeignetes Sportprogramm in der aufregenden und prägenden Zeit der Mutterschaft zu unterstützen.

3.2 Formulierung weiterer Fragestellungen

Da das weibliche Körperbild auch durch Medien und das soziale Umfeld der Frauen geprägt ist, ist es an der Zeit die eigene Vorstellung vom Körperbild der Frauen in der Schwangerschaft und nach der Geburt zu überdenken, um langfristige Veränderungen in der Gesellschaft erzeugen zu können. Jetzt stellt sich die große Frage wie ein gesundheitsförderndes prä- und postpartale Krafttraining, das ein positives Körperbild der Frauen unterstützt, ausschauen kann.

Grogan leitet in ihrem Buch „Body Image – Understanding Body Dissatisfaction in Men, Woman and Children“ ab:

> It is important to create exercise environments where women feel comfortable and able to focus on performance and enjoyment, so they can be proud of what their bodies can do, satisfied with their appearance, and develop positive self-worth as a result of exercise. (Grogan, 2021, S.66)

Sie schafft dadurch eine mögliche Perspektive wie ein gesundheitsförderndes ganzheitliches prä- und postpartale Krafttraining für Frauen gestaltet werden kann, ohne den Aspekt des weiblichen Körperbildes zu vergessen. Durch die Erkenntnisse dieser Untersuchung kann der Fokus im prä- und postpartalen Training von Trainer*innen mehr auf die Wertschätzung, Anerkennung, Selbstfürsorge und den Wohlfühlfaktor während der sportlichen Aktivität gelegt werden. Wie Grogan (2021, S. 66) schon festgestellt hat, können sich unter diesen Rahmenbedingungen Frauen im Krafttraining dann auf ihre körperliche

Leistungsfähigkeit konzentrieren und sich, den eigenen Körper und dessen Leistung während Schwangerschaft, Geburt und Mutterschaft mehr wertschätzen. Auch Choi (2000; zit. n. Grogan, 2021, S. 66) betont: um die Entwicklung und Erhaltung eines positiven Körperbildes zu unterstützen, sollte eine Atmosphäre und Umgebung geschaffen werden, bei der alle Frauen, unabhängig von Größe, Gewicht und Körperform, willkommen sind. Weiter geht Grogan (2021, S. 66) auch auf die Faktoren, die das weibliche Körperbild positiv unterstützen ein: körperbildfreundliche Umgebung, und ein Fokus auf die Funktion und Leistung des Körpers, Wertschätzung und Akzeptanz. Dahingegen weckt geringe Selbstwertschätzung, Internalisierung des “thin ideal”, sozialer Vergleich und geringe Selbstwirksamkeit die Körperunzufriedenheit der Frauen (Grogan, 2021).

Um die Körperzufriedenheit zu erhöhen, muss auf die individuellen Bedürfnisse der Frauen auch im Krafttraining geachtet werden. Dabei ist es von Frau zu Frau verschieden, ob sie lieber allein, mit Partner oder in der Gruppe trainiert und wo sie sich dabei aufgehobener und wohler fühlt. Die Präferenz der Frauen unterscheidet sich nach Lebensphase, ob es sich um Krafttraining in der Schwangerschaft (der Großteil hat allein oder mit Partner trainiert) oder postpartum (der Großteil hat in der Gruppe trainiert) handelt. Viele Frauen fühlen sich im klassischen Fitnessstudio unter Druck gesetzt, einem bestimmten soziokulturellen Ideal zu entsprechen und das obwohl sie körperlich aktiv sind und Sport grundsätzlich gerne nachgehen (Grogan, 2021). Das kann dadurch begründet sein, dass das Fitnessstudio nur eine bestimmte Zielgruppe anspricht oder auch viele Spiegel in den Trainingsräumen vorhanden sind.

3.3 Persönliche Stellungnahme und Ausblick

Eine mögliche Alternative und persönliche Empfehlung zum klassischen Krafttraining im Fitnessstudio wäre ein prä- und postpartales Ganzkörpertraining in der Gruppe, das ganzjährig draußen stattfindet. An spezifischen Themen wie Geburtsvorbereitung, Rektusdiastase und Beckenbodenproblemen muss dabei gearbeitet werden. Zusätzlich sollten die Trainer*innen Möglichkeit zur Einzelbetreuung, das auf die Bedürfnisse sowohl in der Schwangerschaft als auch nach der Geburt abgestimmt ist, anbieten.

Eine persönliche Empfehlung eines prä- und postpartalen Trainingskonzepts, das die Bedürfnisse der Frauen in der Schwangerschaft, nach der Geburt und weit darüber hinaus sowie ein positives Körperbild unterstützt ist der Verein fitmom austria (vergleichbar mit ehemals mamaFIT). Dieser ist ein Zusammenschluss von ausgebildeten, zertifizierten und spezialisierten prä- und postpartalen Trainingsexpert*innen, die hauptsächlich in Wien aber auch in ganz Österreich vertreten sind. Alle fitmom-Trainer*innen haben eine fundierte Ausbildung als Sportwissenschaftler*in, Physiotherapeut*in und/oder Fitness- und Per-

sonal Trainer*in absolviert und verfügen zusätzlich noch über eine spezialisierte Ausbildung im prä- und postpartalen Trainingsbereich, also im rückbildungsorientierten, beckenbodenschonenden und rektusdiastasesicheren Fitnesstraining in der Schwangerschaft und nach dem Wochenbett (fitmom austria, o. D.). Weitere Informationen kann der Homepage von fitmom austria entnommen werden.

Zusammenfassend konnten mit dieser Untersuchung einige interessante Fragen in Hinblick auf das prä- und postpartale Krafttraining sowie das sich z.T. ändernde Körperbild in der interessanten und aufregenden Phase der Mutterschaft beantwortet werden. Trotzdem scheinen weitere empirische Forschungen zu diesem Thema empfehlenswert zu sein. In Folgestudien wären Analysen zur Komplexität und zur Wechselbeziehung zwischen Körperbild, Bewegung und Sport und Krafttraining innerhalb der frühen Mutterschaft von Interesse.

Im Großen und Ganzen darf aber nicht vergessen werden, dass der weibliche Körper in der Schwangerschaft, mit der Geburt, der Rückbildung und mit der weiteren Mutterschaft Unglaubliches leistet, worauf Frauen sehr stolz sein sollte, ganz egal, welche Erfahrungen und Erinnerungen der Körper aus dieser Zeit mitgenommen hat.

Literaturverzeichnis

Abbasi, M., & Van Den Akker, O. (2015). A systematic review of changes in women's physical activity before and during pregnancy and the postnatal period. *Journal of Reproductive and Infant Psychology*, *33*(4), 325–358. https://doi.org/10.1080/02646838.2015.1012710

American College of Obstetricians and Gynecologists. (2020). Physical activity and exercise during pregnancy and the postpartum period. ACOG Committee Opinion No. 804. *Obstet Gynecol*. 135(4), 178–88.

Bamberg, C. & Dudenhausen, J. W. (2009). Das Wochenbett. *Gynakologe*, *42*(9), 711–719. https://doi.org/10.1007/s00129-009-2433-8

Benelam, B. (2011). Physical activity in pregnancy: Physical activity in pregnancy. *Nutrition Bulletin*, *36*(3), 370–372. https://doi.org/10.1111/j.1467-3010.2011.01915.x

Blake, C. (2015). *Wie mediale Körperdarstellungen die Körperzufriedenheit beeinflussen: Eine theoretische Rekonstruktion der Wirkungsursachen*. Springer Fachmedien Wiesbaden. https://doi.org/10.1007/978-3-658-07750-1

Boscaglia, N., Skouteris, H., & Wertheim, E. H. (2003). Changes in body image satisfaction during pregnancy: A comparison of high exercising and low exercising women. *Australian and New Zealand Journal of Obstetrics and Gynaecology*, *43*(1), 41–45. https://doi.org/10.1046/j.0004-8666.2003.00016.x

Breda, J., Schumann, N. L., & Arshad, S. (o. J.). *Programme Manager, Nutrition, Physical Activity and Obesity, WHO Regional Office for Europe*.

Brennan, M. A., Lalonde, C. E., & Bain, J. L. (2010). Body Image Perceptions: Do Gender Differences Exist? *Psi Chi Journal of Psychological Research*, *15*(3), 130–138. https://doi.org/10.24839/1089-4136.JN15.3.130

Clapp, J. F., III & Cram, C. (2012). *Exercising through your pregnancy* [Buch]. Addicus Books.

DocCheck, M. B. (2007). *Pränatal - DocCheck Flexikon*. DocCheck Flexikon. Abgerufen am 7. November 2023, von https://flexikon.doccheck.com/de/Pr%C3%A4natal

DocCheck, M. B. (2021). *Postnatal - DocCheck Flexikon*. DocCheck Flexikon. Abgerufen am 7. November 2023, von https://flexikon.doccheck.com/de/Postnatal

Dresing, T. & Pehl, T. (2019). Transkription. In *Springer Reference Psychologie* (S. 1–20). https://doi.org/10.1007/978-3-658-18387-5_56-2

Earle, S. (2003). “bumps and boobs”: Fatness and women’s experiences of pregnancy. *Women’s Studies International Forum*, *26*(3), 245–252. https://doi.org/10.1016/S0277-5395(03)00054-2

Evenson, K. R., Mottola, M. F., & Artal, R. (2019). Review of recent physical activity guidelines during pregnancy to facilitate advice by health care providers. *Obstetrical & gynecological survey, 74*(8), 481-489. https://doi.org/10.1097/OGX.0000000000000693

Evenson, K. R., Mottola, M. F., Owe, K. M., Rousham, E. K., & Brown, W. J. (2014). Summary of international guidelines for physical activity following pregnancy. *Obstetrical & gynecological survey, 69*(7), 407. https://doi.org/10.1097/OGX.0000000000000077

fitmom austria. (o. D.). *fitmom austria - fit vor und nach dem Wochenbett*. Fitmom Austria. Abgerufen am 17. April 2024, von https://www.fit-mom.at/

Floimayr-Dichtl, I. (2019). *mamaFIT Ausbildungsskript: mamaFIT Carry me Workout, mamaFIT Buggy & me Workout* [Ausbildungsskript].

Floimayr-Dichtl, I. (2020). *mamaFIT: Rektusdiastase Workshop* [Ausbildungsskript].

Funck, N. (2019, 19. November). Fitmoms: Gewichtestemmen bis zur Geburt des Kindes. *Süddeutsche.de*. Abgerufen am 21. Februar 2024, von https://www.sueddeutsche.de/leben/schwangere-instagram-fitness-fitmoms-1.3028480

Earle, S. (2003). “bumps and boobs”: Fatness and women’s experiences of pregnancy. *Women’s Studies International Forum*, *26*(3), 245–252. https://doi.org/10.1016/S0277-5395(03)00054-2

Geist, C., & Ahrendt, C. (Hrsg.). (1998). *Hebammenkunde: Lehrbuch für Schwangerschaft, Geburt, Wochenbett und Beruf* (2., vollst. überarb. und erw. Aufl). de Gruyter.

Goodwin, A., Astbury, J., & McMeeken, J. (2000). Body image and psychological well-being in pregnancy. A comparison of exercisers and non-exercisers. *The Australian and New Zealand Journal of Obstetrics and Gynaecology*, *40*(4), 442–447. https://doi.org/10.1111/j.1479-828X.2000.tb01178.x

Grogan, S. (2021). *Body Image: Understanding Body Dissatisfaction in Men, Women, and Children* (4. Aufl.). Routledge. https://doi.org/10.4324/9781003100041

Hausenblas, H. A., & Fallon, E. A. (2006). Exercise and body image: A meta-analysis. *Psychology & Health*, *21*(1), 33–47. https://doi.org/10.1080/14768320500105270

Helfferich, C. (2019). Leitfaden- und Experteninterviews. In N. Baur & J. Blasius (Hrsg.), *Handbuch Methoden der empirischen Sozialforschung* (S. 669–686). Springer

Hodgkinson, E. L., Smith, D. M., & Wittkowski, A. (2014). Women's experiences of their pregnancy and postpartum body image: A systematic review and meta-synthesis. *BMC Pregnancy and Childbirth*, *14*(1), 330. https://doi.org/10.1186/1471-2393-14-330

Heller, A. (2002). *Nach der Geburt: Wochenbett und Rückbildung*. Georg Thieme Verlag.

Hengl, S. (2021). *CrossFit in der Schwangerschaft und nach der Geburt – ein Widerspruch?* [unveröffentlichte Seminararbeit]. Universität Wien.

Lamnek, S., & Krell, C. (2010). *Qualitative Sozialforschung: Lehrbuch* (5., überarbeitete Auflage). Beltz.

Loth, K. A., Bauer, K. W., Wall, M., Berge, J., & Neumark-Sztainer, D. (2011). Body satisfaction during pregnancy. *Body Image*, *8*(3), 297–300. https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2011.03.002

Lovering, M. E., Rodgers, R. F., George, J. E., & Franko, D. L. (2018). Exploring the Tripartite Influence Model of body dissatisfaction in postpartum women. *Body Image*, *24*, 44–54. https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2017.12.001

Mayring, P. (2019). Qualitative Forschungsdesigns. In *Springer Reference Psychologie* (S. 1–15). https://doi.org/10.1007/978-3-658-18387-5_18-2

Mey, G. & Mruck, K. (2019). Qualitative interviews. In *Springer Reference Psychologie* (S. 1–21). https://doi.org/10.1007/978-3-658-18387-5_33-2

Mikeska, E., & Quatro, C. (2004). *Delivering fitness : your guide to health and strength training during pregnancy*. Dallas, Tex. : Brown Books.

Mottola, M. F. (2002). Excercise in the Postpartum Period: Practical Applications. *Current Sports Medicine Reports*, 362–368. https://doi.org/10.1007/s11932-002-0049-z

Mottola, M. F. (2016). Components of exercise prescription and pregnancy. *Clinical Obstetrics and Gynecology*, *59*(3), 552-558. https://doi.org/10.1097/grf.0000000000000207

Nagpal, T., & Mottola, M. (2020). Physical activity throughout pregnancy is key to preventing chronic disease. *Reproduction*, *160*(5), R111–R118. https://doi.org/10.1530/REP-20-0337

Nippert, K. E., Tomiyama, A. J., Smieszek, S. M., & Incollingo Rodriguez, A. C. (2021). The Media as a Source of Weight Stigma for Pregnant and Postpartum Women. *Obesity*, *29*(1), 226–232. https://doi.org/10.1002/oby.23032

Ochsenbein-Kölble, N. (2016). Wochenbett. In *Springer eBooks* (S. 1071–1078). https://doi.org/10.1007/978-3-662-45064-2_46

Paisley, T. S., Joy, E. A. & Price, R. (2003). Exercise during pregnancy. *Current Sports Medicine Reports*, *2*(6), 325–330. https://doi.org/10.1249/00149619-200312000-00008

Perkins, C. & Dewalt, H. (2011). CrossFit Training During Pregnancy and Motherhood: A New Scientific Frontier. The CrossFit Journal

Potkewitz, H. (2019, 29. Dezember). Congrats on the New Baby. Welcome to CrossFit. WSJ. https://www.wsj.com/articles/congrats-on-the-new-baby-welcome-to-crossfit-11577624401

Pränatal - DocCheck Flexikon. (2007). DocCheck Flexikon. Abgerufen am 7. November 2023, von https://flexikon.doccheck.com/de/Pr%C3%A4natal

Raspovic, A. M., Prichard, I., Yager, Z., & Hart, L. M. (2020). Mothers' experiences of the relationship between body image and exercise, 0–5 years postpartum: A qualitative study. *Body Image*, *35*, 41–52. https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2020.08.003

ROM (Range of Motion) | *Definition und Erklärung*. (2024). Academy Of Sports. Bildung Schafft Zukunft. Abgerufen am 5. März 2024, von https://www.academyofsports.de/de/lexikon/rom-range-of-motion/

Romano, M., Cacciatore, A., Giordano, R. & La Rosa, B. (2010). Postpartum period: three distinct but continuous phases. *PubMed*. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22439056

Sabiston, C., Pila, E., Vani, M. & Thogersen-Ntoumani, C. (2019). Body image, physical activity, and sport: A scoping review. *Psychology Of Sport And Exercise, 42*, 48–57. https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2018.12.010

Schilder, P. (1950). *The image and appearance of the human body; studies in the constructive energies of the psyche*. New York (State): International Universities Press.

Schulze, H., Dick, M. & Wehner, T. (2020). Handbuch Qualitative Forschung in der Psychologie. In *Springer eBooks*. https://doi.org/10.1007/978-3-658-18387-5

Skouteris, H., Carr, R., Wertheim, E. H., Paxton, S. J., & Duncombe, D. (2005). A prospective study of factors that lead to body dissatisfaction during pregnancy. *Body Image*, *2*(4), 347–361. https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2005.09.002

Sun, W., Chen, D., Wang, J., Liu, N., & Zhang, W. (2018). Physical activity and body image dissatisfaction among pregnant women: A systematic review and meta-analysis of cohort studies. *European Journal of Obstetrics & Gynecology and Reproductive Biology*, *229*, 38–44. https://doi.org/10.1016/j.ejogrb.2018.07.021

Tacke, L. & Stüwe, M. (2013). *Wochenbett- und Rückbildungsgymnastik*. Georg Thieme Verlag.

Tiggemann, M. (2004). Body image across the adult life span: Stability and change. *Body Image*, *1*(1), 29–41. https://doi.org/10.1016/S1740-1445(03)00002-0

Tsakiridis, I., Bakaloudi, D. R., Oikonomidou, A. C., Dagklis, T., & Chourdakis, M. (2020). Exercise during pregnancy: A comparative review of guidelines. *Journal of Perinatal Medicine*, *48*(6), 519–525. https://doi.org/10.1515/jpm-2019-0419

Tylka, T. L., & Wood-Barcalow, N. L. (2015). What is and what is not positive body image? Conceptual foundations and construct definition. *Body Image*, *14*, 118–129. https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2015.04.001

Van Diepen, E. (2015). *Nine months from now, you will thank yourself: fit & healthy pregnant* (1. Aufl.) [Buch]. Mom in Balance.

Vargas-Terrones, M., Nagpal, T. S., Perales, M., Prapavessis, H., Mottola, M. F., & Barakat, R. (2021). Physical activity and prenatal depression: Going beyond statistical significance by assessing the impact of reliable and clinical significant change. *Psychological Medicine*, *51*(4), 688–693. https://doi.org/10.1017/S0033291719003714

Walters, R., & Hefferon, K. (2020). 'Strength becomes her' – resistance training as a route to positive body image in women. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*, *12*(3), 446–464. https://doi.org/10.1080/2159676X.2019.1634127

Yang, J., Cheng, J. W., Wagner, H., Lohman, E., Yang, S. H., Krishingner, G. A., Trofimova, A., Alsyouf, M., & Staack, A. (2019). The effect of high impact crossfit exercises on stress urinary incontinence in physically active women. *Neurourology and Urodynamics*, *38*(2), 749–756. https://doi.org/10.1002/nau.23912

Verzeichnisse

Tabellenverzeichnis

Tab. 1: soziodemographische Daten der Interviewpartnerin 23
Tab. 2: Kategorienbildung mit Definition und Ankerbeispiele von Interviewpartnerin 1 75

Anhangsverzeichnis

ANHANG 1: LEITFADEN DER INTERVIEWFÜHRUNG 71

ANHANG 2: TABELLEN 75

ANHANG 2.1: KATEGORIENBILDUNG MIT DEFINITION UND ANKERBEISPIEL 75
ANHANG 2.2: MATRIX VERGLEICH HAUPTKATEGORIEN UND AUSSAGEN 77

ANHANG 3: TRANSKRIPTIONEN 79

ANHANG 3.1: INTERVIEWPARTNERIN 1 79
ANHANG 3.2: INTERVIEWPARTNERIN 2 86
ANHANG 3.3: INTERVIEWPARTNERIN 3 95
ANHANG 3.4: INTERVIEWPARTNERIN 4 102
ANHANG 3.5: INTERVIEWPARTNERIN 5 112
ANHANG 3.6: INTERVIEWPARTNERIN 6 120
ANHANG 3.7: INTERVIEWPARTNERIN 7 129
ANHANG 3.8: INTERVIEWPARTNERIN 8 137
ANHANG 3.9: INTERVIEWPARTNERIN 9 147
ANHANG 3.10: INTERVIEWPARTNERIN 10 156
ANHANG 3.11: INTERVIEWPARTNERIN 11 163

Anhang 1: Leitfaden der Interviewführung

MASTERARBEIT

THEMA/TITEL der Masterarbeit:

Erfahrungen der Frauen: Prä- und postpartales Krafttraining und das Körperbild

FORSCHUNGSFRAGEN

Wie sehen Frauen, die in der Schwangerschaft und nach der Geburt aktiv Krafttraining betreiben, ihren Körper? Welche Körperbilder entwickeln sie?

LEITFADEN

qualitative Forschungsmethode: halbstrukturierte leitfadengestützte Interviews

Kategorien siehe z.B. Raspovic et al. (2020)

--

Themenblöcke:

- Vorstellung der Forschungsfrage
  Welchen Bezug haben Frauen, die aktiv Krafttraining betreiben, zu ihrem Körperbild in der Schwangerschaft und nach der Geburt?

- Aufklärung über Datenschutz und Aufnahme des Interviews
  Datenschutzzusage: „Ich versichere, dass deine Angaben vertraulich behandelt und keinem Dritten zugänglich gemacht werden, deine Angaben werden anonymisiert, die Auswertung erfolgt nur für wissenschaftliche Zwecke."

1. Körperbild
2. Sportliche Aktivität: Krafttraining
3. Zusammenhang zwischen Körperbild und Krafttraining
4. Empfehlung

Einstiegsfrage:

Erzähl mal über deinen Alltag als Mama, wie gestaltet sich ein „typischer“ Tag? ... Wann und wie schaffst du es Sport einzubauen? ...

1. Körperbild

1.1 Welche Gefühle hattest du zum eigenen Körper vor der Schwangerschaft, hast du dich in deiner Haut wohl gefühlt? ...

- Was hast du in der Schwangerschaft an deinem Körper geliebt? ...

1.2 Welche (körperlichen) Veränderungen waren in der Schwangerschaft für dich am stärksten? ...

- Wie bist du mit den Veränderungen umgegangen? ...

1.3 Wie ist/war deine Einstellung zu deinem Körper nach der Geburt? ...

- Was würdest du gerne an deinem Körper postpartum ändern? ...

1.4 Was könnte dir helfen um positiver über deinen Körper zu denken? ...

2. Sportliche Aktivität: Krafttraining

Erzähl mal über deine persönliche Erfahrung mit Krafttraining in der Schwangerschaft und nach der Geburt? ...

2.1 Krafttraining **vor** der Schwangerschaft:

- Wie oft und mit welcher Intensität hast du trainiert? - Hast du allein oder in der Gruppe trainiert? - Wie wichtig war dir das Training? ...

2.2 Krafttraining **in** der Schwangerschaft:

- Wie oft und mit welcher Intensität hast du trainiert? - Hast du allein oder in der Gruppe trainiert? - Wie wichtig war dir das Training? - Welche Adaptation war notwendig? ...
- Wie würdest du dein Sportverhalten **in** der Schwangerschaft mit dem **vor** der Schwangerschaft vergleichen? ...
- Gab es „böse Stimmen“ und Verunsicherungen von außen in deiner (aktiven) Schwangerschaft? ...

2.3 Krafttraining **postpartum** (bis etwa 12 Monate nach der Geburt) oder jetzt:
- Wie oft und mit welcher Intensität trainierst du? - Trainierst du allein oder in der Gruppe? - Wie wichtig ist dir das Training? - Welche Adaptation ist notwendig? ...
- Beschreibe bitte kurz deinen Trainingsstart und deine persönliche Rückbildung nach der Geburt? ...
- Beschreibe bitte dein persönliches sportliches Ziel während und nach der Schwangerschaft? ...

3. Zusammenhang zwischen Körperbild und Krafttraining

3.1 Wir wissen eine Schwangerschaft verändert uns als Frauen, wie hat sich dein Körper dabei verändert? ...
- Wie bist du mit den körperlichen Veränderungen umgegangen? ...
- Wie hat sich deine Einstellung zum eigenen Körper im Laufe der Schwangerschaft (und nach der Geburt) verändert? ...

3.2 Welche Herausforderungen stellen sich dir als Mutter?
- Welche Hindernisse gibt es für Krafttraining derzeit? ...

3.3 Welchen Stellenwert hat Selbstfürsorge für dich gerade? ...

4. Empfehlung

4.1 Welche Empfehlung würdest du einer frischen Mutter nach der Geburt geben?

Abschlussfrage:

Zum Abschluss noch einen Blick in die Zukunft:
- Was nimmst du dir persönlich für die Zukunft vor? ...
- Gibt es noch etwas was du mir mitteilen möchtest oder ich vergessen habe?

- soziodemographische Daten

Alter der Frau

Gewicht & Größe (BMI)

Anzahl und Alter der Kinder

Zeitpunkt der letzten Geburt

Stillverhalten (ja/nein)

Ausbildung / Arbeit (full-time = FT; part-time = PT)

Familienstand

Anhang 2: Tabellen

Anhang 2.1: Kategorienbildung mit Definition und Ankerbeispiel

Tab. 2: Kategorienbildung mit Definition und Ankerbeispiele von Interviewpartnerin 1

Hauptkategorie	Unterkategorie	Definition	Ankerbeispiele
Körperbild	Alltag | Sport	typischer Tag als Mama	"mein Tag beginnt ganz normal wie zu Arbeitszeiten"
	Körperbild vor der Schwangerschaft	Hast du dich in deiner Haut wohl gefühlt?	"das ist eine lange Reise dahin gewesen"
	Selbstliebe	in Bezug zum eigenen Körper	"aber sonst muss ich jetzt sagen das ich nicht so gerne schwanger war"
	Veränderungen durch Schwangerschaft	starke körperliche Veränderungen und der Umgang damit	"ich bin jetzt nicht so gesegnet"
	Einstellung zum Körper nach der Geburt	Blick auf den eigenen Körper und der Wunsch nach Veränderung postpartum	"man ist schon recht stolz darauf, was man geschafft hat"
sportliche Aktivität: Krafttraining vor der Schwangerschaft	persönliche Erfahrung	allgemeine Erfahrung mit Krafttraining prä- und postpartal	"ich bin jetzt nicht der Typ, der ins Fitnesscenter geht und dort halt alles mögliche ausprobiert"
	Regelmäßigkeit | Intensität	Regelmäßigkeit pro Woche und Einschätzung der subjektiven Intensität	"das war also recht viel"
	Setting	Training in der Gruppe oder allein	"zuhause allein oder auch in der Gruppe"
	Stellenwert	Wie wichtig ist das Training?	"teilweise auch täglich"
Krafttraining in der Schwangerschaft	Regelmäßigkeit | Intensität	Regelmäßigkeit pro Woche und Einschätzung der subjektiven Intensität	"weniger Krafttraining in der Schwangerschaft"
	Setting	Training in der Gruppe oder allein	"Running Clinic, mamaFIT online"
	Stellenwert	Wie wichtig ist das Training?	"bis zu 2x"
	Adaptationen	Abwandlungen des üblichen Trainings in Bezug auf die Schwangerschaft	"standardmäßige Sachen, weniger also kein Laufen"
	Vergleich: Krafttraining in der Schwangerschaft | vor der Schwangerschaft	kurz und prägnanter Vergleich	"ist es wichtig, dass mein Beckenboden stark ist"
	Verunsicherungen | „böse Stimmen“	von außen, von Ärzten, von Hebammen, von Kolleginnen	"meine Schwiegermutter war entsetzt"
Krafttraining postpartum	Regelmäßigkeit | Intensität	Regelmäßigkeit pro Woche und Einschätzung der subjektiven Intensität	"2x die Woche"
	Setting	Training in der Gruppe oder allein	"in der Gruppe"
	Stellenwert	Wie wichtig ist das Training?	-
	Adaptationen	Abwandlungen des üblichen Trainings in Bezug auf die Zeit nach der Geburt	"die größte Adaptation für mich, also dass ich wirklich die Zeit finde"
	Trainingsstart | Rückbildung	Beschreibung des persönlichen Weges	"nach der Entbindung hatte ich sofort eine Physiotherapeutin"
	persönliches Ziel	in der Schwangerschaft und nach der Geburt	"in Form kommen, fit werden"
Zusammenhang zwischen Körperbild und Krafttraining	körperliche Veränderungen	durch die Schwangerschaft(en) verursachte(n) körperliche Veränderungen	"recht zufrieden"
	Umgang	Wie ist der persönliche Umgang mit diesen Veränderungen?	"also ich kann mich da nicht beschweren, also das ich jetzt darunter leide wie ich aussehe"
	Einstellung zum eigenen Körper	im Laufe der Schwangerschaft(en) und Geburten	"man wird halt viel bewusster"

	Herausforderungen | Hindernisse	Welche Hindernisse gibt es um Krafttraining im Alltag einzubauen?	"Zeitmanagement, denn `Leben ist was passiert während man Pläne macht`"
	Selbstfürsorge	Stellenwert der Selbstfürsorge	"für mich selber etwas raus nehmen"
Empfehlung	Empfehlung	an eine frische Mutter nach der Geburt	"Zeit nehmen auch mal nichts zu tun"
	Empfehlung	an einen selbst	"wenn man ein Kind hat ist es lange nicht vorbei"
	Blick in die Zukunft	Wunsch | persönliche Ziele in der Schwangerschaft und nach der Geburt	"Krafttraining und Sport wichtiger Teil vom Leben"

Quelle: eigene Darstellung

Anhang 2.2: MATRIX Vergleich Hauptkategorien und Aussagen

Tab. 3: MATRIX Vergleich Hauptkategorien und Aussagen

Hauptkategorien	I1	I2	I3	I4	I5
Körperbild	Trotz starken körperlichen Veränderungen in der Schwangerschaft, war sie stolz auf den eigenen Körper und hat den Babybauch geliebt. Krafttraining steht im direkten Bezug zu ihrer Körperzufriedenheit.	Da die Schwangerschaft körperlich gut angenommen wurde, hat sie ein sehr positives Körperbild und ist stolz auf ihren Körper. Sport ist für sie zum Ausgleich wichtig.	Trotz körperlichen Veränderungen und Muskelabbau in der Schwangerschaft hat sie sich immer wohl gefühlt, war sehr zufrieden und stolz. Sport im Alltag muss sehr gut geplant sein.	Durch intensiven Sport und bewusste Ernährung hat sie sich vor der Schwangerschaft im eigenen Körper sehr wohl gefühlt. In der Schwangerschaft aber durch starke körperliche Veränderungen dick gefühlt und postpartum durch Sportverbot und Schmerzen hat sie sich auch nicht wohl gefühlt.	Trotz anfänglichen Sorgen war sie positiv überrascht und stolz auf ihren Körper in der Schwangerschaft und danach, sie hat sich auch immer wohl gefühlt. Sport findet zu den Randzeiten oder am Wochenende statt.
sportliche Aktivität: Krafttraining vor der Schwangerschaft	Regelmäßiges und teilweise bis zu tägliches Krafttraining vor den Schwangerschaften hatte einen sehr hohen Stellenwert und war unabhängig von äußeren Faktoren.	Regelmäßiges, abwechslungsreiches, geburtsvorbereitendes und rückbildungsorientiertes Krafttraining gehört für sie zum Alltag dazu.	Regelmäßiges intensives Kraft-Ausdauertraining in der Gruppe war ihr vor der Schwangerschaft sehr wichtig.	Intensives Krafttraining, teilweise bis zu 5x pro Woche hatte vor der Schwangerschaft einen sehr hohen Stellenwert und fand immer in der Gruppe statt.	Angeleitetes Training mit Körpergewicht in der Gruppe für zweimal pro Woche hatte für sie einen sehr hohen Stellenwert.
Krafttraining in der Schwangerschaft	Angeleitetes, bewussteres und adaptiertes Krafttraining in der Schwangerschaft(en) mit Fokus auf den Beckenboden, hatte einen hohen Stellenwert obwohl Verunsicherungen von der Familie vorhanden waren.	Bewusstes und adaptiertes Krafttraining in der Schwangerschaft hat einen hohen Stellenwert für sie. Verunsicherungen waren nicht vorhanden.	Das absolute Sportverbot in der Schwangerschaft war psychisch sehr hart für sie. So ist sie nur mehr spazieren gegangen und das auch immer langsamer mit fortschreitender Schwangerschaft.	Spezifisches und angeleitetes Krafttraining war in der Schwangerschaft stark reduziert, vorsichtiger, die Intensität geringer und gestaltete sich schwieriger. Verunsicherungen waren vorhanden.	Angepasstes, regelmäßiges und kurzes Training fand alleine zuhause statt und war viel vorsichtiger, weniger intensiv und bewusster. Auch wenn viele Verunsicherungen vorhanden waren war es wichtig für ihr körperliches Wohlbefinden.
Krafttraining postpartum	Nach einem begleiteten und gut geplanten Trainingseinstieg, ist das Krafttraining nach der Geburt(en) in der Gruppe ein fixer Bestandteil im Mama-Alltag. Auch wenn es nicht immer leicht ist es einzuplanen.	Ein langsamer Trainingseinstieg und Steigerung der Intensität bis hin zum Gruppentraining mit dem Ziel die körperliche Fitness zu steigern ist für sie persönlich wichtig.	Angefangen mit regelmäßiger sanfter Rückbildung mit Pilates mit Fokus auf Beckenboden hat sie unregelmäßig mit mittlerer Intensität in der Gruppe weiter trainiert. Das Training ist im Alltag in den Hintergrund gerückt.	Nach einem nicht optimalen Trainingsstart nach Kaiserschnitt, stellte sich ein regelmäßiges und abwechslungsreiches Training mit hohen Stellenwert in der Gruppe ein. Auch wenn die Bauchmuskulatur und die Kaiserschnittnarbe lange ein Problem darstellte war das Ziel so auszusehen wie vor der Schwangerschaft.	Nach einem geplanten und begleiteten Trainingsstart folgte mamaspezifisches Training mit steigender Intensität für 2x pro Woche in der Gruppe. Sport ist Teil von ihr selbst und sie will auf ihr altes Fitnesslevel zurückkehren.
Zusammenhang zwischen Körperbild und Krafttraining	Auch wenn sie mit ihren Körper recht zufrieden ist, besteht das langfristige Ziel durch bewussten Sport gesund und fit zu bleiben und im Alltag Zeit für Sport zu finden.	Der Körper braucht nach den Schwangerschaften mehr Aufmerksamkeit, daher ist die Selbstfürsorge umso wichtiger auch wenn das Zeitmanagement sie herausfordert. Die allgemeine Wertschätzung des Körpers ist gestiegen.	Durch die Schwangerschaft wurde ihr Bindegewebe viel weicher und der Körper ist nicht so definiert. Dafür wird jetzt der Körper mehr geschätzt. Obwohl Selbstfürsorge und Sport einen sehr hohen Stellenwert hat, ist das Zeitmanagement eine große Herausforderung.	Auch wenn sich ihr Körper durch die Schwangerschaft verändert hat, ist sie nicht mehr so streng zu sich selbst und verfolgt mit Sport das Ziel gesund und fit zu bleiben auch wenn die Motivation und der Energiehaushalt als Mama eine Herausforderung darstellt.	Sehr positive Einstellung zum Körper, auch wenn sich Körperform und Brüste im allgemeinen verändert hat. Sie ist sogar überrascht wie schnell Körper in die alter Form zurückgefunden hat. Obwohl Selbstfürsorge und Sport für sie sehr wichtig ist, fehlt die Zeit und Energie.
Empfehlung	Sie empfieht die Verantwortung über den Körper selbst in die Hand zu nehmen und möchte die Liebe zum Sport ihren Kindern weitervermitteln.	Den Körper nach der Geburt Zeit geben zu heilen und bei Bedarf Hilfe holen.	Veränderungen sollen als Erinnerung gesehen werden und man soll stolz und nicht traurig über diese sein.	Sie empfieht sich auch mal Pausen zu gönnen, das Baby abzugeben und möchte sich im eigenen Körper endlich wohl fühlen.	Sie empfiehlt sich keinen Stress zu machen und den Körper Zeit zu geben. In Zukunft möchte sie ihr Fitnesslevel steigern.

I6	I7	I8	I9	I10	I11
Hat sich durch die kaum vorhandenen körperliche Veränderungen bis auf Bauch und Brüste wohl gefühlt. Bauch war vorher Problemzone und hat ihn durch Schwangerschaft lieben gelernt. Postpartum gravierende körperliche Veränderungen. Sport gerade nur am Wochenende möglich.	Krafttraining steht im direkten Bezug zu ihrer Körperzufriedenheit und hat keine starken Veränderungen in der Schwangerschaft erlebt. Nach der Geburt hatte sie Glücksgefühle und war überrascht und stolz auf ihren Körper.	Zusätzlich zum sportlichen Alltag war sie immer schon sehr ehrgeizig, hat sich im Körper wohl gefühlt und hatte trotzdem Angst vor körperlichen Veränderungen. Für sie war es ein "Zurechtkommen" mit wachsenden Bauch und war nach der Geburt überrascht über geringe Stabilität und schnellen Gewichtsverlust.	Da sie immer sehr sportlich war, hat sie sich im Körper auch immer wohl gefühlt. Die Müdigkeit und die Atemprobleme haben die Schwangerschaft getrübt. Das Wochenbett hat sie sehr überrascht und geschwächt, weil wenig Kontrolle über Bauch und Beckenboden vorhanden war.	Sport war für sie immer Ausgleich und im Alltag gut möglich, auch wenn sie jetzt abnehmen möchte. Abgesehen von der Gewichtszunahme und den Wassereinlagerungen hat sie ihre Haut, verminderten Haarwuchs, die schönen Haare und ihren Bauch geliebt.	Trotz Muskel Verlust und Bauch Gewinn hat sie ein entspanntes Verhältnis zum Körper, auch wenn sie nichts an der Schwangerschaft geliebt hat und ihre Einstellung nach der Geburt sehr funktional und nüchtern war. Sport ist fixer Bestandteil ihres Lebens.
Intensive und anstrengende Yogapraxis ganz egal ob zuhause oder im Studio hat einen Stellenwert im Alltag. Sport (Yoga und mamaFIT) war ihr nach der Geburt wichtiger und hat Struktur in den Tag als Mama gebracht.	Recht intensives Krafttraining für 3-4x pro Woche bis vor der Geburt war ihr sehr wichtig und war auch unabhängig vom Setting.	Unterschiedliche Sportarten, ein aktiver Alltag und zusätzlich Bouldern mit Krafttraining für 2x pro Woche war ihr sehr wichtig. Trainiert wurde alleine oder zu zweit.	Sport fand hauptsächlich alleine aber nicht regelmäßig statt. auch wenn der Stellenwert eigentlich hoch dafür wäre.	Sport vor der Schwangerschaft fand in der Gruppe in Form von Yoga statt. Dabei war es ihr wichtig Kontakte zu pflegen.	Extrem hoch intensives Krafttraining für 4-5x pro Woche unabhängig vom Setting hatte einen sehr sehr hohen Stellenwert für sie. Sie hat bis kurz vor der Geburt jeweils trainiert.
Ein bewusstes Training in der Gruppe (Yoga, mamaFIT, Bootcamp) hatte einen hohen Stellenwert und wurde an die Schwangerschaft angepasst. Keine Verunsicherungen, sondern mehr Unterstützung gewünscht.	Ein angepasstes Krafttraining für weiterhin 3-4x pro Woche alleine oder mit Partner hat ihr sehr gut getan und war ihr auch sehr wichtig. Verunsicherungen kaum vorhanden.	Angepasstes, rückbildungsförderndes und reduziertes Training in der Gruppe oder mit ihrem Mann, fand je nach Trimester 2x pro Woche statt. Auch wenn Verunsicherungen vorhanden waren, hat sie ihre Sportarten teilweise fortgesetzt.	Angepasstes Krafttraining mit Eigengewicht und Yoga fand konsequenter, regelmäßiger und alleine statt. Das Training war insgesamt kürzer.	In der Schwangerschaft war sie motivierter Yoga zu machen, da ihr das eigene Körpergefühl sehr wichtig war.	Stark adaptiertes Krafttraining für bis zu 4x pro Woche fand immer alleine statt und war ihr auch sehr sehr wichtig. Von starker Kritik bis Bewunderung war alles dabei.
Ein angeleitetes rückbildungsorientiertes Training mit Adaptationen in der Gruppe (Rückbildungskurs, mamaFIT) war ihr sehr wichtig. Es hat sie sehr gefordert und ausgelaugt, musste danach gut auf sich schauen.	Nach Rückbildungsübungen und Freigabe hat sie Cardio und Krafttraining 3x pro Woche zuhause über eine App betrieben oder mamaFIT Gruppentrainings besucht. Das Training war ihr sehr wichtig auch wenn sie keine Ziele dabei hatte.	Nach einem rückbildungsorientierten und langsamen Trainingsstart im steigender Intensität und Sport im Alltag, war es ihr wichtig schnell fit für andere Sportarten zu werden. Die Körpermitte nimmt sie bewusster wahr und trainiert zyklusabhängig.	Nach einem sanften Trainingsstart im Liegen mit Fokus Beckenboden, hat sie angepasst 1-2x pro Woche trainiert (Mischung aus mamaFIT, Yoga und Rückbildungsvideos). Sport war ihr schon recht wichtig.	Nach der Schwangerschaft und einem sanften Einstieg mit Rückbildung ist 2x pro Woche mamaFIT in der Gruppe für sie ein Fixpunkt und sehr wichtig. Sie wünscht sich dadurch mehr Wohlbefinden im Körper und möchte Kilos loswerden.	Nach einem sehr frühen sanften Einstieg mit extrem langsamen Steigerung waren Adaptationen bis zu 12 Monate nach der Geburt notwendig. Das Training bis zu 4x pro Woche mit dem Ziel so schnell wie möglich das Ausgangslevel zu erreichen war ihr als Ausgleich zum Mama-Alltag sehr wichtig.
Auch wenn ihre Brüste die größte Veränderungen durchgemacht haben, hat sie diese Veränderung angesprochen, akzeptiert und ist sehr dankbar. Durch Schwangerschaft/Geburt behutsamer mit sich selbst. Zeitmanagement schwierig und Sport ist immer ein Kompromiss.	Die Schwangerschaft hat keine großen körperlichen Veränderungen hinterlassen. Ihre Körperakzeptanz und der Respekt vor dem eigenen Körper sind gestiegen. Auch wenn das Kind vor geht, hat Selbstfürsorge einen hohen Stellenwert.	Da sie die kleinen Veränderungen an Bauch und Brust gut angenommen hat, ist sie jetzt viel entspannter und auch stolz darauf. Im Alltag ist sie gerade energielos und die Selbstfürsorge geht unter.	Durch die Schwangerschaft hat sie einen deutlichen Verlust an Stabilität in der Körpermitte erfahren und dadurch ihren Fokus auf die Körperhaltung/BeBo Bauchwand Kräftigung gelenkt. Sie geht bewusster mit ihrem Körper um obwohl die Selbstfürsorge geringer ist.	Die Gewichtszunahme war die einzige merkbare Veränderung. Durch die Schwangerschaft und Geburten bringt sie ihren Körper mehr Wertschätzung entgegen und Selbstfürsorge hat einen höheren Stellenwert.	Nach dem Abstillen waren für sie starke körperliche / hormonelle Veränderungen mit drastischer Gewichtsabnahme bemerkbar. Durch die Schwangerschaften hat sie ein entspannteres Einstellung zum Körper und mehr Akzeptanz entwickelt. Selbstfürsorge ist ihr extrem wichtig, auch wenn Zeitmanagement & Energiemanagement ein Hindernis darstellt.
Selbstfürsorge braucht einen höheren Stellenwert. Rückbildung und Sport fix einplanen.	Sie rät jeder Frau auf Körpergefühl zu hören und den Körper Zeit zu geben. Sie nimmt sich vor aktiv zu bleiben und Zeit für sich zu nehmen.	Sie empfiehlt Druck rauszunehmen und sich ein Netz aufzubauen. sich selbst treu bleiben und in Zukunft mehr auf Selbstfürsorge zu achten.	Sie empfiehlt einen frühen Rückbildungskurs und mamaFIT. Möchte sich besser organisieren um mehr Sport unterzukriegen.	Sie empfiehlt die Ruhe mit Neugeborenen zu genießen und nimmt sich vor die Zeit wo die Kinder noch so klein sind noch mehr zu genießen.	Sie nimmt sich vor einen entspannteren Umgang mit Veränderungen zu haben, denn alles ist nur eine Phase und das große Bild ist ausschlaggebend.

Quelle: eigene Darstellung

Anhang 3: Transkriptionen

Anhang 3.1: Interviewpartnerin 1

Transkription

Interview zum Thema: Erfahrungen der Frauen: Prä- und Postnatales Krafttraining und das Körperbild

Forschungsfrage: Wie sehen Frauen, die in der Schwangerschaft und nach der Geburt aktiv Krafttraining betreiben, ihren Körper? Welche Körperbilder entwickeln sie?

Interview durchgeführt am 10.05.2022 von 14:15 – 14:50; online über ZOOM
Interviewerin: Sandra Hengl
Befragte: **Interviewpartnerin 1**

I: Erzähl einfach mal über deinen Alltag als Mama und wie gestaltet sich für dich ein „typischer“ Tag?
B: Alles klar, also ich bin ja schon eine zweifach Mama, das heißt mein Tag beginnt eigentlich ganz normal wie zu Arbeitszeiten. Also wir stehen zwischen 6 und 7 auf, dann wird mal Frühstück vorbereitet für beide Kinder, gewickelt, Zähne geputzt mal geht das harmonischer mal nicht. Dann geht mein Mann mit der Großen in den Kindergarten und mein kleiner Sohn und ich sind dann zuhause und wir gestalten unseren Vormittag ganz individuell. Da ist bei uns Montag und Freitag das mamaFIT Training ein Fixpunkt, also das ist ganz wichtig, also unsere Me-Time. Dienstag, Mittwoch und Donnerstag gibt es entweder Erledigungen am Vormittag oder irgendwelche Kaffeetreffen mit Freundinnen, Mittags wird dann zuhause gegessen also meistens und dann gehen wir am frühen Nachmittag die Schwester vom Kindergarten abholen, danach gehen wir zum Spielplatz oder zum Ballett und dann startet auch schon die Abendroutine mit Abendessen machen, gemeinsam zubereiten, baden, Zähneputzen und ins Bett legen. Ja.. das ist so unser Alltag derzeit als Zweifachmama. Ich bin ja in Karenz, ich bin noch 1 Jahr in Karenz. Also insgesamt 1 ½ Jahre, das heißt ich hab da ein bisschen ein Luxus das ich mir das so einteilen kann wie ich möchte.

I: Du hast es eh schon angesprochen, wann und wie schaffst du es Sport einzubauen?
B: Ja genau, Montag und Freitag Vormittags mit meinen kleinen Sohn eben. Ich hätte schon noch gerne eine Laufeinheit in der Woche, aber das schaffe ich derzeit noch nicht. Früher haben wir es, mein Mann und ich so gemacht, dass wir uns abgewechselt haben wer in der Früh laufen geht und wer Abend laufen geht. Aber mit einem Stillkind ist das nicht so easy. Aber das ist ala long der Plan, das ich entweder in der Früh oder am Abend noch ein Laufworkout einbauen kann. Aber sonst eben die Vormittage, da ist das Training um 10:00 perfekt, da er da meistens schläft und ich mich da gut auf mich fokussieren kann.

I: Da sind wir dann schon beim nächsten Thema: Körperbild. Welches Gefühl hattest du zum eigenen Körper vor der Schwangerschaft? Bzw. vor den zwei Schwangerschaften? Hast du dich da in deiner Haut wohlgefühlt, wenn ich das so fragen darf?
B: Ähmm.. ich.. ja das ist eine lange Reise dahin gewesen, also ich habe da in der Schule ein bisschen Sport gemacht, ein bisschen gelaufen aber nicht viel. Und dann als ich mein Austauschsemester in der Schweiz gemacht habe, da hatten wir ein ganz ein tolles Sportzentrum. Und da hat dann meine sportliche Karriere dann eher begonnen, sagen wir es mal so. Mit wirklich 4-5x in der Woche Workouts und da hat es sich dann gewandelt, da war ich dann auch zufriedener und man sieht dann auch wirklich wie sich die Leistung verbessert, wie man mehr laufen kann und wie sich die Muskeln verändern. Genau, da hat das eigentlich dann gut gepasst. Da war ich schon zufrieden. Habe immer wieder bei

Challenges und Läufen mitgemacht, auch Halbmarathon gelaufen. Und dann mit der ersten Schwangerschaft ist dann natürlich alles in die Breite gegangen und das war dann wieder mal so upps, da tut sich was, aber genauso wie sich das in 9 Monaten alles vergrößert dauert es dann auch seine Zeit bis man wieder zurück kommt. Ich war nach der ersten Schwangerschaft schon dann recht fit und hab mich dann auch wohl gefühlt in meiner Haut. Die zweite Schwangerschaft war etwas anstrengender, da konnte ich nicht so viel Sport machen wie ich wollte. Ich habe auch viel mehr zugenommen, jetzt habe ich noch ein paar Kilos zum Abnehmen, aber ich sehe das jetzt nicht so stressig weil ich ja noch stille. Da will ich meine Ernährung nicht ganz umstellen und mit dem Sport auch nicht übertreiben, weil ich mal nach der ersten Schwangerschaft als meine größere Tochter 6 oder 7 Monate alt war, hatte ich dann einen Milchstau weil ich jeden Tag Sport machen wollte. Da hat der Körper dann nach ein paar Tagen gesagt „Stopp“, das passt vielleicht doch noch nicht. Also ja, wir gehen es eher langsam an aber man wird auch bewusster mit der Zeit. Wie zum Beispiel Beckenboden ist ganz wichtig geworden, ja man achtet auch darauf. Das war mir früher nicht so bewusst, das das doch so wichtig ist. Aber auch eine Rumpfstabilität, weil man einfach aufrechter geht und ja. Hat das die Frage in etwa beantwortet?

I: Ja das war super, danke! Du hast eh auch schon angesprochen in der Schwangerschaft natürlich verändert sich der Körper, aber es gab sicher auch Sachen an deinem Körper die du geliebt hast?
B: Ja.. *lacht* der Bauch der größer geworden ist, wie sich das Baby halt bewegt hat, das war schon eine schöne Sache. Hmm aber sonst muss ich jetzt sagen das ich nicht so gerne schwanger war. Ich hab nämlich auch Besenreiser bekommen und Krampfadern und ja. Aber was auch schön war, war auch ich habe jeden Tag meinen Bauch auch eingeschmiert mit so einem Öl, dann ist halt eben die Verbundenheit mit dem Baby und auch wirklich die Elastizität der Haut zu erhöhen. Das ist ganz ganz wichtig, also das war schon eine feine Sache wenn man da so sieht wenn etwas heranwächst. Genau..

I: Das habe ich auch schon ein bisschen rausgehört, also die körperlichen Veränderungen die du festgestellt hast in der Schwangerschaft, welche waren denn da am größten? Also abseits vom wachsenden Bauch?
B: Also wie schon gesagt, ich bin jetzt nicht so gesegnet mit meinen Adern und Kapillaren, ich habe Besenreiser bekommen. Natürlich die Brust vergrößert sich, also da hat sich mein Mann sehr gefreut *lacht*. Also da habe ich so zwei Körbchengrößen mehr bekommen, also das ist bei mir recht schnell gegangen. Dann diese dunkle Linie am Bauch, wie heißt die noch mal?
I: Linea Alba
B: Genau, die ist zum Vorschein gekommen. Und die Haut wird einfach gedehnt, das waren so die Hauptveränderungen. Aber auch ein bisschen Wassereinlagerungen, Hitzewallungen aber ja. Also vieles.

I: Genau und ja jetzt sind wir eigentlich schon nach der Geburt, was den Körper betrifft. Ja, wie ist deine Einstellung nach der Geburt zu deinem Körper bzw. nach den Geburten. Wie können uns natürlich auch nur auf die letzte Geburt konzentrieren, aber ja wie es für dich passt.
B: Ich glaube man ist schon recht stolz darauf was man geschafft hat muss ich sagen irgendwie. Und es ist doch wahnsinnig zu sehen, also man hatte auch mal einen flachen Bauch und dann ist der größer geworden und da ist dann drinnen ein Baby gewachsen und die Muskeln bilden sich auch wieder zurück, das ist schon wahnsinnig was die Natur eigentlich da zustande gebracht hat. Was ich noch, also ich muss noch ein bisschen an meinem Bauch arbeiten. Also jetzt würde ich noch nicht in einen Bikini steigen wollen oder auch am Oberkörper. Aber das sind halt so Themen die ein bisschen in den Hintergrund treten, wenn man so ein Baby vor sich hat und sieht wie es dann auch gedeiht und wie

gut es ihm auch tut wenn man es stillt. Also ich bin halt eine Stillmama, da tritt das alles halt in den Hintergrund.
I: Das heißt der Bauch wäre eine Sache die du ändern würdest. Habe ich das richtig raus gehört?
B: Ja, also ich muss noch bisschen in die Richtung arbeiten. Sonst bin ich auch viel unterwegs, also darum würde ich sagen haben sich die Beine schon normalisiert. Also ich pass da wieder in die Jeans rein. Aber Oberkörper, Bauch, also durch das Stillen ist das alles noch ein bisschen aufgeblasen habe ich das Gefühl.
I: Gäbe es irgendwas was dir helfen könnte, um jetzt ja gerade eben positiver mit deinem Körper im Einklang zu sein? Zum Beispiel mit deinem Bauch im Einklang zu sein? Würde dir da irgendwas helfen?
B: Zum Beispiel? Hast du da irgendwelche Möglichkeiten?
I: Zum Beispiel spezielles Bauchtraining, mehr Fokus auf den Core.
B: Ja, also in die Richtung, also ich wollte nur wissen in welche Richtung das geht. Ähm also mir persönlich helfen die mamaFIT Gruppen sehr, weil man da einfach gemeinsam trainiert und das sind ja alles Übungen die ich auch so kenne oder in einer App habe. Aber einfach das gemeinsam was machen, tut einfach schon sehr gut. Da nimmt man sich auch die Zeit, weil ich nehme mir jetzt nicht an den anderen Tagen die Zeit was zu machen. Aber Montag und Freitag sind schon so Fixpunkte geworden. Ja also vielleicht können wir, also es ist bei den Trainings ganz wichtig, das der Oberkörper, also die Schulterpartie trainiert wird. Also weil ich auch so blöd dasitze wenn ich stille. Also ich denke da nie immer dran, an das korrekte Sitzen. Also das ist schon wichtig einmal und wie gesagt Bauch und Oberarme kommen dann noch dazu. Aber vielleicht können wir bisschen mehr Fokus auf Core und auch Rücken und vordere Muskulatur machen.
I: Okay, also was du auch schon vorher angesprochen hast, das deine sportliche Reise in der Schweiz begonnen hat. Das war also dein Beginn des Krafttrainings? Habe ich das richtig verstanden?
B: Genau, da habe ich in der Schweiz eben mit Bodypump und solchen Sachen gestartet. Also wirklich mit Langhanteln, Kurzhanteln und so weiter. Und vorher habe ich das noch nicht gekannt. Also ich bin jetzt nicht der Typ der ins Fitnesscenter geht und dort halt alles mögliche ausprobiert und dort arbeitet, sondern eher die geleiteten Stunden die sind eher meins. Also Group-Fitness, da hatten wir wirklich tolle von Les Mills oder wie die heißen. Diese Programme. Und da gibt es eben auch dieses Bodypump mit den Langhanteln oder auch mit den Bändern und ja das hat dann auch sehr Spaß gemacht.
I: Könntest du ca. sagen wann das zeitlich war?
B: Das war 2013, nein nicht 2013, stopp 2009/2010. Also um die Zeit.

I: Kannst du ca. sagen, ich glaube du hast es eh schon erwähnt, wie oft und mit welcher Intensität du vor der Schwangerschaft trainiert hast. Ich glaube das waren die 4-5x die Woche sogar?
B: Ja genau, das war also recht viel. Und auch zwischen den Schwangerschaften habe ich dann auch bei einigen auch so Bodychallenges mitgemacht. Ich habe da eine sehr gute App. Die auch mit eigenen Körpergewicht Übungen hat oder auch mit Kurzhanteln oder auch mit den Bändern. Da habe ich teilweise auch täglich, also 72 Tage Challenge oder 30 Tage, genau. Aber 4-5x auf jeden Fall.
I: Genau, du hast da auch alleine trainiert und nicht nur in der Gruppe?
B: Genau, entweder zuhause alleine oder auch in der Gruppe dann.
I: Super und ja in der Schwangerschaft, wie hat sich das verändert. Also wie oft und mit welcher Intensität hast du dann Krafttraining betrieben oder allgemein trainiert?
B: In der ersten Schwangerschaft bin ich anfangs noch gelaufen. Aber auch wirklich nur in der ersten Hälfte sagen wir es so. Und damals gab es leider noch kein mamaFIT Training bei uns um die Ecke. Da habe ich bei Running Clinic trainiert. Vielleicht kennst du die? Einfach weil ich einen Fokus auf meinen Beckenboden und weil ich auch wirklich auf diese Muskulatur legen wollte, ich habe mich da nicht getraut selber was zu machen. Sondern sollte es eher angeleitet machen. Und das war eben im Burggarten bei ihnen habe

ich mittrainiert. Und Schwangeren-Yoga hat mir nicht so zugesagt, genau das hat sich dann reduziert auf so 1-2x in der Woche. Aber ich bin immer viel gegangen, also weniger Krafttraining dann in der Schwangerschaft also eher dieses gehen und 1-2x.
I: Und jetzt bis zu 2x in der zweiten Schwangerschaft. Und dann hat sich also auch das Training verlagert, also in der zweiten Schwangerschaft was ich jetzt weiß, hast du auch online mamaFIT Trainings besucht. Stimmt das?
B: Ja genau, da habe ich auch online Trainings Coronabedingt, aber das ist mir dann auch recht gut gekommen, weil ich ja gearbeitet haben und diese eine Stunde konnte ich mir freischaufeln zuhause. Ich weiß jetzt nicht, ob ich es wirklich in den Park oder wohin geschafft hätte eine Stunde zu gehen, aber das war dann so ein Call bis 9:55 und dann wieder ab 11:00 ging es weiter. Ja genau, das waren dann online Trainings und auch wieder gehen.

I: Ja ... genau, welche Adaptationen waren für dich in den Schwangerschaften notwendig? Und wenn wie hat sich da dein Training jetzt direkt verändert im Vergleich zu vor der Schwangerschaft?
B: Naja, so die standardmäßigen Sachen, weniger also kein laufen. Ich bin nicht gelaufen ab der zweiten Hälfte. Ich bin auch nicht Rad gefahren. Also ich weiß jetzt nicht ob das eine.. meine Mama hat immer gemeint nicht schwanger aufs Rad steigen. Keine Ahnung ich bin nicht Rad gefahren. Aber wir sind auch nicht die großen Radfahrer, wir machen es schon gerne aber es muss jetzt in der Innenstadt auch nicht sein. Also eher dann irgendwo raus auf Ausflüge. Natürlich nicht die geraden Bauchmuskeln, die habe ich nicht angestrengt und beim Yoga, was ich ab und zu mal für den Rücken als Entspannung so mache. Da habe ich dann doch sehr aufgepasst, weil es da doch einige Positionen gibt die man als Schwangere nicht machen soll. Genau diese Sachen. Und mir wurde halt der Beckenboden, also diese Sache, das wurde mir bewusster. Also darauf habe ich früher nie geachtet. Und auch schon bei der ersten Schwangerschaft und auch bei der zweiten ist es wichtig, das mein Beckenboden stark ist und das der trainiert wird und das man dann auch später wieder zurückkommt. Und ja irgendwie ist das so in meinen Kopf.

I: Und gab es böse Stimmen, so Art „Verunsicherungen von außen“ weil du doch auch in der Schwangerschaft sehr aktiv warst und auch Krafttraining betrieben hast?
B: Ja schon, also ich habe von meiner Mutter, also meine Mutter ist komplett gegen das Rad fahren in der Schwangerschaft, das habe ich schon erwähnt. Meine Schwiegermutter war entsetzt, als die gehört hat das ich noch laufe nachdem ich wusste, das ich schwanger bin. Das war so „um Gottes willen“, aber auch beim Krafttraining, also du bist jetzt so in einer speziellen Situation jetzt mach halt eher weniger. Ja genau..

I: Jetzt sind wir auch schon beim Krafttraining postpartum angekommen, wie es gerade jetzt für dich ist. Ja genau ja.. du trainierst was ich auch schon rausgehört habe 2x die Woche und in der Gruppe. Welche Adaptation ist derzeit für dich notwendig?
B: Ähmm.. derzeit ist es eher das Zeitmanagement. Das ist die größte Adaptation für mich, also dass ich wirklich die Zeit finde. Aber vom Training her, ich muss ein bisschen aufpassen mit meinen Handgelenken, das ist mir jetzt die letzten 2 oder 3 Wochen bewusst geworden. Entweder halte ich meinen kleinen Sohn falsch wenn ich ihm hochnehme oder durch den Kinderwagen, weil ich ihn manchmal nur mit einer Hand schiebe, vielleicht ist es deshalb ein bisschen. Also da muss ich aufpassen und ich hab Gott sei Dank keine Rektusdiastase, das heißt ich kann eigentlich vieles wieder machen. Aber jetzt habe ich dann keine anderen Einschränkungen mehr. Der Fokus ist auf die schräge Muskulatur um den Spalt noch ganz zu schließen, also der ist noch ein Finger breit oder wo was. Aber sonst geht es eigentlich ganz gut.
I: Super.
B: Und der Beckenboden scheint auch ganz fest zu sein. Da habe ich bei der Geburt, da meinte die Hebamme, dass ich einen sehr starken Beckenboden habe. Da hat das Training wahrscheinlich doch etwas gebracht.

I: Sicher, sicher!
B: War mir nicht bewusst, das man das so merken kann. Aber ja..

I: Doch, doch ja! Möchtest du noch ganz kurz deinen Trainingsstart, also direkt nach der Geburt beschreiben? Also deine persönliche Rückbildung bzw. wann du direkt begonnen hast?
B: Ja sehr gerne. Ähmm bei mir ist nach der Entbindung hatte ich sofort eine Physiotherapeutin oder ich weiß auch nicht genau, wer das war im Krankenhaus, die war dann gleich am nächsten Tag dar. Und sie meinte man darf den Beckenboden 5 Tage lang schonen und das ist nach der Geburt, aber dann muss es losgehen. Und sie hat mir eigentlich auch gleich, also sie haben da auch gleich getastet und mir gezeigt was ich schon mit dem Atmen machen kann und das wenn das Baby daliegt soll ich jetzt schon spezielle Atemübungen machen. Auf der Seite oder eben sehr viel am Bauch liegend, das haben sie auch gesagt, also das ist ganz wichtig ist für die Rückbildung der Gebärmutter. Und dann hatte ich auch gleich in den ersten Tagen so eine Behandlung wo sie den Spalt so bisschen zusammengedrückt hat irgendwie, weiß ich nicht. Also das war halt vom Krankenhaus aus und dann habe ich mich sehr an das Wochenbett gehalten, da habe ich wirklich nichts gemacht außer diese Atemübungen und diese paar Sachen die mir diese Physiotherapeutin im Krankenhaus empfohlen hat und dann bin ich wirklich erst nach 4 Wochen raus gegangen. Und mit dem Training habe ich nach der Freigabe durch den Gynäkologen 8, 10 Wochen nach der Geburt gestartet und eben bei mamaFIT mit leichten und angepassten Übungen.

I: Super, super! Hast du ein persönliches sportliches Ziel, direkt nach der Schwangerschaft was du erreichen möchtest?
B: Ich laufe jetzt beim Frauenlauf mit, das sehe ich als Lauf-Einstieg. Das wäre ca. 7 Monate nach der Geburt, ich wollte eigentlich eine gewisse Zeit laufen, aber ich glaube das geht sich jetzt nicht aus. Ähmm.. aber mein Ziel wäre schon ein Halbmarathon zu laufen. Vielleicht nicht 2022 aber vielleicht Frühling 2023. Das ich mir wirklich Zeit nehmen kann und den würde ich gerne unter 2 Stunden laufen. Und das andere Ziel ist einfach in Form kommen, fit werden, das ich auch wieder normal Spagetti-Träger Leiberl tragen kann und auch meinen Bikini anziehen kann und mich wohlfühle dabei. Also ein bisschen mehr Intensivieren das Training. Aber mein Halbmarathon wäre so ein Ziel.

I: Okay, super! Weil du eben schon angesprochen hast, wohlfühlen. Wie bist du direkt mit den körperlichen Veränderungen umgegangen oder wie gehst du derzeit damit um?
B: Hmm.. ich glaube man wird so, also ich habe eine jüngere Schwester die ist 22 und ich habe meine Schwägerin die ist gerade 30 geworden und ich bin 36. Und ich glaube mit zwei Kindern und wenn man da schon über 30 ist, sieht man das auch ein bisschen anders. Ich bin jetzt nicht mehr so von Social Media getrieben, sondern man hat das doch irgendwie im Bewusstsein, das das alles auch mit Filter und so weiter dargestellt werden kann. Und ich bin eigentlich recht zufrieden. Also ich kann mich da nicht beschweren, also das ich jetzt darunter leide wie ich aussehe. Also ja. Ich bin eigentlich ganz happy, es gibt immer Verbesserungspotential aber das wäre dann eher um die Leistungsfähigkeit zu stärken. Oder eben auch um längerfristig gesund zu bleiben, das klingt vielleicht so abgedroschen, aber das ist halt so das ich mit den Kindern mithalten kann. Wenn sie jetzt dann Radfahren, das ich nebenbei Laufen kann oder das wir halt Spaß haben auch in der Natur. Das ist halt so mein Anspruch derzeit.
I: Das heißt hat sich da auch deine Einstellung zum eigenen Körper in der Schwangerschaft verändert? Oder mit den Schwangerschaften?
B: Mit den Schwangerschaften und den Kindern hat sich das schon ein bisschen verändert. Ja.. das hängt aber auch mit dem gesamten Drumherum dann zusammen. Man wird halt viel bewusster. Ich habe auch gelernt, das ist nicht nur das Training, das Krafttraining. Sondern es hängt auch sehr viel mit dem Essen zusammen. Und bei mir ist es durch die erste Beikost von meiner Tochter haben wir angefangen viel bewusster zu essen und jetzt

auch mit dem Beikost Start von meinem Sohn ist es ja auch, man schaut halt was man kocht und woher die Lebensmittel sind und das führt glaub ich auch zu einem gewissen Bewusstsein und zu einer Zufriedenheit.

I: Welche Herausforderungen stellen sich dir noch als Mutter? Oder gibt es Hindernisse für dich Krafttraining derzeit zu betreiben?
B: Die Nächte, die schlaflosen Nächte. Oder halt die Unterbrechungen in den Nächten. Ähmm es sind aber meist die Ausreden, man kann ja eigentlich auch eine halbe Stunde früher aufstehen oder am Abend eine halbe Stunde länger einfach wach bleiben und ein Krafttraining einbauen. Aber das ist glaub ich das Commitment bei mir. Also noch so ein bisschen, ich schiebe es noch so ein bisschen hinaus. Ja, das wäre glaub ich die Herausforderung. Das Zeitmanagement, das man besser einplant oder ja, es ist halt für mich trifft halt der Spruch zu „Leben ist was passiert während man Pläne macht“. Das ist so wir haben zuerst einmal die Taufe geplant, jetzt planen wir fahren auf diese Hochzeit, wir fahren dorthin. Aber man lebt ja Zwischendurch und man muss irgendwie das Krafttraining oder überhaupt das Training in den Alltag einbauen. Denn es wird nicht die Zeit kommen wo nichts los ist.
I: Ja das stimmt!
B: Das ist halt dieses, so ja ich werde es dann nächste Woche machen wenn ich weniger zu tun habe. Nein, es wird nicht weniger. Es kommt dann was anderes oder ein krankes Kind oder keine Ahnung. Also dieses in den Alltag integrieren, das muss ich noch irgendwie schaffen bevor ich anfange zu arbeiten.

I: Das heißt welchen Stellenwert hat für dich Selbstfürsorge von einer Skala von 1-5?
B: Für mich einen hohen, sage ich jetzt schon. Also diese Me-Time oder halt für mich selber etwas raus zu nehmen. Aber ich finde es muss jetzt nicht, also ich brauche es nicht so exzessiv. Ich muss jetzt nicht eine Woche wegfahren, das es halt für mich Selbstfürsorge ist, sondern mir reichen auch 1, 2 Stunden in der Woche wo ich dann einfach die Zeit für mich nehme für den Sport oder für eine Maniküre, Pediküre, was auch immer. Das ist für mich auch alles Selbstfürsorge. Also das ist sehr wichtig für mich, aber richtig dosiert.

I: Gibt es von dir noch eine Empfehlung am Schluss, die du vielleicht einer frischen Mutter nach der Geburt mitgeben könntest, betreffend Körperbild, Krafttraining?
B: Hmm ... Ich würde sagen einfach, man soll sich die Zeit nehmen auch mal nichts zu tun. Vor allem die ersten paar Wochen, weil das so eine wundervolle Zeit ist die so schnell vorbei ist. Und also das mal. Die Zeit nehmen, die Zeit genießen, aber dann auch wieder losstarten. Denn nur weil man ein Kind hat, heißt das noch lange nicht, das man kein Leben mehr hat. Oder das man alles komplett umkrempeln muss, denn man kann zum Beispiel auch Krafttraining mit Kind machen. Ich habe auch mit der Helena meine Workouts gemacht. Sie ist dann neben mir gestanden und ist dann auch mitgesprungen 10 Minuten und dann hat sie eh genug davon und lässt mich in Ruhe und kommt dann nachher auch wieder zurück. Also man kann das schon schön einbauen, wie gesagt das ist nur wenn man ein Kind hat ist es lange nicht vorbei, das man nicht mehr machen kann.
I: Super, schön gesagt. Genau.. Gibt es noch etwas was du dir für die Zukunft noch vornimmst?
B: Puuhh, vieles! Was für uns eben wichtig ist, ist den Kindern auch zu vermitteln, das Krafttraining und Sport das das ein wichtiger Teil vom Leben allgemein ist und wir schauen das wir am Wochenende auch sportliche Aktivitäten machen, die jetzt nicht nur sportlich gekennzeichnet werden, sondern auch gemeinsam wandern oder auch einen Ball mitnehmen und Ballsport draußen auch auf der Wiese. Das das einfach dazugehört, das man aktiv ist, weil es auch viel bringt. Wir sind halt beide doch recht sportlich und machen das auch gerne, darum ist es uns auch wichtig das den Kindern zu vermitteln.

I: Jetzt noch am Schluss, ich glaube nicht aber es könnte sein das ich noch was vergessen habe. Wenn dir noch etwas wichtiges einfällt, bitte gerne. Und ja am Schluss würde

ich noch ein paar sozio-demographische Daten erheben, die ich auch brauche für meine Erhebung. Du bist 36?
B: Ja, ich bin 86er Jahrgang.
I: Und wenn ich fragen darf, nach Gewicht und Größe?
B: Größe 1,68m und Gewicht derzeit 60kg. Das war schon viel höher, aber es sollte noch ein bisschen runter.
I: Okay, zwei Kinder hast du gesagt?
B: Genau, 2016 und 2021.
I: Stillen tust du von Anfang an voll und jetzt mit Beikost begonnen?
B: Ja genau.
I: Vor der Schwangerschaft bzw. zwischen den Schwangerschaften hast du immer Vollzeit gearbeitet oder?
B: Vor den Schwangerschaften ja, dazwischen habe ich nur Teilzeit gearbeitet.
I: Verheiratet bist du oder?

I: Super, dann haben wir alles. Dann bedanke ich mich recht herzlich bei dir

Anhang 3.2: Interviewpartnerin 2

Transkription

Interview zum Thema: Erfahrungen der Frauen: Prä- und Postnatales Krafttraining und das Körperbild

Forschungsfrage: Wie sehen Frauen, die in der Schwangerschaft und nach der Geburt aktiv Krafttraining betreiben, ihren Körper? Welche Körperbilder entwickeln sie?

Interview durchgeführt am 31.05.2022 von 14:00 – 14:45; online über ZOOM
Interviewerin: Sandra Hengl
Befragte: **Interviewpartnerin 2**

I: Erzähl mal über deinen Alltag als Mama, wie gestaltet sich für dich so ein typischer Tag?
B: Ein typischer Tag ist eigentlich so, das er so meistens gegen halb 8 / 8 startet. Irgendein Kind ist da immer wach und ab dem Zeitpunkt komme ich eigentlich kaum zum Sitzen und bin ständig in Bewegung, weil meine Kinder extrem gerne in Bewegung sind und gerne raus wollen. Frühstücken, natürlich ganz normal wie jede, also wie viele zumindest. Mir ist das sehr wichtig ein gutes Frühstück auch für die Kinder. Dann ganz normal Zähneputzen, alles drum und dran, schauen, dass einfach die alltäglichen Dinge erledigt sind. Und am Vormittag, wie gesagt ich habe auch beide Kinder zuhause die ganze Zeit. Und somit muss ich halt schauen, dass ich alle zwei Kinder irgendwie auf die Reihe krieg. Zweimal in der Woche habe ich ein bisschen eine Hilfe, da kommt eben am Vormittag entweder die Schiegermama oder meine Mama kommt auch ab und zu. Das ist meistens abwechselnd oder alle zwei/drei Wochen kommt meine Mama. Und am Dienstag habe ich fix eine Babysitterin, die mich da immer ein wenig unterstützt. Da wo ich dann einfach ein paar alltägliche Sachen machen kann ohne Kinder, wo ich sie nicht brauche. Das ich mal Wäsche mache, ordentlich was koche. Meistens gehen wir dann am Vormittag raus, weil es einfach in der Wohnung oft zu eng ist, egal bei welchen Wetter sind wir draußen. Und dann Mittagessen dann eh, meistens funktioniert einmal besser mal schlechter. Heute haben wir mal wieder einen super Tag gehabt *lacht*. Wo mein kleiner Sohn alles rausgespuckt hat. Und ja, erwischt man auch nicht immer. Und mein Sohn ist halt einer der schläft dann natürlich gern. Oft wird er nach 40/45 Minuten einmal kurz munter, braucht noch mal ein bisschen eine Nähe, schläft aber dann sonst meist 1 ½ - 2 Stunden, was voll gut ist. Die größere Schwester hat da ein bisschen eine Medienzeit, wenn ich alleine bin. Sie darf dann was schauen, dass sie auch ein bisschen zur Ruhe kommt. Und ... (Unterbrechung) ... Da kommen dann auch die Herausforderungen, dass meine Tochter mittendrinnen in der Autonomiephase ist, wo sie alles mögliche dann ausprobiert. Und meistens brauchen mich dann gleichzeitig immer zwei, es gibt dann die Dramen wie es halt immer gibt. Es ist sehr herausfordernd und ich brauche dann echt zum Ausgleich, freue ich mich wenn mein Mann dann rechtzeitig heim kommt, das ich dann zumindest am Abend etwas für mich machen kann. Wenn ich untertags irgendwie nicht dazu gekommen bin oder so wie jetzt gerade. Sehe ich das auch als Me-Time, genau so läuft es grundsätzlich ab. Meistens schlafen die Kinder auch so gegen 8 Uhr / halb 9 im Bett. Der Papa legt sie aber meistens nieder, weil er eben unter Tags so wenig da ist. Somit habe ich da auch ein bisschen mehr Freiheiten. Ja genau, ein bisschen Alltag.

I: Und ja in so einen busy-Alltag als Zweifachmama, schaffst du es auch Sport einzubauen?
B: Jein. ... (Unterbrechung) ... Es ist so das ich jetzt gerade Vertretungstrainings für die Verena anbiete, somit komme ich zumindest einmal in der Woche zu meinen mamaFIT. Mach halt da so gut es geht selber mit und was ich aber regelmäßig mache ist einmal pro Woche Piloxing Donnerstag Abend. Das ist auch so meine Zeit, entweder 7 / halb 8, da

komme ich dazu das ich wirklich was für mich tu und schaffe es oft noch ein drittes Mal irgendwie am Abend zumindest ein kurzes Workout zu machen. Da muss es mich aber auch wirklich freuen. Jetzt wo es Sommer ist, ist es auch ein bisschen leichter, weil ich dann einfach draußen etwas machen kann oder halt am Balkon. Weil die Kinder schlafen recht leicht, unsere Wohnung ist recht klein. Da habe ich sonst drinnen nicht die Möglichkeit. Und wenn ich dann weiß die Kinder sind erst um halb 9 / 9 im Bett. Ist es für mich einfach zu spät, dass ich draußen etwas tu. Also jetzt ist es zwar noch hell draußen, es geht besser. Aber der Park ist schon zu, der Schlosspark. Und sonst tun wir viel Radlfahren, weil die ältere Tochter fährt mittlerweile Rad und das sehe ich dann auch ein bisschen als meinen Sport. Weil ich mit meinen Sohn hinten drauf fahre, wir fahren schon zweimal am Tag immer wieder mal Besorgungen machen am Vormittag machen wir oft mit dem Rad. Und sie fährt schon echt so tüchtig, dass ich das tatsächlich als sportlichen Ausgleich für mich sehe. Genau, oder auch am Spielplatz klettern und hinten nach laufen. Es hat sogar schon mal meine Fitnessuhr, hat einmal nach einem Spielplatzbesuch angezeigt, dass ich zwanzig Minuten Handball gespielt habe. Und ich habe mir gedacht .. was? .. sondern ich habe meine Tochter einfach nur auf der Schaukel angetaucht. Das ist auch ein bisschen ein Workout, also Spielplatzworkout habe ich auch immer wieder mal dabei.

I: Jetzt zum anderen Thema Körperbild. Welches Gefühl oder welche Gefühle hattest du zum eigenen Körper vor der Schwangerschaft, hast du dich in deiner Haut wohl gefühlt? Auch wenn es jetzt schon länger her war..
B: Ja voll! Ja immer, ich habe mich immer sehr wohl gefühlt. Die einzige Phase wo ich immer ein bisschen unzufrieden war, war nach meinen Auslandsaufenthalte. Obwohl wo ich in Schottland studiert habe, haben wir immer voll brav Sport gemacht. Aber da bin ich dann trotzdem heim gekommen und dann hat mir dann auf einmal irgendeiner gesagt, so daher geredet, „Na jetzt hast du wenigstens ein bisschen zugenommen, weil du warst eh immer viel zu dünn." Und das mir dann schon zu denken gegeben, weil ich mir gedacht habe - was? – und da weiß ich da habe ich zum Boxen angefangen in Schottland weil es mir extrem gefallen hat. Und dann habe ich so bisschen Oberarme bekommen und wir sind viel laufen gewesen. So Krafttraining habe ich in dem Sinn nicht gemacht, aber Boxen halt das haben wir regelmäßig gemacht so einmal pro Woche. Und das hat mein Körperbild anscheinend verändert. Und somit bin ich ein bisschen fraulicher oder keine Ahnung vorgekommen. Aber so grundsätzlich nach meinem Australienaufenthalt habe ich dann so eine, das war das einzige Mal in meinem Leben, dass ich so eine Eiweißdiät probiert habe. Einmal eine Woche lang, weil es mein Papa gerade gemacht hat. Und da habe ich halt voll viel Eiweiß gegessen und auf Kohlenhydrate ziemlich verzichtet. Das war eben, ich habe es nur 5 Tage geschafft und nicht länger, weil ich mir gedacht habe es bringt mir grundsätzlich nichts, aber das war eigentlich so zum Stoffwechsel anregen. Weil ich festgestellt habe, dass mein Stoffwechsel, meine Verdauung über die Zeit extrem träge geworden ist wo ich da weg war. Also das waren drei Monate was ich da unterwegs war in Australien. Und du weißt beim Packpacking da isst man auch nicht unbedingt gesund. Und das hat mir einfach gut geholfen. Und somit was das vor der Schwangerschaft bis auf diese zwei Ausnahmen immer nie ein Problem, also ich habe mich immer in meiner Haut wohl gefühlt, also immer.

I: Und direkt in den Schwangerschaften, was hast du an deinem Körper geliebt?
B: Meinen Busen habe ich voll mögen in der Schwangerschaften. Voll, absolut, den habe ich voll schön gefunden. Weil er so schön kompakt trotz allem war und ich noch alles machen konnte. War nicht überriesig aber es war was da vom Busen. Ähm sonst habe ich es eigentlich mögen, dass ich nicht so wahnsinnig viel zugenommen habe grundsätzlich, sondern das es sich schön aufgeteilt hat. Ich finde ich war echt so eine, man hat gesehen ich bin schwanger aber jetzt nicht unbedingt so viel, jetzt von allen Seiten. Also ich habe viel Bauch gehabt und was ich gemocht habe, war das mein Körper das so gut angenommen hat die Schwangerschaften. Also ich habe kaum irgendwo Dehnungsstreifen oder so bekommen. Dadurch, dass ich auch immer viel in Bewegung war, finde hat sich

auch nicht so viel Wasser angelegt und somit war es in den Schwangerschaften auch voll gut. Und geliebt habe ich wie mein Körper das alles angenommen hat, wie elastisch meine Haut war und wieder zurück gegangen ist auch danach. Und das ist schon cool.

I: Und abgesehen vom wachsenden Bauch, welche körperlichen Veränderungen waren für dich in der Schwangerschaft am stärksten?
B: Eben der wachsender Busen, der Bauch und ich habe ein bisschen einen Hintern bekommen in allen zwei Schwangerschaften. Ich habe tatsächlich eine Unterhosengröße größer kaufen müssen, weil sich mein Becken auch wirklich ausgedehnt hat und auch mein Hintern mehr geworden ist interessanterweise. Und ja, mir ist tatsächlich mal eine Unterhose gerissen, weil sie mir einfach zu klein war. Jetzt wirklich, ich habe mir gedacht das gibt es gar nicht. Aber das war das einzige was meine Oma, die leider mittlerweile verstorben ist auch gesagt hat, „also ein bisschen einen Orsch hat du schon gekriegt". Hat sie mir mal gesagt. Aber das hat sich sonst noch verändert, aber sonst hat sich eigentlich nicht viel getan.

I: Kann man sagen wie du mit den Veränderungen umgegangen bist?
B: Ja ich habe gewusst da wächst ein neues Leben in mir und das ist einfach so und es geht sich gut aus für mich. War also nicht irgendwie das ich mir gedacht habe das ist zu viel oder zu wenig oder es passt was nicht. Also ich habe mich einfach gefreut, dass ich schwanger bin und das man es halt auch sieht. Und das auch alles gesund ist, also ja.

I: Eigentlich sind wir jetzt schon beim zweiten Thema dein Körper nach der Geburt. Wie ist bzw. war deine Einstellung dabei?
B: Ich war voll stolz auf meinen Körper was er da einfach geschafft hat bei der Geburt selber. Und habe mir gedacht ich muss einfach meinen Körper die Zeit geben zu heilen. Bei der ersten Schwangerschaft, also nach der ersten Geburt war ich da viel ungeduldiger und habe mir gedacht, ok Rückbildung wer braucht das und so weiter. Bis ich dann bei der Iris 6 Wochen nach der Geburt auf der Matte gestanden bin und sie dann gesagt hat, du weißt eh wir müssen da schon gut aufpassen und sie hat mir eigentlich die Augen geöffnet was da alles dazugehört. Und da bin ich voll dankbar, dass ich da wen gehabt habe so wie die Iris damals beim mamaFIT Training. Weil sie mir einfach gezeigt hat, ok auf was muss ich beachten am Körper. Also es hat sich bei mir grundsätzlich voll schnell, ich hab glaub ich einen Tag nach der Geburt oder zwei Tage nach der Geburt keinen Bauch mehr gehabt. Das war auch beim zweiten Kind so, also auch bei der zweiten Geburt war voll schnell alles weg. Das hat sich voll schnell, also beim zweiten noch schneller interessanterweise, obwohl alles sagen beim zweiten Kind ist das was ganz was anderes. Aber da habe ich halt auch vorbereitend viel anders, also ganz anders trainiert muss ich auch dazu sagen. Bei der ersten Schwangerschaft habe ich das weniger gemacht, dass ich mich so wirklich Geburtsvorbereitend oder generell mamaspezifisch vorbereitet habe auf das Ganze. Wie gesagt, was ich schon gesehen habe eben nachdem mein Hintern so gewachsen ist, hab ich mir gedacht maahh jetzt habe ich so viel Dehnungsstreifen am Hintern also da habe ich es bemerkt aber erst wieder wo alles zurückgegangen ist. Und was auch voll cool war für mich als Körpergefühl war dieses Stillen, das das bei mir gegangen ist. Das war so das ich mir gedacht habe, boah he mein Körper kann mein Kind ernähren, da war ich irrsinnig stolz drauf. Ja und sonst bei meiner Tochter habe ich dann so extrem abgenommen. Zuerst habe ich mir noch gedacht, das ist ganz normal und das Stillen zehrt einfach so extrem. Obwohl ich da mittlerweile weiß, weil mein Sohn so ein schlechter Schläfer ist, das das bei meiner Tochter eigentlich voll cool war eigentlich das mit dem Schlafen und mit dem Stillen. Da habe ich aber dann Probleme mit der Schilddrüse gehabt so extreme. Und da war ich dann auf mein Niedrigstgewicht, da ist meine Tochter Ende Juli auf die Welt gekommen und dann zu Weihnachten hat dann mein Onkel gesagt. Boah he irgendwas stimmt bei dir nicht gell? Lass es dir anschauen, da war ich dann anscheinend, ich habe dann Fotos gesehen von mir, da war ich echt ich war auf 57kg herunten und mein Normalgewicht sag ich jetzt mal ist irgendwo bei 63/64kg gerade.

Ich habe überhaupt keine Kraft mehr gehabt, ich habe ständig gezittert. Ich habe dann mit Dezember mit Piloxing wieder angefangen und habe danach nach dem Sport dann tatsächlich einfach meine Oberschenkel haben in der Badewanne und unter der Dusche dann noch gezittert. Weil einfach überhaupt keine Kraft mehr da war. Mein Haarausfall war irre und da habe ich meinen Körper überhaupt nicht mögen, weil ich mir gedacht habe irgendwas tut er jetzt gerade was irgendwie nicht passt. Ja genau, das war dann danach. Aber nachdem ich sie dann, also es war wirklich eine Erleichterung bis ich dann draufgekommen bin, dass nicht ich schuld bin und auch nicht mein Kind, sondern einfach mein Körper also die Schilddrüse einfach gegen mich arbeitet. Und wie ich das dann im April darauf erst abgeklärt und herausgefunden habe, bzw. ist dann irgendwer dann draufgekommen, dass das sein könnte. Es waren dann echt noch vier lange Monate. Und ja, dann war es voll erleichternd, weil ich gewusst habe, ok das liegt jetzt nicht an mir. Also ich bin nicht schwach oder so, ich bin nicht irgendwie schlecht, sondern das ist einfach meine Schilddrüse. Genau, somit.. das war jetzt bei meinem Sohn überhaupt nicht. Da habe ich aber auch viel mehr auf meinen Körper gehört, weil ich gewusst habe ich darf jetzt z.B. viel länger nicht meinen Beckenboden belasten. Und dann habe ich tatsächlich auch erst 8 Monate nach der Geburt mit Piloxing z.B. erst wieder angefangen. Weil ich gewusst habe das hält sonst nicht, also mein Körper nicht aus. Aber das ist cool, wenn man einfach weiß was der Körper so will und braucht.

I: Und gäbe es irgendwas was du postpartum, kann man fast nicht mehr nennen, gäbe es etwas was du anders hättest machen wollen bzw. an deinen Körper hättest ändern wollen?
B: Hmm.. diese ständige, also bei meinem Sohn war es tatsächlich wo ich den Busen so gern gehabt habe in der Schwangerschaft. So schwierig war es für mich dann danach. Weil er einfach so viel überproduziert hat. ... (Unterbrechung) ... und der war wahnsinnig groß und hat voll weh getan und hat gespannt. Also da hätte ich mir viel schneller also eine Hilfe holen sollen, also Stillberatung mäßig. Das hat sich dann auch mit der richtigen Beratung auch wieder alles aufgelöst. Aber da war ich kurzzeitig so, dass ich mir gedacht habe puhh, das drücke ich nicht durch wenn das so weitergeht irgendwie. Also das war schon belastend und sonst grundsätzlich nein eigentlich nicht. Es war grundsätzlich in Ordnung, also da würde ich überhaupt nichts ändern wollen. Ja okay, es hat sich alles auch voll schnell rückgebildet und ich habe auch brav trainiert. Also ich habe dann mit mamaFIT on screen sogar schon trainiert. Ich habe mir 10-12 Tage gegeben wo ich wirklich eine Ruhe gegeben habe und dann habe ich schon langsam angefangen.

I: Da kommen wir eh schon zum nächsten Thema, also zur sportlichen Aktivität, speziell das Krafttraining. Erzähle mal ganz kurz, über deine persönliche Erfahrung mit Krafttraining in der Schwangerschaft und nach der Geburt.
B: Also Krafttraining vor der Geburt, also vor der ersten Geburt, habe ich kaum was gemacht außer Piloxing natürlich und mit dem eigenen Körpergewicht trainieren, also das habe ich bei meiner ersten Schwangerschaft lang gemacht bis ins achte Monat 32. Woche. Und danach habe ich mehr aufs Ausdauertraining gesetzt, also da wirklich 32. – 40. Woche war ich halt dann ein bisschen Kanga, bin viel walken gegangen. Das sehe ich jetzt nicht wirklich unbedingt als Krafttraining. Was das für mich nicht, sondern ein Ganzkörper bisschen was. Also das Kanga speziell, das hat mir überhaupt nichts gebracht. Für mich selber bin ich walken gegangen, weil ich mir gedacht habe ja Ausdauer brauche ich bei der Geburt. Und in der zweiten Schwangerschaft vorbereitend habe ich viel mehr gemacht. Da habe ich tatsächlich bis einen Tag vor der Geburt mamaFIT angeboten online und wie wir beide wissen ist ja online viel anstrengender und noch viel intensivere Übungen. Da habe ich dann tatsächlich mit Theraband, mit Ringband, mit Luftballons, mit Handtücher habe ich dann wirklich einfach auch Kraftmäßig sehr viel getan auch Beckenboden und Bauch. Mit den Kindern herumtragen, also meine Tochter herumtragen usw. waren natürlich auch meine Arme gut trainiert. Und sonst auch mit den Squats, Lunges usw. da bin ich halt viel mit eigenen Körpergewicht unterwegs gewesen halt zusätzlich

und das hat mir schon viel gebracht, speziell weil ich halt gemerkt habe, dann nach der Geburt von meinem Sohn bildet sich alles viel schneller zurück. Es bleibt einfach der ganze Körper viel stärker, das hat mir bei den Geburten extrem geholfen auch. Auch bei der ersten Schwangerschaft schon, weil ich schon so lange was gemacht habe, also bis in die 32. Woche eigentlich und dann für mich selber so einmal in der Woche oder zwei mal was getan habe. Weil es schon ein Kraftakt ist so eine Geburt. Und ja, das man das auch aushält. Also bei meiner zweiten Schwangerschaft ist es halt einfach schneller gegangen, da habe ich dann viel mehr Sensibilisierungs-, Wahrnehmungsübungen gemacht und in meinen Bauch und Beckenboden hineingespürt. Und halt wirklich geschaut, dass im Wochenbett ich schon die ganzen Übungen mache und dann danach schon wieder ganz langsam. Da war ich eh das erste mal beim mamaFIT Training bei dir nach 6 Wochen und habe das online mitgemacht aus dem Park mit meinem Sohn in der Trage. Ja genau, das habe ich dann schon gemacht.

I: Jetzt haben wir eh schon alle drei Kategorien angesprochen, also das Krafttraining vor der Schwangerschaft, kannst du ca. sagen mit welcher Intensität du trainiert hast? Also mit zwei Schwangerschaften kannst du dich auch auf die letzte beziehen.
B: Also vor der Schwangerschaft habe ich mindestens einmal pro Woche das Piloxing gemacht, also Intervalltraining und Ganzkörpertraining und ca. ein/zweimal in der Woche, da habe ich dann viel Ausdauertraining gemacht, weil ich beim Frauenlauf viel mitgemacht habe, 10km, 5km gelaufen. Krafttraining selber habe ich dann im Anschluss einfach gemacht aber nur mit dem eigenen Körpergewicht. Was ich auch noch gemacht habe, Entschuldigung das habe ich vergessen, ich habe auch Pilates gemacht wenn das zu Krafttraining zählt einmal in der Woche. Da habe ich in der Gruppe mittrainiert, also das habe ich selbst nicht angeboten aber Piloxing da bin ich selbst die Trainerin.
I: Also auch eine Mischung aus alleine und in der Gruppe?
B: Ja genau.
I: Wie wichtig war dir das Training vor der Schwangerschaft?
B: Dadurch das das für mich einfach dazu gehört, würde ich es als ganz normal bezeichnen, das man sich bewegt. Es war jetzt nicht so, es muss jetzt einen besonderen Stellenwert einnehmen, weil es für mich einfach zum Alltag dazugehört hat immer schon. Ich war immer zwei – drei mal in der Woche aktiv sportlich. So habe ich mir gedacht ich bin nicht krank in der Schwangerschaft, solange ich was tun kann in der Schwangerschaft und es mir erlaubt ist etwas zu tun, mache ich das. Und so kann ich jetzt sagen, war es einfach normal für mich was zu tun.

I: Und dein Krafttraining in der Schwangerschaft?
B: Da habe ich zweimal pro Woch was intensiv gemacht. Also so ungefähr eine Stunde, 1 1/2 , eh das mamaFIT Training und oft dann noch ein zweites mamaFIT Workout irgendwas. Ähmm.. genau.
I: Das heißt in der Gruppe hast du trainiert oder auch alleine für dich?
B: Für mich auch alleine, also wie gesagt mamaFIT online und für mich alleine. Piloxing habe ich dann nicht mehr gemacht, also in der zweiten Schwangerschaft glaub ich ab der 28. Woche, weil ich einfach gespürt habe das tut meinen Beckenboden einfach nicht gut. Aber bis zur 28. Woche habe ich in der zweiten Schwangerschaft noch eigentlich dann drei mal trainiert kann man so sagen.

I: Jetzt noch mal zum Krafttraining in der Schwangerschaft, welche Adaptationen waren für dich notwendig?
B: Also was ich dann nicht, also in der zweiten Schwangerschaft speziell gewusst habe ist das ich die geraden Bauchmuskeln so gut es möglich auslasse beim Training. Und auf meinen Beckenboden schaue, also den regelmäßig aktiviert habe und da wirklich geschaut habe, das ich z.B. in der zweiten Schwangerschaft bin ich nicht mehr laufen gegangen also gar nicht mehr. Und habe auch wie gesagt Beine, also vertikale Stoßbelastungen auch beim Krafttraining, Beine weniger trainiert. Außer halt mit Lunges und

Squats, aber das ich irgendwie so gehüpft bin so wie beim Piloxing. Das habe ich einfach umgedreht beim Training. Da wären so viele Shuffelsprünge drinnen, das habe ich dann beim Piloxing nicht mehr gemacht. Das habe ich dann adaptiert. Also genau in diese Richtung, da wären so viele Hüpfer und so Knie hoch und so Geschichten und das habe ich tatsächlich weggelassen. Und die gerade Bauchmuskulatur.

I: Wie würdest du dein Sportverhalten in der Schwangerschaft mit dem vor der Schwangerschaft vergleichen?
B: Vorsichtiger, angepasster also situationsangepassster.
I: Gab es „böse Stimmen“ oder Verunsicherungen von außen, weil du doch eine sehr aktive Schwangerschaft hattest?
B: Überhaupt nicht! Nein, kein einziges Mal weil ich gesagt habe, was mir gut tut, tut auch dem Baby gut. Und somit.. Meine Frauenärztin hat damals meinen Mann auch runtergeholt, weil sie gesagt hat wenn alles gut geht und es mir gut tut, darf Ihre Frau alles machen und fertig war die Geschichte. Das war nie wieder Thema.

I: Super, ja. Also schon zur nächsten Phase also das Krafttraining postpartum, ich würde ca. sagen bis 12 Monate nach der Geburt. Je genau, da bist du schon drüber. Wie oft und mit welcher Intensität hast du da trainiert?
B: Ähm, deutlich weniger als vor der Schwangerschaft oder während der Schwangerschaft, weil es einfach die Zeit nicht gibt. Gerade in diesen Moment und ich würde es ein bzw. zweimal pro Woche schaffen, also fix das ich was tu. Intensität wie gesagt einmal das Piloxing als Intervall- und Ganzkörperkrafttraining ohne Geräte und dann eben einmal die Woche das mamaFIT Bootcamp teilweise sogar habe ich mitgemacht. Das mache ich rein für mich mit Geräten. Also ja das mache ich, also zweimal pro Woche komme ich dazu eine Stunde sage ich ca.
.. (Unterbrechung) ..
I: Ja genau und postpartum, wie wichtig war dir das Training in der Phase?
B: Ich habe es für meinen Kopf gebraucht, einfach darum war es mir auch wichtig ab dem Zeitpunkt wo ich gewusst habe, mein Sohn schafft das mit meinen Mann eine gewisse Zeit alleine oder kann sie hinlegen oder da habe ich es mir einfach rausgenommen das ich tatsächlich Sport gemacht habe. Weil ich abschalten habe können durch das Training. Also für mich war es sehr wichtig was zu tun. Jetzt nicht speziell aufs Körpergefühl bezogen, sondern einfach Kopf frei bekommen und an nichts denken was die Kinder betrifft, sondern einfach für mich selber was tun.

I: Waren auch Adaptationen notwendig in der Phase?
B: Nein, dann gar nicht mehr eigentlich.

I: Und direkt zu deinem Trainingsstart nach der Geburt, hast du eh schon kurz angesprochen. Vielleicht möchtest du noch ganz kurz wiederholen deine persönliche Rückbildung nach der Geburt bzw. deinen Trainingsstart?
B: Also ich habe mit Wahrnehmungs- und Sensibilisierungsübungen im frühen Wochenbett schon begonnen, dann mit Übungen im späten Wochenbett die dann intensiver geworden sind sobald der Wochenfluss vorbei war. Und ab den GynCheck habe ich dann gewusst, ok es ist alles gut verheilt, die Gebärmutter hat sich gut rückgebildet. Ich habe dann selber gegriffen, meine Rektusdiastase war extrem gut nach 6 Wochen schon, ich habe zwar gemerkt natürlich durch Stillen usw. war die Membran und alles noch weicher. Hab aber trotzdem verzichtet auf gerade Bauchmuskulatur und wirklich nur den Transversus, schräge Bauchmuskulatur geschaut. Und ja.. also habe ich dann eigentlich mit 6 Wochen postpartum also nach der Geburt, habe ich dann brav angefangen mit moderaten Training / Krafttraining ohne Geräte nur.

I: Hattest du ein persönliches sportliches Ziel während und nach der Schwangerschaft?
B: Jetzt im Moment gerade nicht, ich habe mir gedacht ich Laufe ursprünglich beim Frau-

enlauf mit 2022, weil es ihn gegeben hat dieses Jahr. Aber da bin ich zu wenig zum trainieren gekommen. Mein Ziel war aber schon, dass ich Piloxing in Wien anbieten kann noch vor dem Umzug, das war so ein bisschen mein Ziel, das ich so ein bisschen starten kann. Das ich so fit bin, das ich so die ganze Stunde Vollgas geben kann.

I: Ich komm noch kurz zum Zusammenhang zwischen Körperbild und Krafttraining. Ja wir wissen in der Schwangerschaft verändert sich der Körper und wir uns als Frauen, wie hat sich dein Körper grundsätzlich durch die Schwangerschaft verändert?
B: Ähm.. er ist ein bisschen wehleidiger geworden der Körper generell. Ich merke es halt, wenn ich irgendwo Verspannungen habe oder so was, das ist viel intensiver als es davor war und da muss ich viel intensiver trainieren oder halt dehnen usw. Speziell z.B. Schulter und Nackenbereich, das ist viel verspannter. Der Körper hat sich insofern verändert, dass ein bisschen mehr Haut da war am Bauch und am Hintern natürlich. Da habe ich aber auch gewusst, es dauert so 10-12 Monate bis das es weg ist, habe brav geschmiert und echt durch das Training hat sich das echt nach 10 Monaten wirklich gegeben. Also ich habe jetzt echt nicht mehr das Gefühl da ist zu viel da. Was ich schon gemerkt habe natürlich, das waren die Sehnen, Bänder usw. war alles ein bisschen weicher. Da habe ich mehr aufpassen müssen wenn ich wo gegangen bin. Und ich habe kaum High Heels an, denn das wäre ein Problem wenn ich da umknicken oder so was. Das habe ich gemerkt, auch beim Laufen selber, also jetzt wo ich das erst mal laufen war, da habe ich gemerkt ich muss aufpassen was den Untergrund betrifft, weil das mit dem Stillen natürlich auch noch war, das die Sehnen und Bänder weicher sind. Das hat sich verändert, das hat sich bei meiner ersten Schwangerschaft schon gezeigt. Da hat noch gar keiner gewusst, dass ich schwanger bin, da bin ich mit einem eingeschlafenen Fuß umgeknickt und habe dann 8 Wochen eine Schiene gehabt, weil sich die Bänder stark gedehnt haben und fast gerissen wären. Weil sie einfach so.. Und eine Kollegin hat dann schon gesagt, weißt du das kann schon ein Hinweis auf eine Schwangerschaft sein und ich hab mir gedacht, ja ich bin es eh aber da sagt man noch nicht. Also ich war 7. oder 8. Woche, genau. Also von dem her weiß ich, dass ich da gut aufpassen muss das nicht irgendwas passiert. Aber ja bis auf Verspannungen, hat sich sonst von meinem Körper her bis auf den Busen, den ich jetzt nicht mehr so mag. Denn jetzt ist nichts mehr da.

I: Hat sich deine Einstellung zum Körper im Laufe der Schwangerschaft und nach der Geburt verändert?
B: Ähmm... ich habe es vorhin schon kurz angesprochen. Also ich war sehr stolz was mein Körper alles geschafft hat eigentlich. Das er auch so ein Kind, also in einem wachst und dann noch die Geburt durchsteht und das so kann einfach. Das ist wertschätzen des Körpers, aber ich denke mir es gehört jetzt alles zu mir dazu und es ist einfach genauso wie es passt und wie es sein darf.

I: Und welche Herausforderungen stellen sich dir als Mutter oder welche Hindernisse gibt es für dich Krafttraining in den Alltag einzubauen?
B: Ähmm... das ich absolut keine Fremdbetreuung fast nicht habe für die Kinder. Bis auf die zwei Mal wo ich einmal für paar Stunden Unterstützung habe. Das ist eigentlich das schon, also das alleine sein mit den zwei Kindern hindert mich schon oft dran. Also ich muss es mir explizit in den Kalender eintragen und vornehmen oder auch mit meinem Mann drei Wochen vorher abklären, das sich das wieder einmal ausgeht. Und das mit der Schwiegermama rennt gut, denn Mittwoch ist immer schon ihr Tag gewesen, drum habe ich Mittwoch mein mamaFIT Training und mittlerweile hat sich mein Mann auch eingestellt drauf das Donnerstag mein Abend ist wo ich mein Piloxing fix anbiete, aber das war irgendwie erkämpfenswert. Und auch ein Kampf, das er auch pünktlich da ist, weil ich sonst keinen habe für die Kinder und das stellt mich tatsächlich vor eine Herausforderung.

I: Und jetzt schon zum Schluss, welchen Stellenwert hat Selbstfürsorge für dich?

B: Ja, nachdem ich jetzt zwei Kinder habe noch einen höheren Stellenwert, weil ich einfach weiß, das es mir danach gut geht. Beim Piloxing sage ich ihnen oft, mahh es ist jetzt einfach voll stark gewesen den ganzen Tag und ich brauche das einfach. Und da sind einige Boxübungen wo ich mir jetzt denke, mahh ok jetzt könnte ich wen.. Also wenn da jetzt wer dastehen würde, dann könnte ich ihn wirklich eine reinhauen und tatsächlich k.o. schlagen weil es mir einfach gut tut das rauszutanzen, rauszuboxen und dann trotzdem die Kraft aus den Pilatesgeschichten zu schöpfen die da dabei ist. Und wie gesagt, was mir auch gut tut ist der Austausch mit anderen, weil das auch zur Selbstfürsorge dazugehört. Darum mag ich Gruppentrainings auch so extrem gerne, weil man kommt irgendwie immer über was zum Reden und jede Mama hat ihre Themen und ja.. ich muss mir einfach die Zeit nehmen. Das habe ich jetzt.. das habe ich nach Kind 2 da habe ich länger gebraucht mir diese Zeit zu nehmen auf mich selbst zu schauen. Aber weil er auch einfach viel fordernder war und es eine größere Herausforderung war, weil ein großes Kind schon da war. Aber das boxe ich wie schon gesagt durch, das ich das so mache und auch meine Trainings am Wochenende also mamaFIT was ich jetzt schon im Burgenland angefangen habe, das brauche ich einfach. Da sind zwar nur zwei Mamas da, aber dafür komme ich mehr dazu selbst zu trainieren und das ist total super, weil ich da mein Training habe. Man geht einfach viel gestärkter in den Alltag egal welches Training man macht. Und darum gehört für mich Sport zur Selbstfürsorge dazu. Oder auch Freundinnenzeit, das ist auch was.

I: Gäbe es eine Empfehlung deinerseits, die du einer frischen Mutter nach der Geburt geben würdest?
B: Ja, da hat gerade letztes Mal, ich glaube sogar auf der mamaFIT official Seite ist diese Frage gestellt worden wo ich auch hineingeschrieben habe. Zeit geben, Tränen fließen lassen, Milch fließen lassen und was war das noch wo ich auch gesagt habe Selbstsensibilisieren und wahrnehmen am Anfang. Also den Körper Zeit geben, das ist glaube ich das wichtigste. Also nichts erzwingen und auch angeleitet.

I: Zum Abschluss noch einen kurzen Blick in die Zukunft, was nimmst du dir persönlich vor?
B: Ähmm.. eigentlich das ich vielleicht meinen Mann einmal mehr aktiviere was zu tun, denn dann fällt es uns beide leichter was zu machen. Er kämpft noch ein bisschen mit seinem Post-Baby-Body. Und was ich definitiv vor habe, ist das ich mir daheim, also da habe ich dann auch einen Raum wo ich ein bisschen was herrichten kann. Wo ich dann tatsächlich auch zuhause Sport machen kann, wenn wir im neuen Haus sind. Und eben wie gesagt mir auch im Burgenland auch irgendein Gruppentraining suche, wo ich mal nicht als Trainerin vorne stehen muss, sondern für mich selbst machen kann. Das sind so meine Ziele, aber grundsätzlich schon mehr Zeit nehmen, dass ich so zwei, dreimal die Woche was intensiv tue.

I: Genau, jetzt sind wir eh schon beim Schluss bei ein paar Daten die ich von dir brauche. Wie alt bist du, wenn ich fragen darf?
B: 37

I: Ok und dein Gewicht und deine Größe?
B: Im Moment habe ich glaube ich 63kg und ich bin 176cm groß.

I: Und die Anzahl und das Alter der Kinder? Zwei weiß ich.
B: Clara ist 3 ¾ und der Benedikt ist 16 ½ Monate.

I: Und das Geburtsjahr?
B: 2018 ist die Clara geborgen im Juli und der Benedikt ist im Jänner 2021.

I: 2021 war die letzte Geburt?

B: Ja genau.

I: Dein Stillverhalten nach der Geburt oder nach den Geburten?
B: Bei der Clara habe ich 8 ½ Monate gestillt, 5 ½ Monate voll und dann halt Beikost eingeführt, dann habe ich abstillen müssen wegen der Schilddrüse. Und den Benedikt habe ich 6 Monate voll gestillt und dann mit Beikost begonnen und das waren so 11 Monate immer wieder und dann ab 11 Monate nur mehr in der Nacht. Und dann mit 13 ½ Monaten komplett aufgehört auch in der Nacht.

I: Deine Ausbildung und Arbeit derzeit? Mama und Trainerin?
B: Sonst bin ich Lehrerin. Derzeit würde ich sagen 3-4h/Woche als Trainerin.

I: Vor den Schwangerschaften bzw. zwischen den Schwangerschaften, wie war es da?
B: Also vor der Schwangerschaft mit der Clara habe ich Vollzeit als Lehrerin gearbeitet, sogar überbeschäftigt. Zwischen den Schwangerschaften bzw. mit der Clara dann in der Karenz habe ich als selbstständige Trainerin angefangen, da war die Clara eben 18 Monate alt. Habe dann als Lehrerin noch einmal mit Juli 2020 begonnen mit einer halben Lehrverpflichtung bis zum Mutterschutz vom Benedikt. Und mamaFIT habe ich die ganze Zeit gemacht, bzw. immer angeboten.

I: Du bist verheiratet?
B: Ja, ich bin verheiratet.

I: Ok super danke, dann habe ich schon alles.

Anhang 3.3: Interviewpartnerin 3

Transkription

Interview zum Thema: Erfahrungen der Frauen: Prä- und Postnatales Krafttraining und das Körperbild

Forschungsfrage: Wie sehen Frauen, die in der Schwangerschaft und nach der Geburt aktiv Krafttraining betreiben, ihren Körper? Welche Körperbilder entwickeln sie?

Interview durchgeführt am 02.06.2022 von 10:00 – 10:45; online über ZOOM
Interviewerin: Sandra Hengl
Befragte: **Interviewpartnerin 3**

I: Ich starte gleich einmal mit der ersten Frage, erzähl mal ein bisschen so über deinen Alltag als Mama und wie gestaltet sich für dich so ein typischer Tag?
B: Ähm.. aktuell ist so das mein Sohn eben im Kindergarten begonnen hat und ich muss sagen das ist schon eine große Erleichterung dadurch, dass wir beide also mein Mann und ich beide selbstständig sind. Ist es sag ich mal schwierig mit der Aufteilung, da mein Mann zwar meine Arbeiten übernehmen kann, aber ich nicht seine aus diesem Grund bin primär ich zuhause und ja wir stehen auf und dann kommt mein Sohn in den Kindergarten und geh dann gleich aktuell direkt weiter ins Büro. Bin dann im Büro, seit kurzem schlaft er auch dort, das heißt ich kann jetzt wirklich bis zum frühen Vormittag im Büro sein und erledige dann meine Sachen. Dann holt meistens mein Mann unseren Sohn ab vom Kindergarten und ich komm dann nach Hause. Einen Tag in der Woche übernimmt David unseren Sohn und die restliche Woche hab ich ihn über. Genau, so ist ja unsere typische Woche würde ich mal sagen.

I: Schaffst du es auch in einer typischen Woche mit Kindergarten und Selbstständigkeit auch Sport einzubauen?
B: Ja, aktuell mache ich einmal pro Woche 1 ½ Stunden, habe ich jetzt erst vor kurzen wieder angefangen muss ich ehrlich gesagt sagen. Mehr ist aktuell noch nicht drinnen. Also das schaffe ich zeitlich nicht wirklich. Und ja, wenn mein Sohn dann schläft, bin ich zu müde auch. Denn da gehe ich meist schon duschen für den nächsten Tag, damit ich es in der Früh nicht machen muss. Und richte seine Sachen her, das Gewand usw. damit wir einfach in der Früh so schnell wie möglich sind, weil wir eher länger schlafen und in der Früh dann weniger Zeit haben und deswegen sobald er schläft kommen dann die Sachen und dann komme ich eh erst um 10:00 dazu, dass ich mich noch mal vor den Laptop setzte und noch mal die Bestellungen für den nächsten Tag mache, also schon ein bisschen vorarbeite. Und das geht dann eigentlich von meiner Kraft her nicht mehr.

I: Ok, ja danke! Dann würden wir eh schon zum ersten Thema kommen, Körperbild. Die Schwangerschaft ist jetzt schon ein bisschen her, aber trotzdem vielleicht kannst du dich noch erinnern, welche Gefühle hattest du zum eigenen Körper vor der Schwangerschaft? Hast du dich in deiner Haut wohl gefühlt?
B: Eigentlich schon sehr. Also ich habe natürlich zugenommen, ich weiß nicht wie viel, aber ich schätze so um die 15kg werden es schon gewesen sein. Aber das war für mich nicht, war mir immer klar, dass ich zunehme, aber mir war auch immer klar, dass ich nach der Schwangerschaft vielleicht nicht alles abnehme, aber das ich zumindest abnehme. Und das mein Körper nach der Schwangerschaft anders sein wird, das ist klar weil er auch was durchgemacht hat. Also, aber ich habe mich eigentlich immer wohl gefühlt. Natürlich war die große Kugel dann schon beschwerlich, aber so vom quasi zufrieden sein mit meinen Körper, das eigentlich immer. Also ich war nie unzufrieden mit meinem Körper oder so. Es war natürlich der Alltag beschwerlich, denn da habe ich Rückenschmerzen

gehabt. Ja und Hitzewallungen und solche Dinge, aber von dem her war ich immer schon sehr zufrieden und stolz auf meinen Körper was er so leistet.

I: Und was hast du in deiner Schwangerschaft so an deinem Körper geliebt?
B: Ja einfach, dass er das schafft. Also es ist nicht so das ich mich so.. ja einfach halt was er jetzt für eine Leistung erbringt. Ja, auf das war ich sehr stolz. Und was man halt, was mich einfach gefreut hat und stolz gemacht hat und weil es doch einiges ist was er da durchmachen muss und ja.

I: Bis auf den wachsenden Bauch, welche körperliche Veränderungen waren für dich in der Schwangerschaft am stärksten oder am größten?
B: Puhh.. ich glaube das schönere Hautbild und viel mehr Haare am Kopf. Ich habe viel stärkeres Haarwachstum gehabt, meine Haare waren viel voller, viel schöner und das habe ich gemerkt. Natürlich habe ich insgesamt auch zugenommen, aber dadurch, dass das so schleichend gegangen habe ich das so gar nicht wahrgenommen, muss ich sagen.

I: Und ja, wie bist du so allgemein mit den Veränderungen umgegangen?
B: Hmm.. also ich wüsste nicht ob ich da speziell damit umgegangen bin, ähmm außer dass ich mir passende Kleidung angezogen habe. Aber sonst glaube ich.. also ich habe eine Risikoschwangerschaft gehabt, also von dem her habe ich mich sehr schonen müssen. Also das heißt in der Schwangerschaft mit dieser Veränderung, habe ich es einfach akzeptiert das ich von ärztlicher Seite aus keinen Sport machen darf und soll. Das habe ich einfach akzeptiert und hingenommen und mich halt auf den Nachwuchs gefreut, auf das Baby gefreut. Und das war am Anfang muss ich sagen schon sehr hart, ähmm vor allem psychisch weil ich halt wirklich aktiv war und sehr sportlich war und wirklich viel Sport gemacht habe und das war einfach.. das ist mir einfach sehr abgegangen aber eigentlich hat da die Freunde also die Vorfreunde immer überwogen und deswegen war das nie was negatives und umgegangen mit der Veränderung, ich könnte jetzt nicht sagen, dass ich irgendwie speziell damit umgegangen bin außer das ich mir ein größeres Gewand gekauft habe wenn ich eins gebraucht habe bzw. ausgeborgt habe. Aber sonst habe ich da nichts spezielles gemacht.

I: Und direkt nach der Geburt wie war denn deine Einstellung zu deinem Körper damals oder wie ist sie jetzt?
B: Mhh also direkt nach der Geburt weiß ich nur, war ich wahnsinnig stolz wirklich was ich geschafft habe und das war halt doch. Also es war eine wahnsinnig schöne intensive Geburt. Und ich war einfach wahnsinnig stolz, dass ich das geschafft habe und wie ich das geschafft habe, wie mein Körper das auch geschafft hat. Und auch direkt nach der Geburt war ich eigentlich total verblüfft wie schnell der Bauch zurückgegangen ist und wie schnell ähmm. Ich habe mich total wohl gefühlt gleich wieder in meinem Körper, also es war überhaupt nicht so, dass ich mich unwohl gefühlt habe, sondern ich habe mich eigentlich schon wirklich gleich wieder sehr wohlgefühlt. War eher sehr überrascht wie schnell das geht, dass der Bauch wieder zurück geht, dass sich die Gebärmutter zurückbildet usw.

I: Hättest du irgendwas an deinen Körper postpartum ändern wollen?
B: Mhhh nein. Also würde mir nichts einfallen.

I: Super und ja obwohl du eh so positiv eingestellt warst und ich das so zusammenfassen kann. Gäbe es irgendwas was dir vielleicht mehr geholfen hätte, das du positiver in manchen Situationen zu deinem Körper gestanden wärst?
B: Mhh.. ich glaube nicht, weil ich von meinem Mann her große Unterstützung gehabt habe. Er hat .. ich habe bald wieder Pilates gemacht usw. Er hat mir immer die Zeit gegeben, wenn ich sie gebraucht habe und gesagt habe ich möchte das machen bzw. ist sogar er gekommen und hat gesagt, so ich nimm jetzt unseren Sohn und nimm dir Zeit für das,

mach das jetzt. Weil er weiß die Rückbildung ist wichtig usw. Und da hat er mich sehr viel unterstützt dahingehend, deswegen nein, wüsste ich wirklich nichts.

I: Super, klingt gut! Ok, dann eh schon zur sportlichen Aktivität Krafttraining. Ich würde mal sagen erzähl mal kurz über deine persönliche Erfahrung mit Krafttraining in der Schwangerschaft und nach der Geburt?
B: Wie gesagt in der Schwangerschaft habe ich absolutes Sportverbot gehabt, also da habe ich wirklich gar nichts gemacht. Also da habe ich ja, dadurch das es eben eine Risikoschwangerschaft war, hat mir mein Arzt wirklich sehr davon abgeraten und hab wirklich gar nichts gemacht. Ähmm ich bin dann eher, nach der Geburt quasi eben zu mamaFIT gegangen und habe gleich eigentlich ich glaube 2 Wochen nach der Geburt oder so oder waren es nur 5 Tage, nein 2 Wochen waren es glaub ich. Habe ich mit Pilates begonnen, also das hat mir mein Arzt empfohlen, also ich soll gleich wieder anfangen. Eben mit Pilates und dass das eben sehr gut für die Rückbildung ist, das eher sanft aber das mir das sehr helfen wird. Das habe ich also gemacht, das war eigentlich sehr gut, weil ich sehr viele Muskeln abgebaut habe, das ist vielleicht noch mal was ich, was mir nicht unbedingt gestört hat, aber vielleicht schon ein bisschen gestört hat in der Schwangerschaft wie du vorhin noch mal gefragt hast. Ähm das ich vorher total viele Muskeln hatte, also ich habe wirklich viele Muskeln gehabt, die habe ich dann in der Schwangerschaft ich habe lange nicht zugenommen, weil ich bevor ich zugenommen habe, vorher alle Muskeln abgebaut habe und ähm das habe ich nicht schade gefunden, sondern habe mir gedacht, das ist halt blöd, weil es wäre halt hilfreich für die Geburt wenn ich diese Muskeln natürlich hätte und auch für nachher, aber das war für mich ein sehr sanfter Einstieg das Pilates direkt nach der Geburt und hat mir glaub ich sehr geholfen und erst später dann irgendwann habe ich mit mamaFIT angefangen, wie ich dann wirklich raus gehen hab können und ja ich mich dann im Alltag eingespielt habe.

I: Stimmt ja, das ist auch ein großes Thema im Alltag das „Einspielen“. Genau, du hast eh schon angesprochen, du warst sehr sportlich vor der Schwangerschaft. Ja, das bezieht sich jetzt auf die Zeit vor der Schwangerschaft wie oft und mit welcher Intensität hast du damals trainiert?
B: Also das waren zwei Mal in der Woche für jeweils 1 ½ Stunden. Und das war wirklich sehr hohe Intensität. Also das war so Kraft-Ausdauer mit so einer Trainerin und ja es war wirklich sehr intensiv, also ich habe wirklich immer geschwitzt, war danach komplett fertig. Aber es war wirklich super, weil da einfach echt was weiter gegangen ist. Man hat wirklich gemerkt, wenn man da zweimal pro Woche hingeht man geht so an seine Grenzen in der Gruppe. Sie bietet das auch online an, aber da merke ich einfach das ist nichts für mich, weil da höre ich auf sobald es ein bisschen anstrengend wird. Und in der Gruppe hat man irgendwie doch den Druck, dass einen jeder sehen würde wenn man aufhört. Und das hilft halt mir zumindest enorm und dann waren wir auch immer einige mehr Leute, also ich habe sehr viele motiviert, dass wir gemeinsam hingehen. Das das einfach noch mehr Spaß macht und das man wen trifft, dann verbindet man das halt mit Sport und die knappe Zeit die man halt hat das man da wen trifft. Also das war schon sehr intensiv, würde ich sagen.

I: Das heißt du hast vorwiegend in der Gruppe trainiert oder auch alleine?
B: In der Gruppe, eigentlich ausschließlich in der Gruppe.

I: Und wie wichtig war dir das Training in dieser Zeit?
B: Sehr wichtig, also das war wirklich für mich ganz ganz wichtig das ich diese zweimal in der Woche schaffe, weil ich gemerkt habe einmal ist quasi nur so zum Fitnesserhalt, wenn ich einmal in der Woche gehe. Und wenn ich wirklich was weiter bekommen möchte, wenn ich mich weiter entwickeln möchte, dann muss ich wirklich zwei mal gehen, weil einmal in der Woche wäre das zu wenig.

I: Dann kommen wir schon zum Krafttraining in der Schwangerschaft. Du hast eh schon gesagt du hast in dem Fall, das würde ich jetzt fast ausklammern, weil du eh gesagt hast du hast Sportverbot wegen einer Risikoschwangerschaft gehabt. Ich muss kurz drüberschauen ob etwas für dich relevant ist... Genau, die Frage ist jetzt vielleicht interessant, auch wenn sie fast aufgelegt ist. Wie würdest du dein Sportverhalten in der Schwangerschaft mit dem vor der Schwangerschaft vergleichen?
B: Ähmm, mein Sportverhalten war vor der Schwangerschaft sehr intensiv und in der Schwangerschaft nicht vorhanden.

I: Und von Anfang an wahrscheinlich auch nicht?
B: Genau, richtig. Also das war schon ab der eigentlich ab der 5. Woche, weil so früh bin ich drauf gekommen und so früh hat mein Arzt schon gesagt das ich halt aufpassen muss und vorsichtig sein soll. Und das einzige was ich gemacht habe, ist war spazieren gehen. Und sonst habe ich mich nicht wirklich bewegt. Aber das war einfach alles. Da habe ich auch gemerkt also im Laufe der Schwangerschaft, das ich immer langsamer geworden bin und schneller aus der Puste gekommen bin. Und ja.

I: Ja klar, sicher. Und dann zum Krafttraining postpartum, also ich würde sagen ca. bis 12 Monate nach der Geburt. Wie oft und mit welcher Intensität hast du da trainiert?
B: Puhh.. das kann ich nicht so regelmäßig sagen, weil es hat Phasen gegeben, wo ich wirklich jeden zweiten Tag etwas gemacht habe. Und dann hat es Phasen gegeben, wo ich zwei Monate mal nichts gemacht habe oder so bzw. auch länger und die Intensität war nie hoch. Also ich war ein paar Mal bei mamaFIT, aber die Intensität kennst du wie die war. Also die ist finde ich super, also für das Level was man da schaffen kann. Ja, aber davor das Pilates war viel weniger intensiv als das mamaFIT und das waren eigentlich die einzigen zwei Sachen die ich gemacht habe. Und die halt auch nicht regelmäßig, also das war immer so phasenweise.

I: Das heißt hast du auch in der Zeit auch mal alleine trainiert oder war das beides in der Gruppe?
B: Das Pilates war alleine, also das war wirklich alleine und zuhause vorm Fernseher und da habe ich auch schon angefangen mit diesen Krafttraining. Das habe ich auch online probiert, ich habe aber für mich gemerkt, dass das nichts für mich ist. Denn wenn es wirklich anstrengend wird höre ich auf. Und das mamaFIT war halt in der Gruppe, direkt vor Ort.

I: Ja, so wie wichtig war dir das Training in dieser Zeit? Also die Zeit nach der Geburt.
B: Ähm, eigentlich schon sehr wichtig, aber wenn man halt die Zeit nicht hat oder man nicht findet, dann rückt das dann noch in den Hintergrund. Weil dann doch dann das Baby noch mal wichtiger ist. Also es ist schon sehr wichtig, aber wenn halt was war das wichtiger ist wie das Kind, dann ist halt trotzdem weggefallen.

I: Waren für dich im Training spezielle Adaptationen notwendig?
B: Ähm, nein wüsste ich nicht nein.

I: Und dein Trainingsstart so direkt nach deiner Geburt bzw. deine persönliche Rückbildung, möchtest du da dazu noch ein paar Worte dazu sagen?
B: Ähm, ja wie gesagt ich habe kurz darauf nach der Empfehlung meines Arztes mit Pilates begonnen und dann habe ich mir halt wirklich so eine App heruntergeladen wo jeden Tag Video hochgeladen werden, da gibt es auch so spezielle prä-/postnatal Videos und die habe ich einfach durchgemacht. Die sind halt sehr sehr kurz von der Dauer her. Das sind so 10, 20 maximal 25 Minuten und da habe ich einfach geschaut, dass ich jeden zweiten Tag was mache und ja, für mich hat es gut gepasst muss ich sagen. Weil es von der Zeitdauer, von der Intensität gut war. Ähm.. ich habe schon gemerkt, dass ich beim Beckenboden das es länger gebraucht hat bis es sich rückbildet, aber ja ich war am An-

fang sehr verunsichert mit der Rektusdiastase kann ich mich noch erinnern. Da habe ich lang nicht gewusst, passt das wieder, kann ich jetzt normal trainieren, das hat mich sehr gehemmt muss ich sagen. Im Training dann selbst, das ich zum alten Training zurückgehe und zurückkehre. Weil ich habe mir gedacht wenn das jetzt nicht passt, das ich dann nicht zu früh beginne. Und ja..

I: Das heißt, du hast es glaub ich eh gesagt, 2 Wochen ca nach der Geburt begonnen mit sanften Pilates?
B: Ja genau.

I: Hast du auch ein sportliches Ziel in dem Fall nach der Schwangerschaft das du erreichen möchtest oder jetzt sogar noch erreichen willst?
B: Nein eigentlich nicht. Das einzige Ziel was ich eigentlich habe, ist das ich wieder zwei Mal die Woche zu meinem Training gehen kann. Das ist eigentlich mein Ziel, das ist leider aktuell nicht der Fall das ich da zwei Mal die Woche hingehen kann. Das wäre natürlich, sobald ich das schaffe, da weiß ich dann auch das ich mich wieder fitter, wohler fühle und ich fühle mich jetzt nicht unwohl. Dann weiß ich einfach, das ich generell keine Beschwerden oder sonstiges habe. Dann bin ich einfach so stark überall im Rücken und dann zwickt es nirgends. Ich merke auch beim Schlafen habe ich Nackenbeschwerden, das habe ich alles nicht gehabt wo ich regelmäßiger trainieren gegangen bin. Wenn das nicht da ist, also die Muskulatur die einen gut unterstützt, dann kommen auch immer so kleine Wehwehchen immer wieder. Und deswegen ist mein einziges Ziel, dass ich zweimal pro Woche zu meinem Training gehen kann was 1 ½ Stunden dauert und ja.

I: Gutes Ziel! Ja genau, wir kommen eh schon zum dritten Punkt, also Körperbild und Krafttraining. Wir wissen ja beide, eine Schwangerschaft verändert uns als Frau. Und wie hat sich dein Körper dabei verändert?
B: Ja ich merke natürlich jetzt, ich stille immer noch, das heißt das Bindegewebe ist einfach weicher, ich bin aber auch nicht im Training wo ich halt vor der Schwangerschaft war, das heißt da ist natürlich alles noch viel weicher und nicht so fest wie es vor der Schwangerschaft war, aber das ist für mich absolut in Ordnung. Weil ich weiß, ich trainiere noch nicht das Ausmaß das ich gerne trainieren möchte und auch nicht das Ausmaß das es vorher war. Und hinzu kommt noch das ich aktuell noch stille, also von dem her passt das alles. Also es ist wie gesagt alles weicher im Moment noch. Aber sonst, passt es und ja nicht so gut trainiert, das ist klar weich und nicht so definiert.

I: Und ja, wie gehst du gerade mit den körperlichen Veränderungen um, wo du sagst weich und nicht so definiert?
B: Ja, eigentlich würde ich sagen ich habe es akzeptiert, sehe da aber auch kein Problem drinnen. Weil ich wie gesagt die Gründe kenne und ich weiß sofort, wenn ich.. also ich habe schon alleine jetzt schon gemerkt, ich mach das erst seit kurzem wieder das Krafttraining also diese 1 ½ Stunden. Und alleine, ich war jetzt drei oder vier Wochen hintereinander, also ich habe schon gemerkt wie die Schulterpartie und alles wieder viel definierter geworden ist. Nur durch diese drei Mal dorthin gehen. Weil es wirklich intensiv ist und mit Gewichten und deshalb weiß ich das ich dort wieder hinkomme, wenn ich etwas ändern möchte, dann muss ich halt einfach nur mir diese Zeit nehmen und dort regelmäßig hingehen. Und ja..

I: Wie hat sich deine Einstellung zum eigenen Körper so im Laufe der Schwangerschaft und nach der Geburt verändert?
B: Eigentlich so, dass ich viel stolzer bin auf meinen Körper. Weil mir das vorher gar nicht so bewusst war, einerseits was ein Körper in einer Schwangerschaft schaffen kann und muss quasi, also das war mir als ich noch nicht schwanger war gar nicht so bewusst. Ähmm.. ich habe mir immer so gedacht dann ist man halt so schwanger und dann geht das halt vorbei, aber wie anstrengend das wirklich für den Körper ist, also für einen selbst

usw. also das war mir vorher gar nicht so bewusst muss ich sagen. Das ich eher sehr stolz bin und ja begeistert.

I: Und ja, du hast es eh schon angesprochen, welche Herausforderungen stellen sich dir als Mutter bzw. welche Hindernisse gibt es für dich derzeit das du Krafttraining einbaust?
B: Ja das ist einfach würde ich sagen die Zeit, also dadurch, dass wir halt beide selbstständig sind, ist halt schon schwierig, dass wir alleine schon die Zeit für die Arbeit aufbringt. Also jetzt wird es immer leichter mit dem Kindergarten. Und ich glaube wenn sich das eingespielt hat, wird es nochmal leichter. Aber es ist der Zeitfaktor und ja und ich glaube, also ich habe jetzt begonnen mit einem Abend quasi in der Woche, wo ich das wirklich mache, der Abend beginnt dann eh schon um 17:00 quasi wo ich meinen Sohn abgebe bzw. übergebe und dann komme ich eh erst um 20:00 auf Nacht heim. Und ich glaube man muss einfach diese Routinen schaffen, das fix einplanen und dann geht das. Also mit einen Abend einmal ist es ein guter Start der fix ist und dann ja, ist es sicher nur eine Frage der Zeit bis der zweite Abend auch wieder dazu kommt.

I: Welchen Stellenwert hat Selbstfürsorge für dich im Allgemeinen?
B: Also schon einen sehr hohen, vor allem weil ich halt weiß wie wichtig das ist. Auch das man generell nur um sein Kind sorgen kann und da sein kann, wenn es einen selber gut geht. Wenn es einen selber nicht gut geht, dann hat das Kind auch wenig davon quasi. Und deswegen ist es schon sehr wichtig.

I: Und gäbe es noch zum Schluss eine Empfehlung die du einer frischen Mutter nach der Geburt geben würdest?
B: Hmm... du hast mich jetzt zu schnell gefragt. Eine Empfehlung? ...
I: Vielleicht im sportlichen Kontext oder auf das Körperbild bezogen?
B: Vielleicht das sie stolz sein soll auf ihren Körper, was sie geschafft hat und jetzt nicht irgendwie traurig oder demütig oder sonst irgendwas über die Figur was sie verloren hat oder über diese Geburtsverletzungen die sie jetzt mitgenommen hat, sondern einfach stolz sein auf ihren Körper und auf all die Sachen die sie an die Geburt erinnern oder an die Schwangerschaft. Diese einfach mit Stolz tragen und so immer wieder an das erinnert werden was ihr Körper so geleistet hat.

I: Ja das ist schön! Das ist ein echt gutes Schlusswort, aber eine/zwei Fragen hätte ich noch am Schluss. Gibt es etwas was du dir persönlich noch für die Zukunft vornimmst?
B: Ähm das zweite Mal Sport in der Woche, das auf jeden Fall. Ja, dann natürlich auch mehr Zeit mit meinen Partner gemeinsam und Zeit für uns zu zweit. Und ja, diese zwei Sachen würde ich sagen.

I: Fällt dir sonst noch was ein, was ich vergessen hätte also in dem Kontext?
B: Nein, mir fällt nichts ein.

I: Super! Wir sind schon am Schluss angelangt, ich würde noch ein paar soziodemographische Daten erheben. Ja genau, ich bräuchte nochmal dein Alter?
B: 33
I: Deine Größe und dein Gewicht?
B: 1,77 und ich glaube 69 kg. Ich wiege mich nicht muss ich generell sagen, aber das waren vor einigen Monaten wo ich es gebraucht habe, da waren es 69 kg.
I: Ok. Anzahl und Alter der Kinder?
B: Eins und 16 Monate
I: Das heißt 2021?
B: Ja genau.
I: Das war auch der Zeitpunkt der letzten Geburt, ja genau. Stillverhalten, du hast gesagt du stillst?
B: Ja.

I: Ich denke nicht mehr voll, sondern teilweise?
B: Ja genau zum Einschlafen.
I: Super! Du bist gerade Selbständig, wie viel Stunden pro Woche, kann man das ca. sagen?
B: Ich würde sagen zwischen 20 und 25 Stunden, ja mit dem Abend sind es sicher 25 Stunden.
I: Und du warst auch selbstständig vor der Schwangerschaft?
B: Ja genau.
I: Familienstand verheiratet?
B: Ja.

I: Dann würde ich mal die Aufzeichnung beenden. Danke dir!

Anhang 3.4: Interviewpartnerin 4

Transkription

Interview zum Thema: Erfahrungen der Frauen: Prä- und Postnatales Krafttraining und das Körperbild

Forschungsfrage: Wie sehen Frauen, die in der Schwangerschaft und nach der Geburt aktiv Krafttraining betreiben, ihren Körper? Welche Körperbilder entwickeln sie?

Interview durchgeführt am 30.06.2022 von 14:00 – 15:00; online über ZOOM
Interviewerin: Sandra Hengl
Befragte: **Interviewpartnerin 4**

I: Dann würde ich mal beginnen, so als Einstiegsfrage. Erzähl mal über deinen Alltag als Mama und wie gestaltet sich für dich so ein typischer Tag?
B: Uii...ein typischer Tag? An einen typischen Tag arbeite ich, würde ich sagen und zwar Vormittags. Das bedeutet in der Früh wird mein Sohn so gegen 6:00 mal früher, mal später wach. Und dann, momentan ist es so das das mein Mann in der Früh übernimmt. Das heißt er nimmt ihn, wechselt die Windeln, macht immer noch eine Milch und dann komme ich dazu. Weil mich mein Sohn mittlerweile aus dem Bett holt, das heißt ich kann gar nicht ausschlafen. Und dann machen wir einen Kaffee, das ist so ein bisschen ein Ritual für meinem Sohn, er ist so ah jetzt bekommen wir einen Kaffee, dann trinken wir Kaffee und spielen, dann fahren wir meistens Züge, also bauen die Schienen auf das kann er noch nicht ganz alleine. Und dann wird gespielt, ein Buch gelesen meistens, das macht er von ganz alleine. Und dann fange ich an zu arbeiten. Mein Sohn hat ein Kindermädchen und mein Mann ist meistens im Büro. Zu Mittag schläft er dann immer noch. Danach oder während er noch schläft und ich aufgehört habe zu arbeiten, wird gekocht. Ideal wäre frisch, leider nicht immer aber man tut was man kann. Und ich sage mal wenn es nicht gerade 38 Grad hat dann gehen wir nochmal in den Park am Nachmittag, also er ist am Vormittag immer im Park. Dann gehen wir noch mal in den Park oder zu meinen Eltern oder paar Sachen erledigen und dann ist es so am Abend wenn er dann schläft so 6/7/8 je nachdem wechseln sich mein Mann und ich oft ab. Einmal geht er zum Sport, einmal gehe ich zum Sport oder irgendwer hat was vor. Also wenn wir Sport machen dann am Abend eher. Am Wochenende war ich ab und zu bei Christine bei mamaFIT, weil das von den Zeiten und von den Distanzen im Sommer ganz nett ist und ich sag mal das wäre der Unterschied zum Wochenende. Ich sag mal da sind so Aktivitäten, Ausflüge geplant und jetzt wo es wärmer ist nehmen wir immer das Rad. Also da fahren wir dann mit dem Fahrrad irgendwo hin und suchen uns meist einen neuen Spielplatz. Spielplatzsuche ist immer ganz angesagt. Und ja .. Sonntags bei den Eltern, das ist nicht der typische Tag sorry .. Also der typische Tag ist eigentlich sehr durchgetaktet und gesteuert von Arbeit sozusagen.

I: Das heißt du hast es eh schon ein bisschen angesprochen, aber wann und wie schaffst du es in einem typischen Tag Sport einzubauen?
B: Abends, ich muss zugeben momentan gar nicht. Weil ich die Temperaturen nicht aushalte, aber das liegt an der Schwangerschaft. Sonst war es kein Thema, da war ich auch gerne bei dir beim Bootcamp am Abend oder beim Yoga. Am Wochenende Vormittags, also am Wochenende habe ich das gerne schon Vormittags „erledigt“. Und da habe ich so meine unterschiedlichen Kurse, die ich immer in Rotation gemacht habe, aber dann gerne Vormittags. Also wenn es irgendwie geht in der Früh, das wäre bevorzugt. Aber ja..

I: Jetzt eh schon zum ersten Themenblock zum Körperbild, welche Gefühle hattest du zum eigenen Körper in der ersten Schwangerschaft? Hast du dich in deiner Haut wohlgefühlt?

B: Nein, überhaupt nicht. Meine Haut, wo ich anfangs immer Angst hatte, war das meine Haut reißt, davor hatte ich wirklich Angst. Das ist zum Glück nicht passiert, aber ich habe sehr viel zugenommen, also ich habe 22kg zugenommen und ich war auch sehr voll mit Wasser und ich war immer sehr sportlich und das war ganz ganz schlimm für mich. Ich habe mich auch immer sehr schwer gefühlt und ich hatte auch nie das Gefühl, wo man so sagt ja man fühlt sich so schön und blüht in der Schwangerschaft, also das war immer das komplette Gegenteil. Ich habe mich auch sehr träge gefühlt, hatte auch wenig Kraft. Ich habe immer versucht mich zu bewegen aber ja wirklich fit habe ich mich nie gefühlt.

I: Und wie war das vor der Schwangerschaft, also vor der ersten Schwangerschaft, wie hast du dich da in deinem Körper gefühlt?
B: Eigentlich sehr gut muss ich sagen. Also wirklich vor der Schwangerschaft also die letzten zwei Jahre vor der Schwangerschaft war ich so richtig in einer Topform und ja das ist jetzt subjektiv. Ich weiß es nicht objektiv/subjektiv betrachtet ich war für mich in einer Topform. Auch so mit der Ernährung und allen hatte ich so mit der Ernährung und Sport hatte ich wirklich einen Modus für mich gefunden über Jahre hinweg und so die zwei bis drei Jahre vor der Schwangerschaft wirklich so wo ich gesagt habe, ok das funktioniert für mich. Diese Art von Sport funktioniert für mich und diese Art von Ausgleich brauche ich auch im Sport. Und das kann ich essen und nicht essen, im Sinne von ok ich habe auch mal einen Burger gegessen, aber ich habe versucht ausgewogen und ich habe gemerkt, also diese Balance mit der ich mich wohl fühle. Und damit ich so aussehe wie ich aussehen möchte auch, also nicht nur vom Körperbild. Also ich war auch wirklich fit, habe nicht viel Schlaf gebraucht gefühlt. In der Früh bin ich immer zack aus dem Bett gesprungen, ich hatte viel Energie und nein, also vor der Schwangerschaft würde ich sagen war wirklich so ein Peak, das würde bedeuten, dass ich jetzt absteige. Aber schon wirklich, ich habe mich sehr gut gefühlt.

I: Super das freut mich zu hören! Aber gab es trotzdem in der Schwangerschaft etwas was du an deinen Körper geliebt hast?
B: Schwierig! Ähm... ich ... also das Baby, den Bauch vielleicht noch irgendwo. Ja das können wir sagen, also den Bauch, weil ich zum ersten Mal sagen wir mal nicht daran denken musste ziehe ich meinen Bauch ein, ist mein Bauch flach oder ist mein Bauch dieses oder jenes. Der Bauch war einfach im Fokus, weil das ist ja das Baby drin. Und den hat man auch immer sehr stolz gestreichelt und getragen und so. Aber sonst eher weniger, ich war wie gesagt voll mit Wasser. Ich hatte ein Doppelkinn, meine Knie, meine Füße alles war angeschwollen, auch meine Finger. Also ich habe mich wirklich dick gefühlt, natürlich war ich schwanger aber ich war auch dick. Also für meine Verhältnisse, also mein Verständnis. Also wenn ich ja, also den Babybauch den hat man schon immer gern gehabt, aber sonst nicht.

I: Du hast es eh teilweise schon angesprochen, aber was würdest du so zusammenfassend sagen welche körperlichen Veränderungen waren für dich in der Schwangerschaft am stärksten?
B: Ähm.. ja der Bauch, der ist auch danach, er war immer schon meine sagen wir Problemzone also wenn ich zugenommen habe, war das immer am Bauch. Da habe ich dann kleine Speckröllchen gehabt. Und da war immer der Fokus wenn ich trainiert habe und das war auch bei der Ernährung, das war der ausschlaggebende Punkt. Da wusste ich immer, wenn ich dieses esse dann ok ja. Also ganz klassisch wenn du auf die Kohlenhydrate verzichtest dann ist alles super in Form, wenn du es nichts tust dann ist es diese Stelle gewesen, wo man es gemerkt hat du ok du hast ein paar Tage schleifen lassen. Und das ist natürlich nach der Schwangerschaft ein noch viel deutlicher, weil ich einen sehr großen Bauch hatte und du vermutlich meine Rektusdiastase diagnostiziert hattest, das heißt es ist schon es sieht nicht mehr gleich aus, selbst mit den Sport und allen gefühlt, auch wenn man in Betracht zieht, das ich nicht mehr so intensiv Sport mache wie vor der

Schwangerschaft es sieht einfach anders aus. Und ja auch der Hintern definitiv. Ja, ich will nicht alles aufzählen. Nein ich, ja. Wie war die Frage genau?
I: Welche körperlichen Veränderungen waren für dich am stärksten?
B: Ja dann definitiv der Bauch, aber auch die Brüste. Ich weiß nicht ob das am stillen liegt oder bei allen so ist, also ich habe gestillt und auch die Brüste sind sehr anders als vorher. Das war schon eine starke körperliche Veränderung muss ich sagen. Ich weiß nicht, generell ist alles so ein bisschen weicher als vorher.

I: Wie bist du mit den Veränderungen umgegangen, wenn man das so fragen kann?
B: Es gab sicher Zeiten wo ich mehr oder weniger unterbewusst mich auf Diät gesetzt habe oder ich gesagt habe ok ich muss jetzt ein bisschen aufpassen. Habe ich definitiv nach der Stillzeit, da war dann schon so, dass ich gesagt habe ok jetzt kannst du mal wieder Diät machen. Und ich musste nicht mehr mein Kind ernähren und war jetzt quasi auf mich selbst gestellt, ok jetzt kannst du ein bisschen Diät machen und mehr trainieren. Also da habe ich dann auch ein bisschen mehr Sport gemacht soweit es ging. Und es geht eigentlich ganz gut, also mein Mann und ich wechseln uns ab. Wenn ich möchte, kann ich auch jeden Tag zum Sport gehen, aber das ist natürlich mit Motivation nicht immer der Fall und das geht auch nicht immer. Aber ja Ernährung, eher ungesunde Ernährung im Sinne von weniger gegessen, ein bisschen Kalorien reduziert und mehr Sport.

I: Und so direkt nach deiner Geburt? Wie war deine Einstellung da zu deinem Körper?
B: Oh schwierig... es ist mir schwer gefallen zu akzeptieren das ich jetzt meine Füße still halten muss. Also ich hatte einen Kaiserschnitt und das ist mir wirklich schwer gefallen. Weil ich habe mich grundsätzlich nicht unfähig gefühlt Sport zu machen, aber mir haben alle gesagt ich darf nicht also drei Monate waren es. Und 6 Monate überhaupt alles was anstrengender ist als sagen wir mal die Basics. Ich glaube, also das ist mir sehr schwer gefallen. Und da zu sagen, ok ich mach jetzt nichts. Ich habe mich nicht gut gefühlt nein, das hat bei mir auch sehr lange gedauert bis das alles sich mal in Kilo nicht vom Aussehen, also von den Kilos wie vor der Schwangerschaft hat es lange gedauert. Und wo alle gemeint haben es purzelt nur so, da hat bei mir gar nichts gepurzelt. Und bis auf Wasser, also die Wassereinlagerungen, die waren nach ein paar Wochen weg. Aber sonst ist da schon viel geblieben und es war sehr frustrierend weil man gedacht hat man zieht dann seine alten Jeans an und Sachen und das war nicht der Fall. Und ganz im Gegenteil, ich musste neue Sachen kaufen, weil sonst hätte ich nichts zum Anziehen. Ja, das beantwortet es.

I: Hättest du an deinen Körper, so postpartum direkt etwas ändern wollen?
B: Ja, schon. Also die Haut am Bauch und generell den Bauch hätte ich gerne. Wenn es irgendwie gegangen wäre, hätte ich gerne straffer und enger gemacht. Aber ich weiß nicht ob das jetzt am Kaiserschnitt liegt aber ich hatte lange Schmerzen und es hat mich lange gestört wenn ich Jeans, also normale Jeans und keine Umstandshosen. Hat mich sehr gestört, das habe ich auch nicht ausgehalten, ich habe sehr lange auch noch die Schwangerschaftshosen getragen. Wenn es anders gegangen wäre, hätte ich das geändert.
I: Was hätte dir geholfen um positiver in der Zeit über deinen Körper gedacht zu haben?
B: Ja, sicher. Aber es ist, ich weiß nicht ob das so ein Ding ist, wenn du halt vorher quasi ein Sixpack hattest und jetzt so das absolute Gegenteil davon und dann sagt man dir noch du darfst nicht Sport machen. Dann ja und auch dieses wenn du stillst dann verlierst du Kilos, also all diese Dinge die man gehört hat die angeblich passieren und angeblich. Aber bei allen anderen eh passieren. Alle anderen, ich analysiere dann auch immer das was einen selber stört auf das achtet man bei andere, in dem Fall anderen Frauen postpartum. Und da habe ich mir gedacht, he die haben alle so einen flachen Bauch und bei denen schaut das allen so ganz normal aus mit Kleidung und nicht ohne Kleidung. Und deswegen, ja es hätte vielleicht, ich weiß nicht was mir geholfen hätte, aber es hätte si-

cher geholfen zu sagen ich weiß nicht es ist jetzt so, das ist jetzt normal. Haben mir auch alle gesagt, aber gedacht habe ich es nicht.

I: Zum Krafttraining würde ich noch gerne wissen, erzähle mal über deine persönliche Erfahrung mit Krafttraining in der(n) Schwangerschaft(en) und nach der Geburt?
B: Also in der Schwangerschaft war ganz am Anfang, wo ich noch nicht wusste das ich schwanger war, habe ich noch ganz viel CrossFit gemacht und das war dann meine letzte CrossFit Einheit in der Schwangerschaft, weil ich es danach erfahren habe und ich bin nachhause gekommen nach dem Training und war tot. Ich hatte, auch während dem Training ging nicht. Also diese ganzen, ich weiß nicht welches Workout oft the Day es war, aber es war so ein Wechsel am Bike, Gewichtheben ganz normal entweder mit Stange oder ohne eher für die Brust und für den Bizeps aber dafür schwere Gewichte nehmen. Und das nächste waren Kniebeugen mit Medizinbällen so eine Mischung und ich habe nicht auf die Reihe bekommen. Also das war furchtbar, ich habe keine Kraft gehabt, so als hätte man den Stecker gezogen. Jetzt müsstest du mir helfen, was noch unter Krafttraining fällt, also während der Schwangerschaft. Pilates haben mir alle gesagt darf ich nicht machen, weil es zu sehr auf den Core geht das habe ich dann gelassen und Yoga habe ich ganz normal weiter gemacht. Manche Übungen musste man dann anpassen, weil es geht dann schon ziemlich in die Stütze und solche Sachen, habe ich so lange gemacht wie mein Bauch quasi nicht in der Quere war. Also ich bin schon in den Stütz normal gegangen, aber es ging halt alles nicht, also ab einen gewissen Grad ging sowieso. Also ich war sehr groß, der Bauch auch. Und sonst war ich bei dir, bei mamaFIT. Das ging ganz gut eigentlich immer, das hat mir auch immer sehr gut getan, aber es war halt schon, also vor der Schwangerschaft hätte ich gelacht, mir aber dann ziemlich die Luft weggeblieben und postpartum war es sehr hart. Also noch mal, ich weiß nicht ob es am Kaiserschnitt liegt, aber so den Core, diese Stärke und diese Kraft finden hat sehr lange gedauert, wenn nicht ein Jahr. Wo ich sage, ich habe mich wieder sicher gefühlt und mich auch so gefühlt, ob ich stabil bin in den Übungen und also wenn ich jetzt z.B. Liegestütz oder generell die Stützpositionen halte oder solche Sachen. Hat sehr lange gedauert, also ich habe das Gefühl überhaupt Kontrolle darüber und ich weiß nicht ob es daran liegt, aber seit der Schwangerschaft machen ich also CrossFit habe ich nicht mehr angefangen. Nur bei dir bin ich noch, wo ich sage das geht mehr so in diese Richtung, ich wüsste wie gesagt nicht wo man die Grenze zeiht bei Krafttraining. Aber ja, sonst habe ich so HIIT ab und zu gemacht. Wo man das halt wechselt und viel Pilates weiterhin, also wieder und so klassische Apps und Po-Workout. Wo auch Krafttraining mit Gewichten dabei war. Jetzt ist die Frage wo Krafttraining beginn und aufhört. Es waren jetzt nie die schweren Gewichte, also es waren so drei Kilo Hanteln.

I: Um das geht es nicht speziell, ja würden zu wenige Mamas machen. Also in dem Sinn ist Krafttraining auch Training mit eigenen Körpergewicht oder auch Resistancetraining mit Theraband oder so, das ist auch schon Krafttraining.
B: Achso, dann habe ich jede Menge Krafttraining gemacht. Weil beim Pilates gibt es verschiedene Kurse wo man mit Gewichten arbeitet zusätzlich zum eigenen Körpergewicht.
I: Ja, das ist auch Krafttraining genau.
B: Und dann auch so dieses Barre-Workout an der Ballettstange, wobei die Ballettstange mehr ein Trainingsgerät ist. Da geht es auch nur um eigenes Körpergewicht und -gefühl und mithilfe von der Ballettstange. Von dem her, ja habe ich Krafttraining immer sehr falsch definiert.
I: Das passt schon, wir machen den Kontext nur ein bisschen offener, sonst wäre es schwer und müsste ich nur Crossfitterinnen und Gewichtsheberinnen befragen müssen.
B: Nein, dann eh gut.

I: Speziell jetzt Krafttraining vor der Schwangerschaft, im großen Kontext, kannst du noch sagen wie oft und mit welcher Intensität du trainiert hast?
B: Vor der Schwangerschaft?

I: Ja, vor der ersten.
B: Ja, also fast jeden Tag. Wenn ich einen Durschnitt ziehen müsste, dann 4-5x pro Woche und davon war. Ich hatte keinen fixen Plan, davon war einmal mindestens CrossFit, einmal Yoga, einmal Pilates, einmal so eine Art Bauch-Bein-Po Workout – was eigentlich auch Krafttraining ist und meistens noch mal Yoga. Also 2x pro Woche Yoga, 3x pro Woche Kraft-Ausdauer.
I: Hast du da alleine oder in der Gruppe trainiert?
B: Immer in der Gruppe, meist über myClubs.
I: Und wie wichtig war dir das Training in der Zeit?
B: Sehr wichtig.

I: Und jetzt schon zum Krafttraining in der Schwangerschaft, wie oft und mit welcher Intensität hast du da trainiert?
B: Am Anfang der Schwangerschaft, also erstes Trimester null. Und dann habe ich es langsam gesteigert würde ich sagen. Das war dann ein bisschen blöd, denn dann kam Corona und dann gab es auch nichts. Dann habe ich dann, das ist insofern für mich wichtig, weil ich immer in der Gruppe trainiert habe und es ist mir sehr schwer gefallen zuhause alleine irgendwie Übungen zu machen, habe ich dann trotzdem angefangen, aber eher unregelmäßig. Und dann letztes Trimester durfte man dann wider outdoor und da war ich dann schon, habe schon geschaut, dass ich mindestens 1-2x pro Woche ein richtiges Workout einlege und wenn es dann noch geht einmal Yoga. Entweder Schwangerschaftsyoga oder normales Yoga, wobei im normalen Yoga haben sie mich teilweise nicht mehr genommen, weil sie gesagt haben ja es ist halt schwierig, sie kennen keine Schwangerenübungen und wissen nicht was ich tun darf und was ich nicht tun darf. Das war auch anstrengende Phase, weil Pilates durfte ich nicht machen und CrossFit auch nicht, ging halt nicht. Das war dann schon recht stark reduziert würde ich sagen.

I: Ok, das heißt du hast alleine und in der Gruppe trainiert?
B: Ja, also ich habe dann online irgendwelche Kurse gesucht und die dann gemacht und in der Gruppe war dann bei dir hauptsächlich mamaFIT. Da habe ich versucht 1-2x in der Woche hin zu gehen. Ja, also insgesamt Sport war es schon 1-2x pro Woche im Gegensatz zu 5x pro Woche vor der Schwangerschaft.

I: Wie wichtig war dir das Training in der Schwangerschaft?
B: Sehr anstrengend, sehr sehr lufttechisch war es anstrengend, ich hatte immer das Gefühl ich habe nicht genug Luft beim Atmen. Und eben auch alle diese Übungen mit Eigengewicht waren deutlich schwerer, weil ich einfach schwerer war. Also hmm, mir ist wirklich nichts leicht von der Hand, wo ich sage ich bin eh, nein es war alles Überwindung und viel schwieriger.

I: Welche Adaptationen waren für dich notwendig, im Vergleich vor der Schwangerschaft?
B: Weniger Wiederholungen, weniger Gewicht ja und alles in allen weniger oft, weil die Energie gefehlt hat. Ja..

I: Und so allgemein wie würdest du dein Sportverhalten in der Schwangerschaft mit dem vor der Schwangerschaft vergleichen?
B: Ja stark reduziert, vor allem nicht nur die Häufigkeit sondern auch die Art des Trainings. Ich war auch sehr viel vorsichtiger, also vor der Schwangerschaft gab es nichts, das ich nicht hätte machen wollen oder können. Und ich habe auch von Hot Pilates bis Yoga am Stand-Up-Paddling keine Ahnung habe ich alles gemacht was irgendwie möglich war. Und in der Schwangerschaft ja die ganz coolen Sachen sind alle weggefallen, der Spaßfaktor ist irgendwie weggefallen. Weil gefühlt darst du nichts machen und nimmt dich auch keiner, bzw. willst du auch nicht alles. Das war nicht mehr so lustig.

I: Gab es auch sogenannte „böse Stimmen“ von außen oder Verunsicherungen, weil du doch auch in der Schwangerschaft Sport gemacht hast?
B: Ja, gab es. Vor allem von Mamas und Tanten, so du musst aufpassen. Ich wollte dann auch Fahrrad fahren und wie kannst du Fahrrad fahren? Wieso nicht? Und generell war es immer so du könntest dir ja wehtun. Und ich war so, ja dann müsste ich auch die gefährlichen Sachen machen. Denn wie könnte ich mir wehtun beim Lunges machen oder Squats machen. Denn natürlich so Stand-Up-Paddling Yoga mache ich nicht mehr, da könnte ich mir tatsächlich weh tun oder Tennis spielen, da könnte ich den Ball in den Bauch gekommen. Aber ja, gab schon so Leute die gesagt haben pass auf, warum überhaupt und nicht gut und du musst aufpassen. Es gab immer dieses du musst aufpassen, ich weiß zwar nicht wovor aber ja. Vielleicht auch das Alter, es kam meist von älteren von jüngeren eher unkommentiert.

I: Ok ja. Und dann eh schon zum Krafttraining postpartum. Ich würde sagen das wäre ca 12 Monate so Plus Minus nach der Geburt. Von dem Zeitraum würden wir jetzt reden. Wie oft und mit welcher Intensität hast du damals trainiert?
B: Ja da war ich schon wieder, sagen wir mal in einer guten Woche 5x und in einer schlechten Woche 2x, zumindest habe ich geschaut 3x zu gehen. Und dann auch wieder Pilates, weil ich Pilates einfach unglaublich gerne mache. Und Pilates mit Gewichten und dann gibt es dieses Pilates Board, ich weiß nicht ob du das kennst. Das ist auch wahnsinnig toll finde ich, weil es auch um sehr langsame Bewegungen geht und um Kraft eigentlich und viel Corestabilität, also ich liebe Pilates in jeder Form und Yoga. Und nicht nur dieses softe Yoga und ich weiß auch wo die Fortgeschrittenen Klassen sind und wo die Anfänger Klassen sind. Da war ich dann endlich bei den Fortgeschrittenen wo du ständig im Stütz bist und auch Planks und Co am Programm stehen. Dann auch weniger mama-FIT, weil das war dann nicht mehr ganz so anspruchsvoll war. Und mehr wieder in diese anstrengenden Bauch-Bein-Po Workouts mit so Gewichten an den Beinen, an den Armen und am besten überall und auch Hot Yoga, das war auch sehr anstrengend wo man so richtig ins Schwitzen kommt. Na dann waren wir schon mal leicht in einer guten Woche bei 5x und dann hatte ich wieder so ein Gefühl wie früher, aber vom Zeitmanagement nicht mehr ganz so einfach wie vor Kind. Deswegen gab es auch schlechte Wochen, da war es auch nur 3x aber ich habe wirklich darauf geachtet, dass es alle zwei/drei Tage das ich mich intensiver bewege.

I: Waren das vorwiegend Trainings in der Gruppe?
B: Ja, ausschließlich.
I: Wie wichtig war dir das Training bis zu dem Zeitpunkt bis 12 Monate nach der Geburt.
B: Sehr wichtig, du wirst es wahrscheinlich vergleichen mit vor der Schwangerschaft. Wichtig, nicht mehr sehr wichtig sondern wichtig. Mehr auch darum, weil ich auch ein Stück so sein wollte wie ich mal war. Und das auch nur ein Stück weit nur mit Sport geht. Und ja das war mir schon wichtig.

I: Waren in der Zeit noch Adaptationen notwendig?
B: Nein, also gefühlt nicht. Also wie gesagt ich habe nach ungefähr einem Jahr das Gefühl gehabt, dass mein Kaiserschnitt mir nicht mehr im Weg steht. Bis dahin war es schon immer so das Gefühl, dass es bremst. Vor allem bei den Bauchmuskeln, das merkt man auch bei allen Übungen. Wenn man nicht das Gefühl hat man hat die Kontrolle. Aber dann war ich in Therapie bei einer Osteopathin, die Narbe wurde behandelt und da hatte ich schon das Gefühl, es ist keine Einschränkung mehr gab. Von der Kraft her und umso mehr ich dann in die Regelmäßigkeit gefunden habe und mehr trainiert habe.

I: Und so direkt nach der Geburt, wie war dein Trainingsstart? Ich weiß du hattest einen Kaiserschnitt, aber wie war dein Trainingsstart trotzdem nach der Geburt und deine persönliche Rückbildung?

B: Rückbildung habe ich schon gemacht, von Anfang an diese paar Übungen von der Physiotherapeutin, das war aber sehr sparsam. Und sonst war es schon schwer, auch diesen Flow wieder zu finden und die Motivation wieder zu finden mal wieder anzufangen und eine Regelmäßigkeit rein zu bekommen war schwer. Anfangs habe ich mich sehr gefreut und wollte aber durfte ich nicht. Und als ich konnte, war alles schon so mühsam. Es war nicht ein einfacher Start, ich musste mich sehr zwingen. Ich musste mich zwingen und sehr dahinter sein und in den Kalender geschrieben und morgen gehst du und ja. Schon eher so und dann habe ich mich am Anfang schon eher übernommen und das war dann schnell zu viel, dann musste ich runterschrauben und ja, es war nicht sehr smooth.
I: Ja total interessant. Und hattest du ein persönliches Ziel oder ein persönliches sportliches Ziel während der Schwangerschaft bzw. nach der Schwangerschaft?
B: Während der Schwangerschaft eigentlich gar nicht, da würde ich sagen da habe ich zum ersten Mal so ein bisschen ich würde sagen „losgelassen“ von dem wie ich aussehen muss, weil ich es eh nicht beeinflussen konnte gefühlt. Deswegen hatte ich gar nicht, ich habe es nicht gemocht wie ich ausgeschaut habe, aber ich konnte auch nichts dagegen tun. Von dem her während nicht und danach ja. Das war immer schon so auszusehen wie vorher. Und das habe ich immer nur durch Sport erreicht, deswegen war das sportliche Ziel, dass ich wieder so fit werde, dass ich die ganzen Sachen machen kann auch wieder CrossFit machen kann. Soviel dazu, da ist es auch nicht mehr dazu gekommen. Ja also irgendwie, es hat nicht mehr den gleichen Stellenwert und ich würde es auch ein bisschen geringer, du hast mehr Ausreden. Ja, du bist einfach auch müder als früher. Und ja mein Ziel war auch so, dass ich es machen kann aber es war kein Muss. Also ich komme auf meine 3x pro Woche, das war mein sportliches Ziel, das ich 3x pro Woche etwas gescheites mach. Aber nicht mehr 5x. Also das schon, ja. Und wenn die 5x, dann muss etwas wie z.B. meine Hochzeit. Da war dann schon so ein Event, so bis dahin möchte ich bzw. muss ich in mein Kleid passen. Möchte irgendwie besonders schlanker sein oder so ein Blödsinn. Ähm aber ja, mein Ziel war normal fit zu sein. Aber nicht dieses exzessive 5x pro Woche das war nicht.

I: Eh schon zum Krafttraining und Körperbild im Zusammenhang. Wir wissen ja beide eine Schwangerschaft verändert uns als Frau und unseren Körper so allgemein. Wir haben eh schon öfters darüber geredet. Aber wie hat sich dein Körper so rückblickend verändert?
B: Hmm rückblickend. Er ist weicher geworden, also wo ich früher sagen wir mal knackig war, ist es jetzt nicht mehr. Ist auch schwieriger, ich habe es auch nicht wieder bekommen aber Gewicht ist schon wieder das gleiche wie vor der Schwangerschaft aber es sieht anders aus. Und ähmm es ist einfach alles weicher und alles ein bisschen weniger straff. Mein Körperbild im Sinne von das Empfinden, empfinde ich nicht nur so, denn es sieht auch so aus.

I: Wie gehst du rückblickend damit um?
B: Das jetzt alles anders ist oder?
I: Ja.
B: Mittlerweile besser, also ich gebe mir ein bisschen mehr ... bin netter zu mir sagen wir es mal so. Am Anfang war ich schon sehr streng wenn man das so sagen kann. Du musst jetzt wieder so aussehen wie vorher und irgendwann akzeptiert man schätze ich mal das es nicht mehr so wird wie früher, da bin ich jetzt. Also ich habe irgendwie verstanden, nicht nur verstanden, sondern auch ich finde es in Ordnung. Ich finde es in Ordnung, dass ich nicht mehr so aussehen kann/will/muss/soll bzw. kann würde ich gar nicht sagen. Können, man könnte irgendwie nachhelfen vielleicht oder ich weiß nicht. Aber man könnte schon aussehen wie früher aber man muss nicht. Und das hat sich schon verändert und ich finde es auch in Ordnung.
I: Ich habe herausgehört, deine Einstellung hat sich doch auch verändert im Laufe der Schwangerschaft zu deinen Körper. Würdest du rückblickend auch sagen?
B: Ja schon. Als ich damals schwanger war und kurz danach war schon alles schlimm für mich, weil wie gesagt aber jetzt wenn ich so schaue. Sagen wir mal wenn ich nochmal

schwanger bin. Ich sehe das alles anders, ich habe ein Kind in die Welt gesetzt und ich definiere, zum Glück auch weiterentwickelt, wie muss man eigentlich aussehen und was bin ich eigentlich. Was will ich eigentlich vom Sport? Also früher war das definitiv, ich brauch das auch für meinen Kopf, ich brauche das auch einfach für mich, dass ich mich bewege unabhängig von schwanger oder nicht. Aber früher das eher exzessive, ich meine 5x die Woche ist nicht der Durchschnitt, das war schon bei mir ein Muss. Und viel mehr darauf getrimmt das ich irgendwie aussehe. Damit du einen schönen Bauch, einen schönen Po was auch immer. Und jetzt sehe ich Sport eher so für mich, Zeit für mich. Erstens mal Zeit für mich und zweitens mal wo ich etwas versuche und nicht unter Zwang, früher habe ich immer versucht unter Zwang am höchsten zu springen, am höchsten zu springen, das höchste Gewicht zu nehmen und am meisten mich zu dehnen. Und jetzt bin ich so, ok wo bin ich heute wo bin ich jetzt. Und ich bringe mich nicht mehr so an die Grenzen. Und sehe das ganze eher als ich möchte mich bewegen, um meinen Körper gesund zu halten und fit bleiben und natürlich auch gut aussehen. Aber nicht mit Biegen und Brechen und wenn es dann nicht so ist, ist es nicht schlimm. Das hat sich schon geändert.

I: Und welche Herausforderungen stellen sich dir als Mutter jetzt Krafttraining einzubauen oder vielleicht derzeit jetzt gerade einzubauen, das ist vielleicht schon interessant?
B: Ähm... ja ich würde schon sagen es ist ein bisschen das Energielevel, es ist ein bisschen dieses ähm keine Ahnung mir fehlt die Kraft um Krafttraining zu machen. Das klingt ein bisschen blöd aber es ist schon auch so, das ich jetzt sage ich bin schon so müde am Abend weil er den ganzen Tag an mir gehangen ist, weil er den ganzen Tag irgendwie viel geweint und gejammert hat und ich mich in 10 Richtungen gestreckt habe oder so, das ich mir dann denke wow also ja jetzt noch irgendwie etwas machen was mich noch mehr auspowert, wobei ich eigentlich weiß das es gut wäre. Ja, ein bisschen die Motivation und die Energie.

I: Und derzeit in deiner jetzigen Situation, was hindert dich außerhalb von der Müdigkeit jetzt noch?
B: Die Hitze, das ist auch unabhängig von der Schwangerschaft, das habe ich auch nicht schwanger. Vor der Schwangerschaft, nach der Schwangerschaft immer. Ich leide sehr unter Hitze. Das hindert mich momentan daran, aber auch einfach Kopfschmerzen und Übelkeit, also alles im Prinzip. Und das ich momentan nicht weiß was ich überhaupt wo meine Grenzen wären. Ich wüsste auch nicht wenn ich jetzt Yoga gehe kippe ich dann um? Oder wenn ich draußen was mache, schaffe ich das überhaupt? Also es ist schon dieses pahh wenn ich da jetzt hin gehe und dann lachen die mich aus also das packe ich nicht. Also das war bei mir immer so, ich wollte halt immer am besten sein wenn es irgendwie geht und ähm ja, ich bin mir ein bisschen selbst im Weg. Aber ich habe schon vor, wenn es ein bisschen kühler wird, das ich versuche anzufangen. Weil es war das letzte Mal genauso am Anfang der Schwangerschaft es ging einfach nicht. Ich könnte mir auch nicht vorstellen, das wäre tatsächlich nicht unausgeschlossen, das ich da irgendwie umkippe oder so. Also da bin ich dann einfach vorsichtiger und ja, ich denke mir einfach es ist mir momentan es ist auch nicht das Wichtigste. Aber ich glaube es würde mir bald auch wieder gut tun.

I: Und so allgemein gefragt, so welchen Stellenwert hat für dich Selbstfürsorge?
B: Ähm, puh auf einer Skala von 1-10 oder?
I: Gerne, eine Skala von 1-10 ist eine gute Sache. Irgendwo bei 7, es ist nicht unterirdisch aber auch nicht an erster Stelle. Ich muss sagen es ist am Anfang, als er kleiner war, nicht vorhanden und das holt man sich jetzt immer wieder. Ja ich versuche es, sagen wir mal so ich versuche es immer mehr auch zu verinnerlichen. So ein, wie soll ich sagen einen Fixpunkt daraus zu machen und nicht nur ein Bonus, also das man sagt das d0 sondern muss auch mal an erster Stelle stehen eben.

I: Ja und so zum Schluss, welche Empfehlung würdest du einer frischen Mutter nach der Geburt geben?
B: Einer frischen Mutter nach der Geburt?
I: Genau.
B: Genau das wahrscheinlich, das Selfcare in bisschen mehr in den Fokus rückt. Und ja, ich würde auch sagen das es nicht nur dieses Baby gibt und das es wichtig ist, das es ihr gut geht. Das das Baby nicht nur sie hat, sondern hoffentlich vorausgesetzt es ist auch so das sie Leute hat die sie unterstützen, das sie es auch mal abgeben soll ohne schlechtes Gewissen. Das ist nämlich ganz ganz wichtig und sich nicht fertig machen soll wenn irgendwas mal nicht klappt und es nicht der Weltuntergang ist wenn irgendwas nicht so funktioniert wie es bei jemanden anderen funktioniert. Jedes Baby ist einzigartig und anders, das heißt man sich nicht zu sehr fixiert auf was sollte dein Baby können oder machen oder nicht machen. Und es kommt auch drauf an Kaiserschitt / nicht Kaiserschnitt es schon wichtig ist, das man es nicht übertreibt und das man nicht eben glaubt man muss so aussehen wie man ausgesehen hat, das war bei mir so und man soll sich auch mal eine Pause gönnen im Sinne von nur weil bei dir nicht in drei Monaten alles weg war wie bei irgendjemand anderen heißt es nicht das es nie weg gehen wird oder das es weg gehen muss. Oder auch dieses es ist in Ordnung, dass es nicht mehr so ist wie es früher war, denn es ist jetzt auch ganz anders. Ja, eigentlich all das was ich mir nicht gesagt habe.

I: Gibt es noch etwas was du dir persönlich für die Zukunft vornimmst?
B: Das ist spannend, denn ich habe vor kurzem meinen Mann gesagt, das nach dieser zweiten Schwangerschaft ich mir vorgenommen habe wie vor keiner Schwangerschaft das ist lustig. Jetzt nicht, weil ich so aussehen möchte nur weil ich mir selber beweisen möchte, das es geht. Und ich eben gesagt habe er sieht auch nicht so aus wie vor der Schwangerschaft. Und ich noch gemeint habe, das er sich noch anschließen kann sobald ich abgestillt habe das zweite, das ich wirklich einen Modus finden möchte wo es.. Es gibt immer schon so Up- und Downs und ich möchte danach nicht nur ein Training sondern auch Ernährung und auch generell das ganze Thema was mir früher sehr wichtig war finden möchte und danach dieses Kapitel ich schau nicht mehr so aus wie vorher abschließen möchte, weil ich einfach so aussehen möchte wie vorher oder nicht wie vorher sondern so wie ich mich dann wohlfühle.
I: Das ist schön zu hören.
B: Ja, nicht wie ohne Kind sondern einfach das ich sage das passt jetzt das ist mein neuer Körper. Und den halte ich dann auch. Ich möchte mich nicht gehen lassen, eher das absolute Gegenteil. Ja doch.

I: Das sind schöne Schlussworte. Wir sind eh schon am Schluss, ich bräuchte von dir noch ein paar soziodemografische Daten. Ich bräuchte noch dein Alter?
B: 31
I: Dein derzeitiges Gewicht und Größe?
B: Ähm.. 55kg und 1,66m
I: Anzahl und Alter der Kinder derzeit?
B: Ein Kind und 1 Jahr und 9 Monate. Im September 2 Jahre.
I: Was auch noch wichtig ist, gerade schwanger und du hast gesagt in welcher Woche?
B: 9 Woche
I: Die letzte Geburt war dann?
B: Am 22. September 2020
I: Stillverhalten während der ersten 12 Monate nach der Geburt?
B: Ich habe 10 Monate gestillt. Jetzt habe ich es wieder vor aber schau ma mal.
I: Und dein Arbeit vor der Schwangerschaft, wie viele Stunden hast du gearbeitet bzw. dann in der Schwangerschaft und danach?
B: Vor der Schwangerschaft, offiziell oder inoffiziell? Also vor der Schwangerschaft 40 Stunden aber es waren immer mehr. Während der Schwangerschaft war ich dann freige-

stellt, wegen medizinischen Risiko also gar nicht ab dem 5. Monat. Und jetzt arbeite ich 25 Stunden also Teilzeit seit dem 1 Geburtstag mit Urlaub und so. Aber offiziell ab dem ersten Geburtstag.
I: Und verheiratet bist du auch?
B: Ja, bin ich schon seit 2 Jahren und jetzt erst kirchlich.

I: Jetzt haben wir alles offizielle und ich bedanke mich für das Interview.

Anhang 3.5: Interviewpartnerin 5

Transkription

Interview zum Thema: Erfahrungen der Frauen: Prä- und Postnatales Krafttraining und das Körperbild

Forschungsfrage: Wie sehen Frauen, die in der Schwangerschaft und nach der Geburt aktiv Krafttraining betreiben, ihren Körper? Welche Körperbilder entwickeln sie?

Interview durchgeführt am 05.07.2022 von 14:00 – 15:00; online über ZOOM
Interviewerin: Sandra Hengl
Befragte: **Interviewpartnerin 5**

I: Dann freu ich mich das du da bist und herzlich Willkommen. Ich würde gleich beginnen, erzähle mal so deinen Alltag als Mama und wie gestaltet sich für dich ein typischer Tag?
B: Ein typischer Tag als Mama startet manchmal schon in der Nacht, also kurz nach Mitternacht also eigentlich ist man so 24 Stunden im Einsatz, Pause gibt es selten. Mein Kleiner geht schon in den Kindergarten, das heißt in der Früh gibt es strenges oder rasches Programm mit aufstehen, Frühstücken, waschen und Zähneputzen, anziehen und Kindergarten gehen. Dann arbeite ich bis 14:00 und um 15:00 hole ich meinen Sohn aus dem Kindergarten, dann geht es zum Spielplatz oder wir treffen Freunde, gehen einkaufen oder irgendwas. Dann selbes Programm wieder in die andere Richtung also essen, waschen, Zähneputzen, baden, Geschichte vorlesen, spielen und schlafen.

I: Super, so ein straffes Programm.
B: Ja!
I: Schaffst du es auch im Alltag dann wie und wann Sport einzubauen?
B: Ja, also derzeit bedingt durch eine Verletzung muss ich pausieren, aber normalerweise schaffe ich es so, das ich es aufs Wochenende verlege also dann wenn mein Mann auch da ist also Wochenende oder Randzeiten ganz in der Früh oder am Abend. Untertags habe ich keine Zeit, das geht nicht. Also ich habe es einige Zeit versucht, auch mit einer App immer in der Zeit zwischen 14:00 und 15:00. Aber es ist einfach, Sport sollte finde ich einfach Spaß machen und dann ist es nur ein Stress. Arbeit, Sport, Kind abholen das ist einfach dann zu viel. Für mich funktioniert es am besten mit Randzeiten.

I: Perfekt, eh schon zum ersten Themenblock das Körperbild. Wenn du dich noch erinnern kannst bereits vor der Schwangerschaft. Hast du dich in deiner Haut wohl gefühlt?
B: Ja, ja ich habe mich immer wohl gefühlt.
I: Sehr gut. Und was hast du im Laufe der Schwangerschaft an deinem Körper lieben gelernt?
B: Also im Laufe der Schwangerschaft hat mein Körper das alles ganz gut mitgemacht. Also ich habe keine großen Beschwerden gehabt bis auf eine Symphysenlockerung die ich bekommen habe. Aber das war auch kein großes Thema, ich habe so einen Gürtel bekommen, mit dem konnte ich das ganz gut stützen. Ich habe nach wie vor Sport natürlich im gemäßigtem Ausmaß, bis tatsächlich bis zum Tag der Geburt habe ich meine letzte Einheit gemacht. Und am nächsten Tag ist er dann geboren, das hat alles super funktioniert und ja mein Körper hat das sehr gut mitgemacht und hat mich überhaupt nicht im Stich gelassen.

I: Gab es Sachen wo du gedacht hast, mah die vermisst du oder die jetzt anders sind.
B: Ja, also während der Schwangerschaft konnte ich diese High Intensity Sachen nicht machen. Also ich habe es schon vermisst ein bisschen intensiver zu trainieren. Ähm oder jetzt konkret zu springen, zu hmm vielleicht die geraden Bauchmuskeln zu trainieren oder solche Dinge. Das habe ich schon vermisst in der Schwangerschaft, aber das habe ich

danach wieder aufnehmen können und ich wusste es ist nur zeitlich begrenzt und ich habe dafür ein für mich passendes Programm absolviert.
I: Gab es aber auch direkt, jetzt nicht auf den Sport bezogen sondern auf dich auf deinen Körper bezogen Veränderungen in der Schwangerschaft für dich die sehr stark waren?
B: Hmm, bis auf den riesigen Bauch eigentlich.. ja natürlich hat sich mein Körper verändert, also das muss man schon sagen natürlich aber ich habe nie etwas als negativ empfunden. Es war immer, es ist halt mit dem Kind mit dem gewachsenen Kind hat sich der Körper auch verändert aber ich habe nicht das Gefühl, das ich jetzt in einem anderen Körper bin wie vor der Schwangerschaft. Oder das mein Körper vor der Schwangerschaft und nach der Schwangerschaft ein anderer ist. Also eigentlich nicht, er hat also sozusagen etwas geleistet und das ist einfach so. Aber ich würde ihn jetzt nicht, also ich empfinde ihn nicht anders sagen wir so.

I: Weil du vorhin gesagt hast, der wachsende Bauch, war das für dich ein Hindernis Sport zu machen?
B: Nein gar nicht, ich habe nur paar Sachen halt einfach, je größer der Bauch geworden ist, desto weniger habe ich gemacht oder ausgewichen auf andere Übungen. Weil es da einfach, also ab einer gewissen Zeit kann man zum Beispiel nicht mehr am Bauch liegen oder es wird zu mühsam weil der Bauch zu groß ist. Aber ich habe immer eine Alternative gefunden die ich machen konnte auch mit einem 9-Monats Bauch. Auch das war kein Problem.

I: Und wie bist du so direkt mit deinen körperlichen Veränderungen in dem Fall der wachsende Bauch war das Einzige was dich für dich so verändert hat, während der Schwangerschaft umgegangen?
B: Du meinst ob ich das positiv empfunden habe oder ob es mich gestört hat?
I: Ja genau.
B: Ich habe schon emotional immer so eine Angst gehabt, das vielleicht ich weiß nicht meine Haut sehr stark zerreißen kann oder das ich weiß nicht der Bauch wenn das Kind geboren ist dann sich nie wieder so zurückbildet wie er einmal war, also diese Sorgen habe ich schon gehabt. Also es auch mit der natürlich fortschreitenden Schwangerschaft auch, also ich habe sehr viel Milch gehabt, da war natürlich mein Körper komplett verändert. Was auch z.B. die Brüste betrifft. Das ist natürlich auch eine Veränderung die ich nie so erlebt hatte und die dann nach der Geburt sich wieder reduziert, also das ist schon etwas mit dem man auch, in dem Sinne war der Körper schon anders. Aber ich habe es nie als was negatives empfunden und ich habe auch während der Schwangerschaft gemerkt, ja das klappt alles. Der Bauch wächst gut und es passiert nichts was mir eigentlich Sorgen bereiten muss. Aber ich habe schon, das muss man schon sagen, habe mir vor der Schwangerschaft mir so Gedanken und Sorgen gemacht, ob mein Körper jemals so sein wird wie er einmal war. Das habe ich schon Sorgen gehabt. Die habe ich aber während der Schwangerschaft viel weniger gehabt. Aber ich glaube das sind wahrscheinlich auch die Hormone, die einen dann ein bisschen alles vergessen lassen.

I: Ja genau, sicher. Und jetzt direkt deine Einstellung zu deinem Körper nach der Geburt? Wie würdest du deine Einstellung so beschreiben?
B: Ich war eigentlich extrem überrascht wie schnell mein Körper wieder, er war nicht gleich so wie er vorher war, aber wie er sehr sehr schnell in die alte Form zurückgefunden hat. Also alleine was so, natürlich denkt man, natürlich habe ich vor der Schwangerschaft auch den Gedanken gehabt werde ich 20kg zunehmen und sie für immer behalten. Also das habe ich auch im Kopf, wie gesagt davor gehabt niemals eigentlich während der Schwangerschaft aber mein Körper war sehr schnell dort wo er vorher war. Und ich bin auch sehr schnell wieder, ich glaube das waren 6 Wochen die man warten muss bis man vom Arzt die Freigabe hat oder so war das. Aber dann bin ich relativ rasch auch wieder in Rückbildung hab ich gemacht und dann auch relativ rasch in den Sport eingestiegen und

mein Körper ist sehr schnell wieder, also ich war sehr überrascht und positiv überrascht und auch stolz wie schnell sich mein Körper auch erholt hat.

I: Das hört man gerne, sehr gut. Aber ja, gab es vielleicht doch irgendwas so direkt postpartum, vielleicht im Wochenbett an deinen Körper geändert hättest?
B: Habe ich mir eigentlich so direkt danach gar nicht so viele Gedanken gemacht, also ich habe nicht so richtig. Nein eigentlich nicht, wenn ich jetzt, also wenn ich mir jetzt die Fotos anschaue und sehe aha da ist eigentlich das Baby schon nicht mehr im Bauch und man sieht schon eigentlich so einen Bauch, aber das habe ich nach der Geburt gar nicht gehabt. Also da habe ich mir nur gedacht ok das Baby ist jetzt da und da waren keine so, das einzige ich wollte gleich wissen ob ich Verletzungen davongetragen habe. Das wollte ich gleich wissen. Und ich habe schon geschaut ob mein Bauch, weil das doch sehr oft passiert hab ich gehört, das man während der Geburt erst die Haut reißt. Also das habe ich mir schon gleich angeschaut, aber einfach ja was hätte ich machen sollen wenn es passiert wäre? Ich hätte auch nichts ändern können, aber eigentlich habe ich ein recht positives Gefühl auch nachher gehabt.

I: Und ja, zum Thema Krafttraining. Ich würde jetzt sagen Krafttraining ist auch Krafttraining im leichteren Sinn, wie z.B. Pilates, Ganzkörpertraining, Training mit Eigengewicht, es geht also nicht direkt nur um Langhantel-Stangen stemmen sondern auch Krafttraining im breiten Aspekt sagen wir so. Und ja, magst du kurz über deine Erfahrung mit Krafttraining in der Schwangerschaft und auch direkt nach der Geburt sprechen?
B: Ja, in der Schwangerschaft war für mich ein bisschen die Herausforderung das es gerade die erste Coronawelle war. Da durfte man nirgends hin und konnte auch gar keine Kurse besuchen usw. und die ganzen Online-Geschichten sind dann erst langsam gekommen. Also ich war auch ein bisschen auf mich alleine gestellt. Aber ich bin immer zur Osteopathin gegangen die auch gleichzeitig Physiotherapeutin ist und die mir dann auch Tipps gegeben hat was ich machen kann und was vielleicht gut für mich ist und was weniger gut ist. Also ich habe da auch während der Schwangerschaft wie auch vor der Schwangerschaft mit meinem eigenen Körpergewicht gearbeitet und in der Schwangerschaft in einem reduzierten Ausmaß. Um mich nicht zu sehr anzustrengen auch etwas für meinen Körper noch zu tun. Und ich bin auch einfach abgesehen vom Krafttraining bin ich auch wahnsinnig viel gegangen um alles im Fluss zu halten. Und so direkt nach der Schwangerschaft bin ich zu einer war ich bei einer Physiotherapeutin die auf Rückbildung spezialisiert ist und habe dort in Einzeleinheiten, ich weiß gar nicht wie oft ich bei ihr war ich glaube 8 – 10 mal, also schon oft. Hab mit ihr auch erarbeitet was kann mein Beckenboden und was kann er nicht. Sie hat auch wirklich eine Untersuchung des Beckenbodens gemacht und den in einen Kraftgrad eingestuft und eingeschätzt, mir Übungen gegeben und mir gezeigt ok deine Kraft steigt und evaluiert was ich schon machen kann und hat mich dann auch ein bisschen gebremst. Weil von außen mein Körper schon viel fitter war als das vielleicht von innen war. Sie hat mir dann einfach auch stärkende Übungen für den Beckenboden und das alles auch einfach anzusteuern und zu mobilisieren. Das habe ich auch gemacht und ich habe auch recht rasch Kraft aufgebaut. Da war der Fokus auch würde ich sagen auf den Beckenboden und danach wo sie mir auch die Freigabe gegeben hat, dass ich auch ein wenig intensiver schon trainieren kann bin ich dann ins Training gestartet. Zuerst bei der Running Clinic, auch in der Gruppe mit den frischen Mamas. Das war mir aber dann nach einer kurzen Zeit zu wenig. Also das ist, war mir dann einfach zu leicht, klingt komisch, aber ich hätte ein bisschen anspruchsvoller trainieren können. Und bin dann zu mamaFIT Training gewechselt, eine Zeit lang habe ich es parallel gemacht und dann bin ich zum mamaFIT Training gewechselt und genau. Habe das gemacht und mich schrittweise gesteigert. Bin aber eigentlich nicht mehr ins Fitnesscenter zurück. Also das habe ich dann, also vor der Schwangerschaft war ich immer im Fitnessstudio mindestens zwei Mal in der Woche, das habe ich nicht mehr aktiviert nach der Geburt. Weil auch wegen Corona und hab dann andere Alternativen für mich gefunden.

I: Und jetzt noch ein paar Details zum Krafttraining vor der Schwangerschaft. Wie oft und mit welcher Intensität hast du trainiert? Du hast vorhin gesagt zwei Mal pro Woche Fitnesscenter, war sonst noch was dabei?
B: Genau, eigentlich war es zwei Mal die Woche Fitnesscenter, ich hätte es immer gerne drei Mal aber realistisch ist es sich einfach nicht ausgegangen, deshalb zwei Mal in der Woche. Und es war eigentlich so gut wie immer Training mit meinen eigenen Körpergewicht und es waren eigentlich, eine der Einheiten war eine HIIT Einheit und eigentlich beide. Ja genau, eine lange Zeit habe ich auch Jumping gemacht, also auch eine – ich weiß nicht ob du das kennst - das kennen auch einige nicht.
I: Ja
B: Ok, ja das ist natürlich etwas was ich nach der Schwangerschaft jetzt auch nicht mehr probiert habe. Also dieser starke Belastung habe ich gar nicht mehr probiert, aber das habe ich auch einige Zeit sehr regelmäßig betrieben. Aber das liegt schon ein paar Jahre zurück, ich bin dann mehr in den Tabata, HIIT in die Kurse gegangen. Also ich bin immer in diese Kurse gegangen.

I: Das wäre eh schon meine nächste Frage, ob du auch alleine trainiert hast im Fitnesscenter oder nur Kurse besucht hast?
B: Ganz selten, wenn ich z.B. auf einen Kurs gewartet habe und genug Zeit gehabt habe. Aber dann auch in der selben Form aber nur für mich alleine. Ich bin keine die an den Geräten etwas macht, das ist nicht meins. Eine Zeit lange bin ich auch gelaufen. Aber meine Knie haben das nicht so ganz gutgeheißen und das habe ich dann auch wieder reduziert.

I: Und kann man so sagen wie wichtig war dir das Training vor der Schwangerschaft?
B: Das war mir schon sehr wichtig, das war schon für mich zwei Mal in der Woche war für mich Fixprogramm nach der Arbeit. Und das war eigentlich auch komme was wolle. Auch wenn in der Arbeit etwas gelegen ist, ich bin trotzdem gegangen und habe das halt nachher gemacht. Aber das war für mich schon Fixprogramm an diesen zwei Abenden kann ich nicht, bzw. erst danach weil ich beim Sport bin.

I: Super und in der Schwangerschaft hat sich vielleicht doch ein bisschen verlagert, mit welchen Intensitäten und wie oft hast du da trainiert.
B: Mit viel weniger Intensität aber auch relativ regelmäßig und wenn vielleicht sogar öfters. Ich würde sagen vielleicht sogar alle, vielleicht drei Mal in der Woche aber viel weniger intensiv. Also einfach auch je nach dem wie ich mich körperlich gefühlt habe, wenn ich mich sehr müde gefühlt habe, dann habe ich es auch einfach gelassen. Aber schon mindestens so oft wie vor der Schwangerschaft aber halt viel weniger intensiv.

I: Hast du da alleine oder in der Gruppe trainiert?
B: Da nur mehr alleine, stimmt nicht ganz. Ganz am Anfang waren die Fitnessstudios noch offen, da war ich in meinen Kursen ganz normal weiterhin und habe zuerst als ich schwanger war, also ich wollte es nicht gleich erzählen, also ich wusste es sehr sehr früh aber ich wollte es nicht gleich erzählen und habe eine Bauchmuskelverletzung vorgetäuscht um bei den Bauchmuskelübungen, also ich wollte halt nicht die geraden Bauchmuskeln, da wusste die Trainerin auch das ich das eigentlich sehr sehr gerne mache. Und das wäre natürlich sofort klar gewesen wieso ich das nicht mache, also habe ich eine Verletzung vorgetäuscht und habe das Bauchmuskeltraining nicht gemacht. Bis ich dann weit genug war bis es mir recht war es allen zu erzählen. Also ja ganz am Anfang bin ich noch ganz normal in meine Kurse gegangen und dann ist mit Corona alles zugesperrt worden und dann habe ich zuhause selbst für mich alleine weitergemacht.

I: Wow super, wie wichtig war dir in der Zeit das Training?
B: Es war manchmal ein bisschen anstrengend, aber generell war ich auch manchmal ein bisschen müder oder man redet es sich selbst vielleicht ein bisschen ein, so ja man ist ja

schwanger und ich kann mich ausruhen. Aber ich habe gemerkt wie gut mein Körper die ganze Schwangerschaft wegsteckt und habe das immer ein großen Teil den Sport zugeschrieben und deshalb habe ich mich auch einfach, war es für mich klar das das weitergeht. Also das ich da jetzt nicht, habe das mit meiner Ärztin besprochen was sie auch gesagt hat was ich vielleicht nicht machen soll. Habe ihr auch erzählt was ich bis dahin gemacht habe. Sie hat mir gesagt ich kann das und das machen und das machst du besser nicht. Und hat dann auch während der Schwangerschaft gesagt ok, du hast keine also sie haben das auch kontrolliert mit den Krampfadern und so weiter. Und das alles ist bei mir nicht gekommen und der Blutdruck hat bei mir immer gepasst und sie hat auch immer gesagt das ist sicher auch, ganz kann man es eh nicht beeinflussen aber zu einem Teil weil ich aktiv vor und während der Schwangerschaft war.

I: Waren für dich außer die geraden Bauchmuskeln noch Adaptationen im Training notwendig?
B: Ja, also Sprünge habe ich dann nicht mehr gemacht. Dann später in der Schwangerschaft durch die Symphysenlockerung war auch relativ schwierig was mit einen Bein nach hinten heben verbunden war. Das hat einfach in der Hüfte wehgetan und da habe ich einfach Alternativen gefunden die halt nicht weggetan haben. Oder auch tiefe Squats natürlich, solche Dinge und alles was den Beckenboden zu sehr belastet hätte.

I: Wie würdest du dein Sportverhalten so in der Schwangerschaft mit dem vor der Schwangerschaft vergleichen in ein paar Worten?
B: Vorsichtiger, weniger intensiv ... vielleicht ein bisschen bewusster. Vielleicht ein bisschen mehr auf den Körper hörend also ein bisschen aufmerksamer einfach wenn sich da was aus dem Körper meldet einfach schneller zu reagieren oder halt sich anzupassen. Ich glaube so.

I: Super, hast du mitbekommen so Art „böse Stimmen von außen“ bzw. so Verunsicherungen in deiner doch aktiven Schwangerschaft?
B: Ja ja. Also angefangen von ja ja die ganze Palette glaub ich. Ob ich den Kind nicht schade und mir nicht schade. Aber das hat schon bei viel kleineren Sachen angefangen wie mich stark zu strecken, ob da nicht die Nabelschnur sich, ja alles mögliche. Ja habe ich alles gehört, war mir aber immer wurscht. Da wusste ich, ich habe mit der Ärztin geredet, ich habe mit der Physiotherapeutin geredet, beide kennen mich und ich kenne mich und meinen Körper. War sicher auch gut, dass ich mit der Ärztin und mit der Physiotherapeutin geredet habe. Weil ich tendenziell eine bin die übertreibt und so war es ganz gut und das war auch immer in der Abstimmung und auch wenn mir da irgendwer etwas gesagt hat, also manchmal braucht es auch gar keine Reaktion und ansonsten war mir immer klar es ist in Abstimmung und habe ich auch so gesagt, also meine Ärztin hat das so freigegeben. Aber ja oft gehört.

I: Und eh dann schon zum dritten zeitlichen Abschnitt, zum Krafttraining postpartum. Also ich würde jetzt sagen man spricht so von bis zu 12 Monate nach der Geburt. Mit welcher Intensität und wie oft hast du da trainiert?
B: Auch mindestens zwei Mal in der Woche. Manchmal auch dreimal, je nach Laune und Kindeslaune. Weil ich ja das Kind mithatte beim Training. Intensität würde ich sagen steigend, also am Anfang war es schon wenig aber nach dem ich auch gemerkt habe ok der Beckenboden der ist da, der ist kein Thema auf den kann ich mich verlassen. Und ja die Rektusdiastase auch kein Thema war bei mir. Habe ich relativ früh in ein schon noch reduziertes, aber wenn du sagst bis ein Jahr nach der Schwangerschaft schon einigermaßen in ein schon intensives Training. Also ich bin dann auch ins Bootcamp gewechselt und habe versucht die Intensität zu steigern und dann schrittweise zuhause mehr zu machen. Und mir dann auch mehr zuzutrauen, weil es schon am Anfang ein bisschen ein abtasten war wie viel geht. Also da habe ich auch schon Respekt gehabt zu schauen geht das alles ist da alles noch so funktionsfähig wie es vor der Geburt war, aber habe sehr

schnell gemerkt das mein Körper, das das ok ist und das ich da auch etwas machen kann.

I: Hast du da in dem Fall auch alleine und in der Gruppe trainiert?
B: Genau, wobei es schon im ersten Jahr sicher mehr in der Gruppe war. Also wenn ich daheim ein bisschen mal Zeit hatte da habe ich etwas anderes gemacht und nicht trainiert.

I: Ja stimmt, da gibt es einiges zu tun. Und wie wichtig war dir das Training in der Zeit?
B: Ja es war mir sehr wichtig, auch zu merken ich habe auch sehr schnell gemerkt wie es alles in der Leistung gesteigert habe und wie der Körper kräftiger wird und wie er Dinge wieder oder länger tolerieren kann. Und das war für mich auch wichtig. Also auch ein Teil von mir selbst wieder zu aktivieren. Weil man ja doch ein bisschen ganz besonders nach der Geburt rückt natürlich vieles andere in den Vordergrund.

I: Waren für dich dann vielleicht zu Beginn noch irgendwelche Adaptationen notwendig oder später?
B: Nicht wirklich eigentlich, also die Symphysenlockerung hat sich sehr schnell also die war mit der Geburt nicht mehr schmerzhaft. War dann für mich sofort ok, also nein bis auf erst später mit den einsetzenden Rückenschmerzen usw. dann also nein eigentlich, also natürlich ist das Training was ich gegangen bin war natürlich ein für Mama bestimmtes Training. Also sofern ist auch viel Punkte schon Rücksicht genommen worden, die relevant sein könnten und die mir sozusagen abgenommen und mitgedacht wurde. Das habe ich dann natürlich internalisiert und in mein eigenes Training gewisse Sachen weißt du dann und machst dann automatisch.

I: Sehr vorbildlich würde ich sagen!
B: Danke!
I: Und ja dein direkter Trainingsstart so nach der Geburt würde mich noch interessieren bzw. deine persönliche Rückbildung, ein bisschen hast du es eh schon angesprochen. Aber wie war das so direkt danach?
B: Direkt nach der Geburt meinst du?
I: Ja genau, dein Trainingsstart und deine Rückbildung.
B: Genau, das habe ich eben mit der Physiotherapeutin gemeinsam gestartet die mir einfach mal einen IST-Stand gegeben hat. Also einmal kurz geredet wie das in der Schwangerschaft für mich war und ich habe ihr auch die Dinge erzählst, die ich dir erzählt habe. Und insbesondere Fokus auf den Beckenboden. Sie hat mich auch gefragt ob da immer alles ok war in der Schwangerschaft, ob ich vielleicht Probleme hatte mit Harnverlust usw. und hatte ich nie. Und sie hat dann auch einfach die Untersuchung gemacht und mir gesagt dein Stärkegrad ist so und so, wo wollen wir hin, was ist dein Ziel? Mein Ziel war wieder in den Sport einzusteigen und sie hat mich dann mit Übungen die sie mir gezeigt hat darauf vorbereitet. Das waren im Endeffekt Übungen die ich alle kannte in einer abgeschwächten Form um einmal einfach die Mitte zu stärken und zuerst da anzusetzen. Das fand ich sehr mühsam, weil ich finde Beckenbodenübungen sind was von den langweiligsten was es gibt. Man sieht auch außen einfach nicht, auch wenn man es brav macht. Es ist einfach mühsam und es bringt keinen sichtbaren Erfolg. Aber die Physiotherapeutin hat gesagt es ist wichtig, das müssen wir einfach machen. Es war mir eh auch klar. Man braucht da vielleicht auch so einen ... Ja genau, habe ich gemacht und auch gemerkt bei ihr im Training und mit ihr im Training das das besser wird und das der Beckenboden stärker wird und bin dann zeitgleich auch in das Training eingestiegen bei der Running Clinic. Und das fand ich zu dem Zeitpunkt auch sehr gut, weil es eben sehr mild war wie ich fand. Und die Physiotherapeutin eine sehr sehr vorsichtige war und das hat gut zusammengepasst und dann habe ich mich schrittweise gesteigert und dann eben bin ich in ein bisschen wie ich fand anstrengenderes Training gegangen halt dann einfach immer noch angepasst an Mamas also immer dann noch mamaFIT. Und dann habe ich einfach

ein Jahr nach der Schwangerschaft wo ich die nächste Kontrolle bei der Gynäkologin hatte, hat sie einfach auch zu mir gesagt der Beckenboden ist super in Schuss und man merkt das da etwas getan wurde und das dann im Nachhinein dann die Entschädigung für die mühevollen Beckenbodentrainingsstunden. Aber das war dann auch der Beweis, ok das hat sich schon ausgezahlt.
I: Hattest du ein persönliches sportliches Ziel während und nach der Schwangerschaft?
B: Eigentlich während der Schwangerschaft nicht wirklich, da war es für mich fit zu bleiben. Also eigentlich den Status den ich hatte zu erhalten, jetzt nicht unbedingt zu steigern. Konnte es wahrscheinlich auch nicht ganz erhalten, aber ja das war auch nicht das absolute Ziel in der Schwangerschaft. Ich bin auf jeden Fall bis zum eben Tag der Geburt immer fit und es war immer alles ok. Und vielleicht nach der Schwangerschaft einfach wieder in die Form zurück zu kehren in der ich war. Ja einfach auf den Fitnesslevel zu sein wo ich vorher war.

I: Genau, wir wissen ja beide eine Schwangerschaft trotzdem uns als Frauen verändert. Und gab es trotzdem irgendwelche Dinge die sich an deinen Körper verändert haben?
B: Mhh was hat sich an meinen Körper verändert? Es hat sich ein bisschen die Körperform verändert, also einfach ja. Aber nicht in so einem Ausmaß, dass es vielleicht jemanden auffallen würde das ist einfach nur das es mir selbst einfach auffällt. Also ich glaube nicht, also es ist z.B. auch nicht so ich kann alles was ich vor der Schwangerschaft getragen habe konnte ich auch nach der Schwangerschaft tragen also es ist sicher keine riesige Veränderung. Vielleicht die größte Veränderung sind vielleicht die Brüste, die halt durch die Milch halt um einiges größer geworden sind und dann nicht mehr die Größe hatten wie vor der Schwangerschaft hatten. Also sie sind einfach kleiner, aber empfinde ich auch nicht als was Besonderes negatives, sie sind einfach kleiner sie sind nicht.. sonst haben sie keine „Probleme“ und das ist einfach so. Ja, da geht man einmal einkaufen und dann ist das erledigt.

I: Ja genau, das heißt du bist relativ gut auch mit den körperlichen Veränderungen die es doch gegeben hat umgegangen?
B: Ja, aber mein Körper. Ich hatte muss ich sagen vor der Schwangerschaft Angst nicht aber Respekt vor Veränderungen die sein könnten, insbesondere waren für mich immer die Schwangerschaftsstreifen ein Thema, die ich einfach nicht haben wollte. Ich glaube wünschen tut es sich eh keiner, aber im Nachhinein hätte ich es auch gar nicht so schlimm gefunden. Aber davor habe ich es immer im Kopf als etwas gehabt was ich absolut nicht haben wollte. Und weil ich da davon gekommen bin, habe ich eigentlich für mich und weil sich mein Körper relativ schnell wieder in die vorherige Form zurückgefunden hat, war ich eigentlich mehr positiv überrascht als das ich mir irgendwie negative Gedanken gemacht hätte.

I: Ja genau. Welche Herausforderungen stellen sich dir als Mutter, das du Krafttraining auch vielleicht erhöht oder überhaupt in den Alltag einbaust? Kannst du dich noch erinnern so direkt nach der Geburt oder auch jetzt.
B: Ja es ist einfach die Zeit die fehlende. Es ist manchmal die fehlende Energie, also wenn ein Tag einfach schon wahnsinnig anstrengend war sich dann noch zu motivieren und zum Training zu gehen. Aber für mich ist die Lösung einfach die Randzeit, um 7:30 zu trainieren ist für mich eine gute Möglichkeit noch bevor alles andere beginnt, habe ich immer das Gefühl ich habe immer so einen Vorsprung auf den ganzen Tag und habe dann einfach schon einen großen Punkt erledigt und fühle mich immer besser nach dem Training. Das ist eigentlich auch etwas was mich immer motiviert hat. Zu wissen es ist vielleicht, jetzt hin zu gehen ist jetzt vielleicht anstrengend und ich würde jetzt lieber auf der Coach liegen und mich ausruhen. Aber das Gefühl das ich ja kannte wie es nachher ist hat mich immer motiviert zu gehen und bin auch nicht, also normal lasse ich auch keine Ausrede gelten. Also mir gegenüber sozusagen, genau. Es ist eigentlich fast die Zeit so das Schwierigste.

I: Zum Thema Selbstfürsorge, wie wichtig ist dir der Stellenwert gerade?
B: Vom Sport?
I: Von der Selbstfürsorge.
B: Ich glaube das ist etwas was nach der Schwangerschaft und Geburt wieder zurück kommen muss. Das kommt ziemlich in den Hintergrund, weil plötzlich alles andere wichtiger ist. Aber das finde ich schon sehr wichtig und glaube, also für mich ist es so das ich im Alltag gut funktioniere wenn ich halt für mich selbst auch etwas tu. Und für mich zählt Sport auch dazu. Also manchmal zählt auch dazu wo zu sitzen und nichts zu tun, aber da ist Sport für mich ein großer Faktor und ich würde sagen ja das ist schon wichtig, also sonst kommt einfach irgendwie ein Frustrationslevel und das braucht man nicht.

I: Gebe es für dich eine Empfehlung die du einer frischen Mutter so direkt nach der Geburt geben würdest?
B: Ja vielleicht nur keinen Stress, das kommt alles. Ich glaube das ist etwas was für mich selbst, auch bei mir war es ein Punkte wo ich, also ich habe bei mir sehr schnell gemerkt das das alles sehr schnell zurück kommt. Aber ich wusste, das ist nicht selbstverständlich und das hätte auch viel länger dauern können und deswegen glaube ich das ist ein wichtiger Punkt man muss nicht alles gleichzeitig auf einmal und es ist auch ok wenn man nicht gleich zurück findet in einen sportlichen Alltag also nur keinen Stress was man macht und alles kommt wieder und alles wird wieder. Man muss sich nur Zeit geben.

I: Gibt es noch etwas was du dir persönlich für die Zukunft vornimmst?
B: Bei mir ist es halt jetzt durch die Verletzung bedingt ist es wieder ein Rückschritt, also ich darf jetzt halt gerade nichts machen und bin in der Physiotherapie. Aber sobald ich die Freigabe habe ist für mich wieder mal das Ziel mein Fitnesslevel zu steigern, mindestens zweimal in der Woche zu trainieren. Meine Firma unterstützt das Gott sei Dank, das ist ein großer Bonus. Und ja genau, jetzt ist es wieder nur zu trainieren und in den sportlichen Alltag zurück zu finden.

I: Super, gute Abschlussworte für einen Blick in die Zukunft. Am Schluss bräuchte ich noch ein paar soziodemographische Daten von dir. Einmal dein Alter?
B: 35
I: Dein Gewicht und deine Größe?
B: Ich bin 175cm und ich habe 62kg.
I: Und ich glaube du hast ein Kind?
B: Ja genau.
I: Welches Geburtsjahr?
B: 2020
I: Genau, das war auch deine letzte Geburt und dein Stillverhalten während den ersten 12 Monaten oder so.
B: Der Fabian ist 5 Monate gestillt worden, wobei gestillt worden nicht ganz richtig ist. Also ich habe abgepumpt 5 Monate lange und ihm 5 Monate lange mit abgepumpte Milch im Flascherl gegeben und zusätzlich hat er auch Milchpulver bekommen. Also beides.
I: Wie viele Stunden hast du ca vor der Schwangerschaft, in der Schwangerschaft und nach der Schwangerschaft gearbeitet.
B: Vor der Schwangerschaft habe ich 40 Stunden gearbeitet. In der Schwangerschaft auch, also komplett fertig bis zum Mutterschutz. Und jetzt arbeite ich seit November 2021 30 Stunden. Aber bei einer andern Firma falls das relevant ist.
I: Dein Familienstand?
B: verheiratet

I: Dann habe ich alles was ich brauche und kann die offizielle Aufzeichnung beenden.

Anhang 3.6: Interviewpartnerin 6

Transkription

Interview zum Thema: Erfahrungen der Frauen: Prä- und Postnatales Krafttraining und das Körperbild

Forschungsfrage: Wie sehen Frauen, die in der Schwangerschaft und nach der Geburt aktiv Krafttraining betreiben, ihren Körper? Welche Körperbilder entwickeln sie?

Interview durchgeführt am 06.07.2022 von 19:45 – 20:45; online über ZOOM
Interviewerin: Sandra Hengl
Befragte: **Interviewpartnerin 6**

I: Herzlichen Dank das du da bist! Ich würde gleich beginnen erzähle mal über deinen derzeitigen Alltag als Mama und wie gestaltet sich für dich so ein typischer Tag?
B: Ja, also unter der Woche bin ich meistens weckt mich mein Kind und dann mache ich so die ersten Dinge die sie braucht und hoffe so schnell wie möglich an den Papa übergeben zu können und dann eigentlich zum Arbeiten zu kommen. Ich beginne möglichst früh zu arbeiten damit ich maximal viele Stunden arbeiten kann und hab zwei kurze und zwei lange Arbeitstage. An den kurzen Arbeitstagen hole ich meine Tochter ab und verbringe den Nachmittag mit ihr, unterhalte sie, versorge sie und am Abend bringst dann meistens an diesen Tagen der Papa sie ins Bett. Und wenn ich lange arbeite bringe ich sie ins Bett um noch ein bisschen Zeit mit ihr zu haben. Und dann bin ich selber sehr müde und hab dann nicht mehr wirklich Zeit für irgendwas besonderes, mich selbst oder so. Insbesondere weil ich gerade auch schwanger bin schlafe ich dann auch ein. Also ich achte darauf, das genug Schlaf zustande kommt und das geht auch meistens ganz gut, weil unsere Tochter auch schon häufig durchschläft.

I: Das heißt wie schaffst du es Sport in den Alltag einzubauen?
B: Ich habe einen freien Tag die Woche und natürlich das Wochenende. Derzeit schaffe ich es am ehestens Sonntag Vormittag in den Sport, also zu mamaFIT. Und ich war jetzt im Schwangerschaftsyoga ein bisschen, aber der Kurs ist dann wieder ausgelaufen und derzeit mache ich nichts und ich warte bis mein Mutterschutz beginnt und ich auch wieder in ein Schwangerschaftsyoga gehen kann. Weil einfach so wenig Möglichkeit gegeben ist im Alltag mich alleine auf die Yogamatte zu begeben. Da ist zwar Nachmittags ein wenig Zeit, aber dann sitzt mein Kind auf mir und ich muss irgendwie Yogamatte und sie und sie macht sich dort breit. Das ist einfach nicht das was ich machen möchte.

I: Und ja, du bist gerade in der Situation das du schwanger bist. Du kannst gerne von der jetzigen Schwangerschaft erzählen oder auch von der Schwangerschaft mit Kind Nummer 1. Welche Gefühle hattest du zum eigenen Körper vor der Schwangerschaft bereits bzw. auch dazwischen? Hast du dich vor der ersten Schwangerschaft in deiner Haut wohl gefühlt?
B: Vor oder während der Schwangerschaft?
I: Ich würde es sagen wir beziehen es auf komplett vor beide Schwangerschaften, das ist vielleicht leichter.
B: Also vor der ersten Schwangerschaft sicher anders als vor der zweiten Schwangerschaft, weil die Schwangerschaft selbst dazu geführt hat sehr stolz darauf zu sein bzw. beeindruckt wie mein Körper das macht und was da alles entsteht. Und das war davor einfach kein Thema, die Tatsache das ich theoretisch ein Kind empfangen, heranwachsen und entbinden kann hat jetzt nicht meine Körperwahrnehmung beeinflusst. Und ich weiß noch genau, also ich das erste Mal schwanger war, endlich den Bauch mal so richtig raushängen lassen zu können, weil das ist sozusagen immer meine Problemzone gewesen. Und das hat sich dann total relativiert, natürlich wenn man schwanger ist hat man so

und so einen großen Bauch. Und nach der Schwangerschaft ist der Bauch, er war nicht mehr nachdem er sich zurückgebildet hat durch das Stillen und das viele Spazierengehen und in den Sport gehen. War ich schlanker als vor der ersten Schwangerschaft. Genau deswegen hat sich das sehr verändert würde ich sagen. Also davor waren das sicher mehr also ja Unsicherheiten oder Unzufriedenheiten auch mit meinem Körper. Ich weiß nicht ob das die Frage beantwortet?

I: Ja super! Und so direkt in der Schwangerschaft, also in beiden Schwangerschaften, was hast du an deinen Körper geliebt bzw. was liebst du derzeit?
B: Mhh naja ich mag den Bauch natürlich, weil da ist das Baby darunter, also ich habe auch schon gehört von Schwangeren die das gar nicht mögen. Die auch diese Veränderungen des Körpers gar nicht gerne haben. Ich finde alleine, das es so nach außen sichtbar ist, das man schwanger ist also mich hat das ein bisschen beruhigt auch die Verantwortung die damit einhergeht hat mich ruhiger gemacht. Und auch wie Menschen auf einen zugehen wenn man schwanger ist. Das habe ich in der ersten Schwangerschaft viel stärker erlebt, das die Leute unglaublich rücksichtsvoll und zuvorkommend und freundlich zu einen sind. Und habe die Ursprungsfrage schon vergessen, ich sage mal Schwangerschaftsdemenz ...

I: Was du in der Schwangerschaft geliebt hast?
B: Genau, ahja. Den Bauch würde ich sagen wenn ich etwas geliebt habe, weil da halt das Baby drin ist.
I: Sehr schön ja! Abgesehen vom Bauch, welche körperlichen Veränderungen waren für dich in der Schwangerschaft oder in den Schwangerschaften am stärksten?
B: Also körperliche Veränderungen meines Körpers, weil körperliche Veränderungen sind auch teilweise wie man sich fühlt und was man für eine Ausdauer hat oder Rückenschmerzen oder solche Dinge. Aber das war alles nicht so gravierend. Bei mir hat sich außer der Bauch nicht viel verändert. Also ein bisschen die Brust aber das war eh erst in der Stillzeit, also sonst hat sich mein Körper nicht, also meine Schuhgröße hat sich nicht geändert, ich habe keine Wassereinlagerungen irgendwo bekommen. Sonst ist alles gleich geblieben.

I: Hört sich gut an. Mit dem wachsenden Bauch bist du damit irgendwie speziell umgegangen mit der Veränderung?
B: Also zum Beispiel in dem ich ihn gepflegt habe?
I: Genau oder du hast es am Anfang akzeptiert und dann nicht mehr oder umgekehrt. Oder neues Gewand gekauft oder eher versteckt.
B: Also nein, am Anfang fand ich es eigenartig weil ich dachte ok jetzt bin ich schwanger und der Bauch muss doch schon los wachsen und dann war das eigentlich nur so ein Blähbauch noch nicht mal so richtig und ich habe teilweise das Gefühl gehabt ich sehe schon extrem schwanger aus aber es war eher die Verdauung die sich zu Beginn auch häufig umstellt und all die Hormone. Da ging es dann noch mal zurück und dann ging es erst so richtig los. Und ich, also da wo es eindeutig als Schwangerschaftsbauch erkennbar war, keine Ahnung ab dem 5. / 6. Monat in der ersten Schwangerschaft. In der zweiten ist es anders, da habe ich mich sicher am wohlsten gefühlt. Am Ende ist das dann schon ein sehr großer Bauch, das war dann nicht mehr angenehme. Aber ich habe den Bauch auch nicht kaschiert, also ich finde wenn man so weiter Schwangerschaftskleidung anzieht, dann sieht man auch noch viel schwangerer aus also nein, ich habe auch enge Sachen angezogen und habe mir natürlich schon Umstandsmode gekauft, gerade heute habe ich ein Hemd von meinen Freund angezogen weil ich gerader nicht so viel sommerliche Oberteile wo ich dann nicht Bauchfrei bin eher so Kleider. Aber heute war kein Wetter für ein Kleid und das war auch eine gute Variante, natürlich hätte ich auch einfach normale Mode in große Größen kaufen können oder einfach Kleidung von meinen Freund anziehen können, aber ich habe mich auch gefreut das ich jetzt in dieser besonderen Le-

bensphase bin und Umstandsmode tragen darf. Aber habe möglichst wenig selber gekauft, sondern habe halt von Freundinnen Sachen bekommen.

I: Weil du vorhin angesprochen hast der Bauch war sozusagen in der ersten Schwangerschaft anders als in der zweiten bzw. hat sich anders entwickelt und war früher sichtbar. Möchtest du darauf noch kurz eingehen?
B: Ich glaube in der genaue Woche kann ich jetzt nicht sagen, aber er war viel früher sichtbar und es war gleich mal klar das das ein Schwangerschaftsbauch ist. Der Körper hat da auch ein gutes Gedächtnis bewiesen also so ist für mich zumindest die Logik, das der Körper schon weiß aha ich soll wieder in diesen Modus einsteigen und auch in diese Richtung ausbilden und sich den Platz schafft den es braucht den der Körper braucht. Und ja das hat mich auch gefreut, also diese ich bin nicht das erste Mal schwanger sondern das zweite Mal und deswegen habe ich auch schon so einen großen Bauch. Ich habe das schon so ein bisschen rechtfertigend dazu gesagt muss ich sagen. Im Schwangerschaftsyoga zum Beispiel. Da war Eine die war im weiß ich nicht, nicht mal in der zwölften Woche und ich war so in der 18. das kann nicht sein, also noch ein bisschen früher war ich dort. Und dann waren die Anderen schon ganz weit bzw. weiter als ich. Und irgendwie bei der ersten Vorstellung habe ich so etwas gesagt wie ich bin in der 18. Woche aber schon aus als wäre ich in der 28. Woche. Aber es waren dort schon fast alle das zweite Mal schwanger und haben mir beigepflichtet das sie sich auch so vorkommen wenn man sich so vergleicht mit Frauen die das erste Mal schwanger sind. Dann ist das wirklich anders vom Fortschritt aber es ist natürlich ganz unterschiedlich. Manche sind auch im 9. Monat und haben noch immer einen ganz kleinen Bauch, also ich vergleich nicht meine Bauchgröße also mit anderen Frauen und denke mir ist er noch schön oder so. Ich hatte zum Beispiel beim ersten Mal, also noch habe ich es nicht, aber diese Linea Nigra, diese schwarze Linie, die hat mich auch nicht gestört. Also ich wusste die kann kommen und würde wieder weggehen. Ist halt ein Baby das da entsteht ja.

I: Und jetzt schon nach der Geburt, wie war da deine Einstellung zu deinen Körper?
B: Also natürlich war ich sehr sehr beeindruckt was der Körper geschafft hat und ja es ist natürlich auch das erste Mal unglaublich roh irgendwie, also erstens wie geschwächt man ist wie man blutet das ist schon sehr gravierend was da geschehen ist nach so einer Geburt. Und dann natürlich Milchproduktion, ein Kind ernähren können hat mich total beeindruckt und überwältigt hormonell zu Beginn. Ähm dann hat alles sehr gut funktioniert und ich war wieder beeindruckt und irgendwie stolz auf meinen Körper obwohl ich jetzt dazu nichts, natürlich trägt man dazu bei aber nur indirekt, also mental vielleicht wenn man sich bemüht. Aber mache tun all das und es klappt trotzdem nicht zu stillen jetzt oder ein Kind zu bekommen. Und dann ja natürlich habe ich geschaut wie schaut jetzt dieser Bauch aus wo das Kind nicht mehr drin ist. Ähm und ja aber ja, natürlich war mir klar es dauert bis er zurück geht. Mir hat es auch geholfen im Rückbildungsyoga zu sein wo dann auch so ein bisschen Referenzwerte wie lange das dauern kann so das äußerliche. Also das ist die eine Sache und der Beckenboden so die andere Sache. Bei manchen Frauen auch erst nach zwei Jahren oder so das er sich regeneriert hat. Das fand ich schon gut zu wissen und auch klare Verbote wie zum Beispiel auch nicht laufen vor so und so viel Monate nach der Geburt oder so. Nicht das ich jetzt laufen gehen wollte und mich schnell in Form bringen wollte, also so in Form war ich jetzt auch jetzt davor auch nicht. Aber irgendwie natürlich auch ein bisschen zurück zu mir finden bevor ich schwanger war. Und der Bauch war schon natürlich, da war viel Haut über also das war jetzt nicht wild, aber sie war jetzt nicht gewellt und ausgeleiert aber schon gedehnt und einfach mehr Haut hat man gemerkt. Und das hat halt ein paar Monate gedauert bis es sich langsam zusammengezogen hat und bestimmt hat da auch die viele Bewegung dazu beigetragen. Ich habe dich auch manchmal bei mamaFIT gefragt welche Übungen ich da schon machen kann und das hat sicher auch viel geholfen, also die diese seitlichen Sachen wie auch immer sie heißen die wir da gemacht haben.

I: Gäbe es irgendwas was du direkt so postpartum an deinen Körper geändert hättest?
B: Was ich geändert hätte wenn ich könnte oder wie?
I: Ja genau.
B: Ich hätte vielleicht die Größe meines Busens beibehalten, das war schon ganz also er hat schon prächtig ausgesehen beim Stillen. Oder ja wenn es wieder Zeit war zu stillen insbesondere. Geändert, also das brauch ja Zeit, also es gab jetzt sonst eigentlich nichts.

I: Auch schön zu hören! Weil du eh eine sehr positive Einstellung zu deinem Körper nach der Geburt hattest, aber gäbe es vielleicht auch irgendwas hätte dir geholfen das du noch positiver über deinen Körper gedacht hättest?
B: Mir fällt ja gerade ein Beispiel ein und ich glaube es war Katy Perry die auch ein Kind in einem ähnlichen Zeitraum bekommen hat. Die dann auch eine große Social Media Präsenz hat und dann irgendein Foto von sich gepostet hat wo sie Milch abpumpt und so ein Oberteil an hat wo man die Saugglocken reinhängen kann und ihr Bauch war auch so einfach mit so viel Haut versehen. Und so ein Foto hat sie halt geteilt mit allen ihren Social Media Followern und ich fang es echt cool, weil wer tut denn so was? Also es werden eigentlich ganz andere Bilder geteilt und das ist aber die Realität wenn man halt ein Kind bekommen hat. Es hat mir gut gefallen, dass sie das gemacht hat, ich hätte mich so jetzt nicht zeigen wollen. Ist mir auch irgendwie zu intim und privat, war jetzt auch alles sehr sehr aufregend und hat auch alles Konzentration gebraucht, damit alles gut klappt, aber zum Beispiel auch wie ich das alles mit meinem Partner erlebt habe. Das hat mich also, das war klar das ich oder mein Körper total viel geleistet hat und jetzt ein bisschen dauert. Bei uns auch überhaupt kein Thema oder vielleicht hat mir das auch sehr geholfen, das es für ihn auch überhaupt kein Thema war wie mein Körper sich verändert hat.

I: Sehr gut super! Möchtest du noch kurz über deine persönliche Erfahrung mit Krafttraining in der Schwangerschaft und nach der Geburt berichten? Nur das du es weißt es hat Unklarheiten mit den Begriff Krafttraining gegeben, also Krafttraining ist ein sehr breiter Begriff, also es zählt auch ganz sanftes Krafttraining wie Pilates weil es mit Eigengewicht ist oder mit ganz wenig Gewicht oder auch Ganzkörpertraining mit Eigengewicht. Es ist also nicht nur das Krafttraining mit einer Langhantelstange, sondern auch Krafttraining im breiten Sinn.
B: Also Yoga zählt nicht, mamaFIT zählt schon?
I: Yoga kann auch eine Form von Krafttraining sein, wenn es sehr anstrengend ist und je nach Yoga-Form meiner Meinung nach.
B: Ich finde es auch, aber eben es kommen ja eigenes Körpergewicht natürlich kommt schon vor. Ich überlege jetzt, weil ich habe sehr sanftes und sehr Beckenbodenkonzentriertes Yoga zu Beginn gemacht. Was habe ich denn noch alles gemacht? Ja, nein also diese Yoga und Rückbildungskurse waren eher Kategorie sanft und würde ich jetzt nicht zählen. Aber sonst natürlich mamaFIT und das also das war aus mehreren Gründen super, natürlich auch weil es einfach Struktur in einen Tag mit Kind gibt. Zu Terminen zu gehen die aber auch nicht so fix sind, das sie verbindlich sind wo du dich anmelden musst usw. sondern ja. Du triffst auch andere Leute, aber jetzt körperlich betrachtet also ich war meistens schon erledigt wenn ich gekommen bin weil ich irgendwo hin spazieren musste und ich habe versucht mit einem Kind in der richtigen Stimmung anzukommen, schläft noch nicht oder schläft schon aber wacht dort nicht auf, also irgendwie immer das richtige Timing zu finden und habe viele viele viele Spaziermeter gemacht. Und deswegen hat mich das Training auch sehr gefordert und ausgelaugt und ich musste auch schauen, dass ich dann genug Trinke und Esse danach, weil ich sonst nicht auf mich genug geachtet habe sondern nur Training gemacht habe und auf das Kind geachtet habe. Aber es hat mir, also es hat mir total gut getan es war total angemessen zu meiner Situation, weil dazu gesagt wurde für frische Mutter, also kürzer nach der Geburt bei gewissen Übungen vorsichtig sein und nicht machen oder anders machen. Also Varianten angeboten wurden. Und ich habe mich danach immer auch wenn ich ausgelaugt war gut gefühlt, weil auch ein Muskelkater ist ein gutes Gefühl wenn er nicht schlimm ist sondern wenn man sich ein-

fach spürt und merkt die Muskeln müssen wieder arbeiten. Und es kann sich alles ein bisschen zusammenziehen und einfach stärken. Das hat sich sehr gut angefühlt und ich gehe auf jedenfalls auch davon aus, dass es bei der Rückbildung von meinem Bauch jetzt äußerlich geholfen hat und ich oder nur zur Rückbildungsyoga oder so zu gehen. Oder solche Mama-Baby-Kurse wo dann 5 Minuten Rückbildungsübungen gesagt werden oder so, das wäre bestimmt zu wenig. Ich glaube das ist eine gute Kombination mit solchen Angeboten ist, also für mich ist es die optimale Kombination, deswegen sind es auch die bevorzugten Sportvarianten jetzt. Aber ja und sich eben auch wirklich auspowern zu können und dann später wenn das Kind größer ist auch alleine dorthin gehen zu können.

I: Super, jetzt noch direkt zum Krafttraining vor der Schwangerschaft oder vor den Schwangerschaften je nachdem oder auch die Zeit dazwischen ist für dich auch relevant, wie oft und mit welcher Intensität hast du da trainiert?
B: Ja also die Zeit dazwischen vor allem in der Zeit wo mein Kind schon größer war aber ich noch in Karenz war, also so zwischen 15 – 18 Monate altes Kind oder 15 – 18 Monate nach der Entbindung habe ich wahrscheinlich am intensivsten das Training betrieben, weil es da wahrscheinlich zeitlich am leichtesten war. Davor habe ich sehr anstrengendes Yoga gemacht. Da habe ich teilweise drei Mal die Woche Yoga gemacht in Studios und/oder zuhause habe auch einmal ein Yoga Teacher Training in Bali gemacht und so. Das war das was ich am intensivsten gemacht habe und ja sonst unterschiedliche sportliche Phasen in meinem Leben durchlaufen. Auch mal Fitnesscenter Mitgliedschaften oder ich kann mich jetzt nicht an alles erinnern was ich schon so ausprobiert habe. Aber ja wie weiß nicht ob ich das vergleichen kann, weil ich finde das Leben vor Kind und das Leben mit Kind lässt sich per se ich krieg es gerade nicht zusammen im Kopf, aber ja da gab es natürlich auch andere Anreize zum Sport zu gehen.

I: Wie war für dich die Intensität ja ohne schwanger zu sein? Sagen wir es so, das ist leichter.
B: Jetzt auf das Krafttraining also mamaFIT bezogen?
I: Allgemein auf Krafttraining bezogen.
B: Also ich beziehe es jetzt auf ich habe während also ich bleibe jetzt bei mamaFIT, weil das ist jetzt die präsenteste Erinnerung. Ich habe erst nach der Schwangerschaft damit begonnen glaube ich. Ich bin mir nicht sicher.
I: Bei mir schon.
B: Ja ich habe bei dir begonnen. Also ich habe erst nach der Schwangerschaft damit begonnen und jetzt mache ich es schwanger wieder. Das heißt ich kann das vergleichen, also frisch nach der Schwangerschaft war es wahrscheinlich am anstrengendsten, im ersten Trimester war ich nicht im Krafttraining weil ich es nicht geschafft habe, da war ich körperlich viel zu schwach und zu müde mit der Übelkeit und so. Im zweiten Trimester geht es super, da fühle ich mich tatsächlich nach dem Training viel leichter als wäre ich nicht schwanger. Nicht wertend gemeint, aber einfach ich habe das Gewicht vom Bauch nicht mehr gespürt ja. Nicht das er so schwer ist, das er immer runterhängt, aber einfach leichter durch das Training das einfach angemessen und anstrengend war. Ich war auch im Bootcamp schwanger, also bei der Christine und sie war überrascht als ich kam weil es für fitte Schwangere definiert war und ja ich habe mich angesprochen gefühlt. Nein und auch das war auch kein Thema, also ich habe voll mitgemacht und eben auch angemessene Übungen teilweise auch ein bisschen was anderes und schwanger finde ich es einfacher, im zweiten Trimester als frisch halt als 10-12 Wochen nach der Entbindung. Und dann natürlich wenn das Kind größer ist und man nicht mehr so viel stillt ist es wahrscheinlich am leichtesten.

I: Hast du jetzt direkt, kommen wir noch mal vor die Schwangerschaften, hast du da alleine oder in der Gruppe trainiert?
B: Ja beides, weil gerade die sehr anstrengenden Yoga Stunden waren in Studios, das war noch vor Corona, das war echt in vollen Studios bei Dr. Yoga oder so, wo ich wirklich

auch intensive Stunden in Gruppen gemacht habe. Ab und zu habe ich auch Tennis gespielt, ich weiß nicht ob es Krafttraining ist wahrscheinlich nicht.
I: Nicht wirklich. Und wie wichtig war dir das Training so vor den Schwangerschaften oder dazwischen?
B: Wie wichtig es mir war? Unabhängig vom Gruppenthema?
I: Ja genau.
B: Auf einer Art war es mir nachher wichtiger, weil ich wusste ich muss für meinen Körper jetzt auch was machen um ihn irgendwie zu regenerieren. Er braucht auch einen Ausgleich zum Stillen und unbequemen in der Nacht im Bett liegen. Weil ich mich rund um mein Kind platzieren muss usw. also ich wusste es ist sogar noch wichtiger weil es eben die Struktur usw. gegeben hat und das Kind auch mitnehmen zu können. Vorher war es natürlich auf logischer Ebene auch wichtig, dass ich Sport mache und einfach für die Gesundheit und die ganze. Ich weiß nicht auch wenn man im Büro arbeitet, was ich auch tue auch aus orthopädischen Gründen fast sich ja bewegt und irgendwie die richtigen Körperbereiche auch belastet und dehnt usw. Aber es war weniger Druck dahinter, denn je älter man wird, desto wichtiger wird es auch sportlich aktiv zu sein und wenn man jetzt nicht von Haus aus jemand ist der einen Leistungssport nachgeht, was bei mir nie der Fall war. Dann ja kostet das auch ein Stück Überwindung. Das ist in der aktuellen jetzt jungen Leuten ein bisschen anders auch durch Social Media und so. Weil irgendwie schön aussehen Lifestyle ist und dazu gehört es auch Sport zu machen und ins Fitnesscenter zu gehen. Aber das war kein Thema in meiner Generation.

I: Und du hast eh schon ein wenig das Krafttraining in der Schwangerschaft angesprochen oder in den Schwangerschaften, aber ca. wie oft und mit welcher Intensität hast du da trainiert?
B: In der Schwangerschaft.. naja das ist ja dann eigentlich jetzt, weil in der letzten Schwangerschaft habe ich fast keinen Sport gemacht, soweit ich mich erinnern kann. Ich war in Schwangerschaftsyoga ja, im Yoga schon aber das ist relativ wenig. Also das war kein Krafttraining, sondern sanftes Schwangerschaftsyoga Großteiles und jetzt schaffe ich es aufgrund von Beruf und Kleinkind einmal pro Woche derzeit. Hoffe es aber im Mutterschutz eben bis zwei bis dreimal pro Woche zu erhöhen. Aber das kommt darauf an wie es mir mit fortschreitender Schwangerschaft dann auch noch geht und wie der Körper das dann auch noch so will. Weil ich lege die Priorität schon auf eigentlich Erholung und Entspannung in dieser Phase über sportlicher Aktivität.

I: Hast du alleine oder in der Gruppe trainiert in der Schwangerschaft?
B: In der Gruppe.
I: Wie wichtig war dir das Training in der Zeit?
B: Also unabhängig von Gruppe? Ähm schon wichtig, ja sicher weil also auch für den Beckenboden das ist auch einfach wichtig den auch zu aktivieren und zu berücksichtigen in der Schwangerschaft und auch überhaupt für Gesundheit und Wohlbefinden in dieser Zeit.

I: Waren oder sind für dich gerade Adaptationen notwendig im Vergleich zu nicht schwanger?
B: Also Großteiles bis jetzt noch nicht notwendig gewesen, weil der Bauch noch nicht so groß war. Aber natürlich auch nicht mit den geraden Bauchmuskeln machen, also solche Adaptationen schon. Und nicht mehr in den niedrigen Stütz, sondern höher gestützt und solche Sachen, aber da geht es auch im die Bauchmuskeln.

I: Wie würdest du so ganz kurz und prägnant dein Sportverhalten in der Schwangerschaft mit dem vor der Schwangerschaft vergleichen?
B: ... bewusster, in der Schwangerschaft bewusster.
I: Super, gab es oder gibt es derzeit böse Stimmen oder so Art Verunsicherungen von außen in deiner doch aktiven Schwangerschaft?

B: Nein, nein. Manchmal würde ich mir die wünschen. Das sie sagen ich nehme dir mehr ab, weil aktiv ist man nicht nur wenn an Sport macht sondern auch all die anderen Dinge die man so macht. Da würde ich mir eher Unterstützung wünschen, gerade andere Schwangere sind so manchmal beeindruckt das man was macht, weil ich habe viele Freundinnen die keinen Sport in der Schwangerschaft nachgegangen sind oder nachgehen. Und die auch wenig Rückbildung gemacht haben und die sind auch in einer anderen körperlichen Verfassung jetzt. Einer schlechteren.

I: Und zum Krafttraining nach deiner Geburt, nach deiner ersten Geburt ich würde eher sagen von der zeitlichen Grenze spricht man so von 12 Monaten nach der Geburt, wie oft und mit welcher Intensität hast du da trainiert?
B: Ja, da habe ich dann schon so 2 Mal die Woche würde ich im Schnitt jetzt wahrscheinlich sagen.
I: Alleine oder in der Gruppe?
B: In der Gruppe.
I: Und wie wichtig war dir das Training in der Zeit?
B: Sehr.
I: Waren für dich dann noch Adaptationen notwendig, in der Zeit direkt nach der Geburt oder beim Trainingsstart bzw. beim Verlauf der 12 Monate nach der Geburt?
B: Ja, also da auch die Bauchmuskeln, am Anfang noch nicht so zu aktivieren. Ich konnte noch nichts machen wo ich Druck auf den Oberkörper hatte wegen den Stillen. Konnte noch nicht am Bauch liegen oder so. Ich konnte nicht in tiefen Hocken oder so gehen. Genau, also so alles was den Druck auf den Unterleib erhöht hat. Habe ich am Anfang aufjedenfall vermeiden müssen.

I: Wie war denn dein persönlicher Trainingsstart kurz nach der Geburt oder deine persönliche Rückbildung?
B: Wie der Start war?
I: Wie du mit dem Training gestartet hast und deine persönliche Rückbildung.
B: Wann?
I: Wann und wie.
B: Ich glaube es war so nach 12 Wochen würde ich schätzen oder vielleicht ein bisschen später. Weil ich glaube ich habe so nach 12 Wochen mit online Rückbildungskurs und Yoga begonnen. Da war Krafttraining dann ein bisschen später. Und dann in der Gruppe indem ich mich einfach angemeldet habe und hingegangen bin und mamaFIT gemacht habe.

I: Hattest du irgendein sportliches Ziel in oder nach den Schwangerschaft?
B: Nein, nein kein sportliches Ziel. Nicht im Sinne von x km bewegen oder fixe Vereinbarungen mit mir selbst so oder so oft oder so lange zu trainieren. Nein, nach Bedarf und nach Möglichkeit.
I: Und ja wir wissen auch Beide, eine Schwangerschaft verändert und als Frauen und wie hat sich dein Körper so grundsätzlich dabei verändert?
B: Relativ wenig. Also sicher abgesehen vom Bauch der sich auch zurückgebildet hat, hat sich halt die Brust nach dem Stillen verändert. Also das ist jetzt nicht positiv, aber da heißt es auch, dass es besonders lange braucht und sich dann auch noch mal regeneriert aber also ja die Veränderung der Brust war sicher die Größte. Also weniger gefüllt also geleert.

I: Bist du irgendwie speziell mit den Veränderungen umgegangen?
B: Nein, also ich habe es sicher ausgesprochen als ich mich nach dem Duschen in den Spiegel gesehen habe und mit meinem Partner oder mit Freundinnen gesprochen oder bei meiner Frauenärztin nachgefragt oder erwähnt. Aber ich habe jetzt nicht also ich weiß nicht ich muss mich jetzt operieren lassen oder irgendwelche Einlagen in meine BHs tun oder ich weiß nicht was man sonst so tun könnte. Also ich nein, ich wusste auch das ich wahrscheinlich ein zweites Kind bekommen werde und das gehört dazu ja. Aber sonst bei

anderen reißt vielleicht irgendwo die Haut und es bleiben andere gröbere Veränderungen und das ist bei mir eigentlich nicht der Fall.
I: Super, hat sich deine Einstellung zum eigenen Körper im Laufe der Schwangerschaften verändert oder auch direkt nach der Geburt verändert?
B: Ja also sicher habe ich ihn vorher als Hülle die irgendwie idealerweise sich an ein Schönheitsideal an mein Schönheitsideal das mir sicher auch von der Gesellschaft natürlich auferlegt wurde und man beeinflusst ist. Sich dem annähern sollte, war nachher diese mütterliche Erfahrung und zu wissen darüber, das der Körper wahnsinnig viel leisten kann und musste. Ist sicher für mehr Dankbarkeit und vielleicht Behutsamkeit mit mir selbst. Ja genau und Wissen darüber, das es auch wichtig ist das es mir auch körperlich gut geht weil jetzt ich dann auch mehr Verantwortung habe und davon auch meine Familie abhängt in Wirklichkeit. Das hat sich sicher sehr verändert.

I: Welche Herausforderungen stellen sich dir gerade als Mutter Krafttraining einzubauen bzw. welche Hindernisse gibt es?
B: Ja, genau also Kind und Beruf ist beides sind beides Hindernisse. Also Betreuung eines Kleinkinds und einfach Berufstätigkeit unter einen Hut zu bringen ist alleine schon eine Herausforderung, da bleibt dann einfach wenig Zeit. Und wenn Zeit da ist, dann eben selten ungestörte Zeit und dann wirklich wie eingangs schon gesagt Kind das körperlich an einen dranhängt wenn man versucht Sport zu machen. Oder streikt oder ich weiß nicht, ja genau das heißt eigentlich wenn ich Sport machen möchte, geht das von meinem Schlaf ab größtenteils. Also ich kann dann wählen zwischen Schlaf oder Sport, denn sobald ich früher aufstehe oder später ins Bett gehe dafür. Oder natürlich auch andere z.B. Haushalt oder andere Möglichkeiten mich zu entspannen oder Zeit mit dem Partner zu verbringen. Also es ist immer ein entweder oder.

I: Das stimmt.
B: Und natürlich auch ein Partner der einen gerade am Wochenende der einen da ganz bewusst auch ermöglicht, das man alleine sein kann um seinen Sport nachzugehen.

I: Wir sind eh schon fast am Ende angelangt, welchen Stellenwert hat für dich Selbstfürsorge?
B: Ja also an sich ist es mir logisch bewusst oder rational bewusst, dass es sehr wichtig ist. Es gibt ja auch diesen Spruch, geht es der Mama gut geht es den Kindern gut. Den sage ich mir dann manchmal vor. Aber trotzdem wenn es einen besonders hohen Stellenwert hätte, würde ich noch mehr für mich tun. Vielleicht kann man den Stellenwert daran erkennen wie viel man für sich tut. Aber an sich, also ja finde ich es schon wichtig, dass man auf sich selbst Acht gibt und die eine Schwangerschaftsyoga Lehrerin die Yoga-Hebamme sagt auch immer, umarme jetzt den wichtigsten Menschen in deinen Leben und meint damit sich selbst. Also natürlich vor Fürsorge für andere muss eigentlich Selbstfürsorge kommen, tut es das immer? Nein.

I: Gibt es vielleicht darauf eine Empfehlung die du einer frischen Mutter nach der Geburt geben würdest?
B: Ähm ich würde auf jeden Fall die Empfehlung geben bzw. gebe sie auch ab das einzubauen und einzuplanen, dass man Rückbildung macht und das man auch Sport macht. Einerseits aus Rückbildungsgründen und um sich zu regenerieren und auszugleichen zu irgendwelchen krummen Still- und Schlafhaltungen. Andererseits auch aus sozialen Gründen, also mentale Gesundheit ist auch Gesundheit und ein wichtiger Baustein von Selbstfürsorge. Dazu trägt Training in der Gruppe auch bei.

I: Gibt es irgendwas was du dir noch so persönlich für die Zukunft vornimmst?
B: Also ich wahrscheinlich wenn ich über Neujahresvorsätze nachdenken würde, würde ich immer das sagen mehr Sport und irgendwie da ist immer noch Luft nach oben und da

braucht man bzw. muss man auch konsequent sein und sich das einplanen das man das machen kann.
I: Jetzt sind wir eh schon beim offiziellen Teil vom Interview angelangt, beim Ende angelangt, ich bräuchte jetzt noch ein paar Daten von dir für den Schluss.

I: Wie alt bist du?
B: 35
I: Ich bräuchte noch dein Gewicht und deine Größe?
B: 65,5 kg in der 27. SSW und 1,70.
I: Du hast ein Kind derzeit, das Zweite ist am Heranwachsen. Wann ist dein erstes Kind geboren?
B: März 2020
I: Das war auch der Zeitpunkt der letzten Geburt und wie war denn dein Stillverhalten in den ersten 12 Monaten nach der Geburt?
B: Also ich habe voll gestillt, also ich habe viel gestillt.
I: Und dein Arbeitsverhalten so vor der Schwangerschaft bzw. in der Schwangerschaft und dazwischen. Wie viele Stunden hast du da ca. gearbeitet?
B: Also vor der Schwangerschaft 40+ und in der Schwangerschaft 40 und zwischen den Schwangerschaften habe ich nach 12 Monaten zu arbeiten begonnen in Vollzeit und dann habe ich Geringfügig weitergearbeitet bei meinen Arbeitgeber und bin nach 18 Monaten wieder in meinen Job mit 28 Stunden eingestiegen. Die arbeite ich gerade aktuell an 4 Arbeitstagen.
I: Und dein Familienstand?
B: Ledig, in Lebensgemeinschaft kann man oft ankreuzen.

I: Super, dann war es das für den offiziellen Teil und genau ich werde jetzt die Aufzeichnung beenden.

Anhang 3.7: Interviewpartnerin 7

Transkription

Interview zum Thema: Erfahrungen der Frauen: Prä- und Postnatales Krafttraining und das Körperbild

Forschungsfrage: Wie sehen Frauen, die in der Schwangerschaft und nach der Geburt aktiv Krafttraining betreiben, ihren Körper? Welche Körperbilder entwickeln sie?

Interview durchgeführt am 07.07.2022 von 13:30 – 14:30; online über ZOOM
Interviewerin: Sandra Hengl
Befragte: **Interviewpartnerin 7**

I: Willkommen und schön das du da bist und möchtest du gleich zu Beginn erzählen wie so dein Alltag als Mama derzeit ausschaut und wie gestaltet sich für dich so ein typischer Tag?
B: Ja, mein Alltag als Mama, gute Frage. Ja eigentlich ganz unspektakulär sag ich jetzt mal. Unspektakulär momentan ist doch ein bisschen Sommer und ist nicht wirklich Alltag weil man doch andere Aktivitäten immer wieder macht und baden geht und mal nicht in den Kindergarten das Kind bringt sondern ja was anderes unternimmt bei Schönwetter, aber ansonsten typisches Mamaleben einkaufen, Essen kochen, Kind zum Kindergarten bringen, aus dem Kindergarten abholen, Aktivitäten machen und Spielplatz und ja solche Dinge. Also ..

I: Sehr gut. Schaffst du auch so in einem typischen Tag Sport einzubauen?
B: Momentan habe ich es immer wieder vor und es gelingt mir nicht so gut wie ich es gerne hätte. Ja, also dadurch das ich mir am Anfang der Schwangerschaft, Anfang der zweiten Schwangerschaft nicht so gut ging, habe ich es eher gelassen. Und jetzt brauche ich so ein bisschen eine Motivation und ein bisschen ein ja. Einfach einen Kick um wieder loszustarten, weil ich einfach weiß wie gut es mir tut. Und das ich es eigentlich brauche und jetzt habe ich mit längeren Spaziergängen angefangen und ich war zwei mal habe ich es geschafft schwimmen zu gehen alleine. Also wirklich ohne Kind, das ich wirklich geschwommen bin. Ich bin nicht so die tollsten Schwimmerin und habe dann einen Muskelkater im Rücken gehabt, also da habe ich es schon gemerkt, ok sehr sehr komisch. Ich habe jetzt nicht olympiamäßig bin ich nicht so geschwommen, sondern normal. Naja.. super und jetzt bin ich motiviert etwas zu machen. Eher wahrscheinlich etwas zuhause und ja genau.

I: Genau, manche Fragen beziehen sich jetzt auf beide Schwangerschaften oder natürlich auch auf die erste, also wie du möchtest. Welches Gefühl hattest du zum eigenen Körper bereits vor der ersten Schwangerschaft, hast du dich in deiner Haut wohl gefühlt.
B: Meistens ja, aber auch eben besonders dann wenn ich körperlich aktiv war. Ich habe einen deutlichen Unterschied gemerkt und mich viel wohler, fitter und gesünder gefühlt. Ja und auch in der ersten Schwangerschaft das hat mir wirklich sehr viel gegeben eigentlich. Ich habe sehr lange noch, damals war ich noch in einem Fitnessstudio angemeldet und habe sehr lange auch Krafttraining gemacht und eigentlich alles was ich zuvor gemacht habe ohne irgendwelche Sprünge und ja Dinge die man nicht machen soll unbedingt. Aber eigentlich habe ich das Training so weiter fortgeführt bis kurz vor der Geburt kann man sagen. Und das hat mir glaube ich sehr sehr viel geholfen. Und ich habe auch gemerkt das ich die Zeit, ich habe es kaum erwarten können wieder etwas zu machen im Wochenbett usw. Ich hatte richtig Lust mich zu bewegen.

I: Wie war das so in der Schwangerschaft? Wie hast du dich da in deiner Haut gefühlt?

B: Sehr gut eigentlich. Also am Anfang ging es mir auch nicht gut, eigentlich sehr schlecht auch. Aber danach ging es mir sehr gut auch körperlich und wie gesagt ich habe jetzt nie Beschwerden gehabt oder Rückenschmerzen oder sonstige Dinge die man so hört die typisch sein sollten. Bis zum Schluss konnte ich ja Schuhe zumachen und ich hatte die normale Beweglichkeit sagen wir jetzt mal. Das hat alles gepasst, ja schau ma mal, ich hoffe bei der zweiten Schwangerschaft ist es ähnlich. Wobei ich sagen muss, dass ich nicht so fit starte in die Schwangerschaft wie in der ersten, das ist jetzt einfach mal so. Und es wird sich auch nicht ausgehen mit dem Pensum, wobei natürlich damals hatte ich noch kein Kind und ja kann ich nicht einfach drei, viermal in der Woche wie ich damals trainiert habe trainieren das wird sich jetzt nicht ausgehen einfach.

I: Gab es irgendwas in deiner Schwangerschaft was du geliebt hast? Oder jetzt vielleicht liebst?
B: Geliebt? Ja habe ich die größeren Brüste. Aber die Empfindlichkeit nicht aber die Form und die Größe und das Volumen, das war so wow so kann es auch ausschauen super und so bleiben. Das war in der ersten und auch jetzt ja, das ist so ja ok passt damit wäre ich super happy.

I: Gab es für dich auch irgendwelche körperlichen Veränderungen die für dich sehr stark waren oder sehr deutlich merkbar?
B: Nein eigentlich nicht, nein.
I: Also bis auf den wachsenden Bauch natürlich.
B: Ja nein eigentlich nicht. Also nein, ich habe ein bisschen ja nach der Schwangerschaft Haarausfall gelitten, gut ich habe viele Haare also das hat sich dann gut eingependelt und hat dann auch wieder aufgehört. Also eigentlich nicht, also ich habe nicht ich hatte keine Wassereinlagerungen oder geschwollenen Beine oder diese typischen Sachen oder was man oft hört und sieht und mitbekommt aus dem Bekanntenkreis. Das hatte ich zum Glück alles nicht.

I: Und direkt nach der Geburt, wie war da so deine Einstellung zu deinem Körper?
B: Auch da war ich überrascht, also ich war erstens ich hatte nach der Geburt einen extremen Kick, also so ich weiß nicht ich habe noch nie in meinen Leben Drogen konsumiert oder so abgesehen jetzt vom Alkohol. Aber ich habe mir gedacht das muss sich wahrscheinlich so anfühlen weil ich einfach so extremes Glücksgefühl hatte. Und auch also das hat so zwei Tage gedauert, da habe ich so das Gefühl gehabt ich bin so in einem Rauschzustand und hätte die Welt umarmen können oder so irgendwie also, ja da hätte einfach nichts schiefgehen können. Und ich war irrsinnig überrascht und stolz auf mich und auf die Kraft die man hat als Frau und das es so gut gegangen ist also die Geburt und diese Motivation und innere Kraft die man so mobilisieren kann wenn es wirklich darauf ankommt. Da war ich schon erstaunt was alles so möglich ist und so was da geht. Und mir ginge es zum Glück sehr gut auch nach der Geburt, danach bin ich aufgestanden und also eine Stunde danach war ich duschen einfach. Also es war wirklich, ich war nicht müde oder erschöpft, ganz im Gegenteil ich hatte so das Gefühl ich kann jetzt Bäume ausreißen wahrscheinlich können aber ja.

I: Gab es aber trotzdem irgendwas was du vielleicht so direkt postpartum an deinen Körper geändert hättest wollen?
B: Wollen? Nein, ich bin eigentlich relativ nüchtern oder realistisch und habe einfach das Vertrauen gehabt das sich das das man einfach Zeit braucht und das alles wieder gut wird. Und ich hatte auch gleich bei der ersten Geburt nicht wirklich einen großen Bauch und auch gleich nach der Geburt war das auch gleich kaum mehr vorhanden, natürlich auch nicht so wie davor, aber es war jetzt nicht so als hätte ich schwanger wirklich ausgeschaut. Deswegen hat es mich auch nicht, ich hatte auch nicht so drauf geachtet. Das war mir in dem Moment nicht wichtig. Also ja..

I: Hört sich gut an. Möchtest du kurz über deine persönliche Erfahrung mit Krafttraining in der Schwangerschaft und nach der Geburt berichten?
B: Ja, also in der Schwangerschaft oder?
I: Genau, in der Schwangerschaft und nach der Geburt. Da habe ich eigentlich sehr gute Erfahrungen gehabt. Ich habe wie gesagt auch wirklich Krafttraining betrieben in der Schwangerschaft und auch Gewichte noch gehoben und mit Gewichten gearbeitet und nicht nur mit eigenen Körpergewicht. Und ich glaube auch, dass mir das damals sehr viel gebracht hat und mich auch bei der Geburt und überhaupt unterstützt hat und ich hatte auch das Gefühl, das ich es kann. Ich habe nicht so viel wie davor ein bisschen weniger. Aber jetzt nicht übertrainiert oder übertrieben in irgendeiner Art und Weise und ja also habe ich eigentlich nur positive Erfahrungen damit gemacht. Und auch nach der Geburt habe ich schon eher ein bisschen lockerer gemacht also es war dann eher so mamaFIT usw. ja ich habe sowieso ständig das Baby getragen und auch später. Und dann den Einkauf in den 4. Stock plus Baby in der Trage. Das ist auch schon eher ein Krafttraining und danach habe ich auch eben angefangen mit einer App zu trainieren, mit dieser Sweat-App, da habe ich auch abwechselnd Cardio und Krafttraining gemacht zuhause. Und so konnte ich sehr gut wieder in Form sein und kommen.

I: Das Krafttraining vor der Schwangerschaft, hast du schon kurz erzählt, wie oft und mit welcher Intensität hast du da trainiert?
B: Also ich habe drei bis viermal in der Woche regelmäßig trainiert und Intensität würde ich sagen mittelmäßig. Nicht auf einem Hochleistungsniveau sondern schon so das man manchmal an die Grenzen kam oder mal Muskelkater hatte für zwei Tage oder so. Das schon auch.

I: Hast du alleine oder auch in der Gruppe trainiert?
B: Sowohl als auch. Also meistens doch alleine oder eben mit meinen Mann. Manchmal habe ich Kurse mitgemacht wenn es sich ergeben hat.

I: Und wie wichtig war dir das Training in der Zeit?
B: Ja schon sehr wichtig.

I: Und jetzt zum Krafttraining in der Schwangerschaft, vielleicht ja in der ersten Schwangerschaft oder vielleicht hast du jetzt auch schon Krafttraining gemacht. Wie oft und mit welcher Intensität hast du in der ersten Schwangerschaft trainiert?
B: Also ähm, eigentlich habe ich nicht viel geändert, also weil es mir immer so gut ging. Ich habe es beibehalten, was ich nicht gemacht habe also bevor ja genau, ich habe eine Zeit lang CrossFit gemacht aber das war länger vor der Schwangerschaft. Und dann hatte ich damit aufgehört und habe dann in einem Fitnessstudio begonnen so für über ein halbes Jahr oder so und danach war erst die Schwangerschaft. Ähm da war ich schon gut, das war so ein bisschen. Ich sage es jetzt mal, das war so meine Hochphase also körperlich also nach dem CrossFit Training wo es mir schon teilweise zu viel war und da habe ich auch gewisse Dinge gemerkt, die mir nicht so gefallen haben also so meine Knie immer wieder gespürt, das war nicht so optimal und ja deswegen habe ich mich nach einer anderen Möglichkeit umgeschaut und das war schon also das CrossFit war schon viel intensiver, danach war es ein bisschen ja mittelmäßig sag ich jetzt mal. Ja..

I: Und in der Schwangerschaft direkt, hast du da alleine oder in der Gruppe trainiert?
B: In der Schwangerschaft habe ich meistens alleine trainiert, mit meinem Partner auch und ja da habe ich seltener Kurse gemacht. Also ja, weil es von der Zeit einfach nicht gut gepasst hat und ja weil man dann doch so in der Gruppe, da fühlt man sich eher ähm da wird man so ein bisschen mitgerissen und da hast du nicht so deinen eigenen Rhythmus und ich zumindest achte nicht so sehr auf mich und passe mich eher der Gruppe an irgendwie ja.

I: Und wie wichtig war dir das Training in der Schwangerschaft?
B: Schon sehr wichtig auch und ich konnte es mir zeitlich sehr gut einteilen, von dem her und ich habe es auch gemerkt das es mir einfach so gut tut und ich mich so gut fühle danach. Das hat mir glaube ich schon sehr geholfen ja.

I: Waren für dich irgendwelche Adaptationen notwendig, wie du das Training angepasst hast?
B: Was für Situationen?
I: Adaptationen, wie du das Training in der Schwangerschaft angepasst hast. Ähm, nein. Also davor bin ich sowieso nicht mehr so viel gesprungen wie beispielsweise bei CrossFit. Weil das irgendwie nicht so angenehm war für meine Knie und ich ein bisschen Miniskus-Beschwerden hatte mal und da habe ich das eh eher gelassen also jetzt nicht so dynamische Übungen ausgeführt. Ich habe die geraden Bauchmuskeln irgendwann nicht mehr trainiert oder allgemein Bauchmuskeltraining habe ich jetzt nicht so viel gemacht, weil man das eh mittrainiert bei den normalen Squats und alles mögliche und so. Da habe ich jetzt nicht so intensiv wie davor das mitgemacht, also das habe ich schon ausgelassen. Ähm eben keine Sprünge und ja auch kein Seilspringen zum Aufwärmen, das habe ich nicht gemacht sondern eher so Crosstraining am Gerät, gelaufen bin ich auch nicht mehr. Aber ich bin auch nicht so die Läuferin, das habe ich so ja.

I: Das ist gut! Wie würdest du so kurz und prägnant dein Sportverhalten in der Schwangerschaft mit dem vor der Schwangerschaft vergleichen?
B: Ähm.. ja eigentlich angepasst aber nicht wesentlich verändert.

I: Hört sich gut an ja. Gab es auch irgendwelche böse Stimmen oder Art Verunsicherungen von außen in deiner doch aktiven Schwangerschaft?
B: Nein eigentlich nicht, obwohl meine Schwiegermama immer wieder mal so gesagt hat ja übertreibe es nicht so beim Sport, ja weil sie gesehen hat das wir weiter so wie davor noch trainieren gehen und wir eigentlich das auch so als Paar-Zeit das gesehen, weil ich meistens mit meinen Mann trainiert habe. Das war einfach auch so eine gemeinsame Aktivität und da war sie schon so, ja aber bald solltest du dann schon aufhören und vielleicht ein bisschen so aufpassen und ja also das gab es schon. Aber eher ja gut gemeint, sag ich jetzt mal. Ja jetzt nicht wirklich böse oder ja. Ich habe das immer wieder mal meine Frauenärztin gefragt ob das eh in Ordnung ist und ja sobald man gut Luft bekommt und nicht so außer Atem ist, ist das alles kein Problem ja. Nachdem ich keine Schmerzen hatte und es mir eigentlich immer viel besser ging danach, sah ich irgendwie nichts was dagegen gesprochen hätte. Natürlich wenn es irgendwo gezwickt hätte oder ich irgendwelche Krämpfe oder Bauchschmerzen oder sonstiges gehabt hätte, hätte ich sowieso damit aufgehört. Aber ich glaube das sagt eh so jedem ein bisschen der Hausverstand also da braucht man jetzt nicht unbedingt .. ja.

I: Und zum Krafttraining postpartum, ich würde so sagen man spricht so bis zu 12 Monate nach der Geburt. Wie oft und mit welcher Intensität hast du da trainiert?
B: Da habe ich eigentlich auch so ja dreimal in der Woche habe ich schon trainiert.

I: Und wie intensiv hast du trainiert?
B: Es war so meistens für eine Stunde, also 45 eher intensiv und danach so diese Cool-Down Phase. Ja so in etwa.
I: Hast du da alleine oder in der Gruppe trainiert?
B: Da habe ich eigentlich nur alleine trainiert, abgesehen von mamaFIT jetzt, aber sonst habe ich alleine trainiert. Und zuhause dann, nicht mehr in einem Fitnessstudio, sondern zuhause.

I: Wie wichtig war dir das Training in der Zeit?

B: Auch sehr wichtig, weil ich einfach auch etwas für mich tun wollte und das auch gut ging mit Baby das schläft oder ja Kleinkind zuhause oder einfach miteingebunden in das Training. Das war auch ganz schön und spannend und hat auch einfach Spaß gemacht.

I: Waren für dich in der Zeit noch irgendwelche Adaptationen notwendig oder vielleicht im früheren Training so nach der Schwangerschaft?
B: Also da habe ich jetzt auch nicht so wirklich laufen gegangen, so eine Runde im Belvedere mit meinen Mann, da habe ich auch also das war mir nicht so angenehm einfach vom Beckenboden und vom Gefühl. Das habe ich nicht so gerne gemacht, also abgesehen davon weil ich einfach nicht so gerne laufe und ja das eigentlich nicht wirklich. Also ich habe nichts adaptieren müssen, nein.

I: Super, wie war dein direkter Trainingsstart nach der Geburt und wie war deine persönliche Rückbildung?
B: Ja, da habe ich versucht mich an die Übungen zu halten die die Hebammen vorschlagen, habe ich mich versucht daran zu halten. Ich habe auch eine ganz nette Hebamme die zur Nachversorgung nachhause kam und die hat auch immer wieder mal meine Gebärmutter und so abgetastet und sie hat sich sehr schnell und gut zurück entwickelt und ich hatte auch keine Rektusdiastase oder so ja sonstige Beschwerden und so. Und das hat mir sobald ich das ok hatte ein bisschen mehr machen zu dürfen habe ich das auch so gemacht. Ja, das war so die Rückbildung und sie hat auch gleich gefragt, sie hat damals als sie mich abgetastet hat und auch im Spital nach der Geburt, also ein paar Tage danach also zwei Tage danach kam eine Physiotherapeutin mit einer Studentin die in Ausbildung war und die durften mich beide abtasten und meine Bauchmuskeln halt ertasten. Sie haben mich natürlich gefragt ob das in Ordnung ist für mich, weil ich eine der Frauen war denen es schon sehr gut ging und ich war so ein bisschen das Versuchskaninchen und ich habe gesagt so ja sicher. Und da ist es ihnen auch gleich aufgefallen und sie haben mich gefragt, Sie scheinen doch starke Bauchmuskeln zu haben, haben sie davor Sport gemacht usw. Und ich habe gesagt ja und sie das merkt man und ja. Also das war so für mich ja also das merkt man anscheinend und super. Und das hat die Hebamme zuhause auch gesagt, die auch in Begleitung mit einer Studentin kam, also eine andere Studentin die im Hebammenstudium war. Hat die gleiche Frage gestellt, ja das ist so das es sich so schnell zurückbildet und das die Bauchmuskeln so gut tastbar sind und hat sie auch gefragt, Sie haben bestimmt Sport gemacht davor. Und ich habe gesagt ja und dann hat sie mir schon, also sie war ein bisschen strenger und sie hat schon gemeint noch warten und bitte auch beim Stillen mit dem Baby hinsetzen und nicht jetzt irgendwie, also ich habe ihr mal die Tür aufgemacht mit dem Baby so im Arm und habe sie gleichzeitig gestillt. Sie so nein nein, man muss schon sitzen dabei und keine Ahnung und ja.

I: Das freut einen schon sehr.
B: Also ich bin dem schon sehr dankbar, das das so war. Und ich bin davon überzeugt, das es sehr viel gebracht hat aktiv zu sein und aktiv zu bleiben und das zu tun wo man das Gefühl hat das es einen gut tut. Ich glaube das hat mir sehr viel geholfen vor der Geburt, während der Schwangerschaft und auch danach das war optimal und jetzt bin ich ein bisschen nicht traurig aber ich versuche das Beste daraus zu machen und ein bisschen wieder hinein zu finden. Auch wenn ich weiß, dass ich jetzt doch mit anderen Voraussetzungen so ein bisschen in die zweite Schwangerschaft starte und nicht mit den gleichen ja Frequenz und Intensität das ganze ja wieder so zu gestalten ist. Aber so ein bisschen.

I: Ja genau, hast du oder gerade eben ein persönliches Ziel in der Schwangerschaft oder ein persönlich sportliches Ziel das du erreichen möchtest oder hattest du in der ersten Schwangerschaft ein Zeil?
B: Nein, eigentlich nicht um ehrlich zu sein. Nein hatte ich nicht, aber ich bin auch nicht so zielorientiert sondern eher von der spontanen Sorte. Nicht so ja, ich bemühe mich ein bisschen konsequent zu sein und es ist bei mir wichtig, das ich am Ball bleibe, denn wenn

ich eine Zeit lang das nichts mache, dann fällt mir das irrsinnig schwer wieder rein zu kommen aber das ist jetzt nicht nur im Sport so, sondern vermutlich in jedem Lebensbereich also es hat eher mit meiner Persönlichkeitsstruktur zu tun.

I: Ja ok. Und so zum Zusammenhang zwischen Körperbild und Krafttraining, wir wissen ja auch beide die Schwangerschaft uns als Frauen verändert und wie hat sich trotzdem vielleicht dein Körper dabei verändert?
B: Ja, also ich muss sagen das ich jetzt danach nicht wirklich eine Veränderung hatte oder ich kann jetzt nicht sagen, das sich etwas verändert hätte zu davor das wäre mir jetzt nicht aufgefallen, sondern ja.

I: Eh gut.
B: Ja wahrscheinlich noch am ehesten die Brüste, aber das kann man jetzt nicht so beeinflussen. Also ja.

I: Das stimmt.
B: Die Brust gar nicht so an sich, nur eigentlich bei mir waren es ganz konkret nur die Brustwarzen und sonst ja. Das ist so alles, wie gesagt ich glaube das man das nicht so irgendwie beeinflussen kann oder jetzt mit Bewegung da irgendwas mit Sport machen könnte dagegen.

I: Kann man vielleicht sagen, wie hat sich vielleicht deine Einstellung zum Körper im Laufe der Schwangerschaft bzw. auch mit der Geburt verändert?
B: Ja, wahrscheinlich schon, dass man eine höhere Akzeptanz zur Veränderung entwickelt und das man ein bisschen ähm ja vielleicht liebevoller vielleicht zu dem eigenen Körper ist und jetzt nicht nur auf Kritik aus ist. Sondern auch das man merkt, das der Körper jetzt so viel ja geschafft hat und so ein Wunder vollbracht hat irgendwo, da hat man schon ein bisschen einen anderen Zugang oder mehr Respekt davor oder ich weiß nicht. Ich glaube das man sehr, ich bin jetzt nicht sehr kritisch oder achte nicht extrem viel darauf aber ich zähle mich schon zu der Kategorie eher eitel und eher nörgelnd und das passt nicht und jedes passt nicht und wie auch immer. Und ja und natürlich tue ich ja in der Schwangerschaft und Geburt usw. liegt der Fokus eher auf wow ich bin gesund und das hat mein Körper geschaffen oder vollbracht wie auch immer und das ist schon eine Leistung, da kann man schon stolz darauf sein als Frau und das ein bisschen mehr anerkennen und feiern. Also den eigenen Körper akzeptieren und man weiß auch was so möglich ist und wie gut sich der Körper auch anpassen kann an verschiedenste Situationen, das ist schon beachtlich finde ich. Und wenn man das Ganze ein wenig unterstützt dabei glaube ich kann dann nicht so viel schiefgehen.

I: Ja voll schön gesagt! Gibt es derzeit oder gab es in der ersten Schwangerschaft irgendwelche Herausforderungen als Mutter Krafttraining zu betreiben oder Hindernisse Krafttraining in den Alltag einzubauen?
B: Natürlich hat man jetzt nicht, man hat jetzt nicht so viel Zeit für sich selbst. Bei mir ist das einfach so das meine Bedürfnisse oder Wünsche oder ähm Dinge die mich betroffen haben in erster Linie sind schon hinten angestellt worden und so. Ja weil man ist dann doch in erster Linie Mama und die Bedürfnisse deines Babys/Kindes kommen halt an erster Stelle und wenn dann Zeit bleibt, dann machst du auch etwas für dich. Aber das leidet natürlich darunter, weil es vielleicht nicht immer so leicht geht und das Baby/Kind ist mal krank oder wie auch immer dann gibt es weniger Schlaf als sonst und die Nerven liegen vielleicht blank und man hat immer wieder auch Phasen wo es einen nicht so gut geht oder vieles hinterfragt ob man das eh gut tut und richtig macht und ich weiß nicht. Aber im Endeffekt weiß man das auch ähm das Sport einen dabei hilft sich besser zu fühlen und motivierter zu sein und halt und ich glaube auch das man auf sich aufpassen muss um gesund zu sein. Und um auch ich glaube das Baby/Kind hat am meisten was von einer gesunden fitten glücklichen Mama einfach.

I: Anschließend zur letzten Frage, welchen Stellenwert hat für dich einfach Selbstfürsorge?
B: Ja einen hohen, aber nicht den höchsten. Einfach weil ich, natürlich muss man auf sich selbst achten und auf sich aufpassen. Und jetzt nicht, wie ich schon gesagt habe es ist jetzt nicht einfach wichtig, man hat auch eine Motivation, das man gesund ist und nur gesund und glücklich kannst du deinen Kind nur das Beste bieten so quasi. So das man jetzt so das es einen psychisch und körperlich gut geht also insofern ist das schon wichtig, das man auf sich Acht gibt.

I: Und hast du vielleicht eine Empfehlung für eine frische Mutter nach der Geburt die du ihr geben würdest? Ähm, eine Empfehlung? Ich glaube man sollte sich schon also doch auch so ein bisschen auf die innere Stimme hören und ein bisschen die Instinkte wahrnehmen und den Körper mal machen lassen. Ein bisschen den ganzen Zeit zu geben und ja jetzt nicht was heißt Empfehlung das ist sehr individuell für jede Frau ist das ein bisschen anders und wir sind alle so unterschiedliche Typen / Charaktere. Und je nach dem, ich hätte wie gesagt nicht wirklich eine Empfehlung wie gesagt, einfach das Vertrauen das der Körper wirklich sehr viel sehr viel aushält und wieder zur ursprünglichen Form oder wie auch immer zurückfinden kann. Und das muss es auch nicht, man ja ich glaube es gibt wichtigere Dinge, man sollte sich auch, also ich glaube es ist allgemein ist es schon sehr wichtig, vor allem für eine Frau aber ich glaube für alle, dass man sich in seiner eigenen Haut wohl fühlt und das man sich gesund fühlt und ja und das man auf sich achtet. Ich bin jetzt auch selber nicht so, ich bin viel zu sehr Genießer – Typ oder Mensch, also Genussmensch, also ich behandle meinen Körper nicht wie einen Tempel, aber es ist schon ein bisschen eine Selbstachtung oder man muss schon ein bisschen auf sich aufpassen in jeder Sicht was die Ernährung betrifft oder die Bewegung wie auch immer und schon einen gutes Mittelmaß für einen finden für einen selbst, denn das Leben muss auch Freude machen und ja. Das ist so meine Einstellung, jeder sieht das ein bisschen anders.

I: Und auch so zum Schluss, nimmst du dir irgendwas persönlich für die Zukunft vor?
B: Ja, eben auch für mich gewisse Dinge zu machen sei es jetzt eine vielleicht mal eine Beautybehandlung in Form einer keine Ahnung Gesichtsreinigung oder sonst was. Also so, das man so irgendwas oder weiterhin einfach aktiv zu bleiben. Weil ich einfach weiß und merke, dass man soviel mehr Spaß am Leben hat und sich so viel wohler und fitter fühlt und in jeder Hinsicht bringt das einen was. Körperlich und psychisch, also das ist so für mich immer so ein Kick, wenn es mir nicht so gut geht von der Psyche, dann weiß ich nachdem ich was gemacht habe und nachdem man sich irgendwie ja überwunden hat etwas zu unternehmen körperlich, geht es einen immer immer besser.

I: Das ist für mich finde ich ein guter Abschluss und genau ich würde zum Schluss noch ein paar Daten von dir brauchen. Ich bräuchte dein Alter?
B: Ich bin jetzt 33.
I: Circa dein Gewicht und deine Größe?
B: Momentan wiege ich 58kg, es kann sein das es schon 59kg sind. Ich habe mich jetzt die letzten zwei drei Wochen nicht mehr gewogen. Und Größe waren es 160cm, steht im Pass. Mein Mann sagt ich bin 163cm.
I: Und du bist gerade in der wievielten Schwangerschaftswoche?
B: Ich bin jetzt in der 18 Schwangerschaftswoche.
I: Du hast ein Kind derzeit und wann ist es noch mal geboren?
B: Am 28. Mai 2019.
I: Wie war dein Stillverhalten so mit deinen ersten Kind?
B: Ich habe 1 ½ Jahre gestillt und dann haben wir das beendet unter ja Proteste, aber das hat gepasst.

I: Ok super! Deine Arbeit, wie viele Stunden hast du ca. vor der ersten Schwangerschaft gearbeitet, hast du oder wie viele Stunden hast du dazwischen oder jetzt gearbeitet. Das würde mich noch interessieren.
B: Ja ich habe vor der Schwangerschaft um die je nach dem 30 – 40 Stunden gearbeitet und nach der Schwangerschaft habe ich 20 Stunden gearbeitet. Also ich war ein bisschen mehr als 2 Jahre in Karenz. Und jetzt momentan habe ich aufgehört zu arbeiten, also ich glaube nicht das ich bis zur Geburt arbeiten werde, weil es derzeit eher unrealistisch ist. Also ich bin derzeit vielleicht ok das kann man nicht wirklich dazu zählen ein bis zwei Mal in der Praxis mit meinen Mann, da helfe ich aus. Aber das ist so wie Geringfügig also ja.
I: Und du bist verheiratet?
B: Genau.
I: Super, dann habe ich alle Daten die ich offiziell brauche, beende das Interview und sag Danke!

Anmerkung – Nachtrag per Nachricht:
Ahja - es ist mir was eingefallen, was mich tatsächlich sehr gestört hat nach der Schwangerschaft - alles hat sich so weich, schlapp angefüllt … und mein Bindegewebe an Oberschenkel/ Po war im schlechten Zustand (war aber immer schon eher schlecht) also habe damit seit der Pubertät zu kämpfen und ist nur mit Sport und „aufpassen“ beim Essen in Schach zu halten

Anhang 3.8: Interviewpartnerin 8

Transkription

Interview zum Thema: Erfahrungen der Frauen: Prä- und Postnatales Krafttraining und das Körperbild

Forschungsfrage: Wie sehen Frauen, die in der Schwangerschaft und nach der Geburt aktiv Krafttraining betreiben, ihren Körper? Welche Körperbilder entwickeln sie?

Interview durchgeführt am 11.07.2022 von 20:45 – 21:45; online über ZOOM
Interviewerin: Sandra Hengl
Befragte: **Interviewpartnerin 8**

I: Herzlichen Dank und schön, dass du da bist und magst du mal kurz beginnen. Erzähl mal über den Alltag, so als Mama. Und wie gestaltet sich für dich so ein typischer Tag gerade?

B: Das kommt ganz darauf an, ob die Kinder, als ob die Große im Kindergarten ist oder nicht und auch ob mein Mann arbeitet oder nicht. Und jetzt gerade ist er selbst sieben Monate in Elternkarenz und ich in Bildungskarenz, was den Alltag eigentlich gerade sehr entspannt. Und weil wir eigentlich schon die meiste Zeit beide zu Hause sind und das ändert sehr viel, habe ich gemerkt. Ähm, genau. Also wenn die Kinder im Kindergarten, wenn die Große im Kindergarten ist, dann arbeite ich am Vormittag meistens ein bisschen entweder für die Bildungskarenz oder für mamaFIT. Und der Nachmittag findet am Spielplatz statt.

I: Sehr schön, sehr schön. Schaffst du es auch so in einem typischen Alltag, sagen wir mal so Sport einzubauen?

B: Ja, das passiert bei mir ganz oft. Eigentlich so im Weg in den Kindergarten, da sind wir sowieso, also wir fahren immer mit dem Fahrrad. Aber oft laufe ich den Weg, auch wenn ich die Große, wenn die Große mit dem Fahrrad fährt und dann laufe ich gerne neben ihr. Da kann ich sie auch gut begleiten. Oder ich fahre auch oft mit dem Inline Skates. Das ist etwas, was ich so beim Bringen und Holen ganz oft mach. Ähm. Genau. Oder was ich auch gern mache ist einfach. Und ich nehme meine Kinder doch gern zum Sport mit. Also meine Kinder sind auch bei mamaFIT mal dabei und es funktioniert meistens halbwegs gut und ich nehme sie auch gern zum Bouldern mit. Das funktioniert auch, sobald zwei Erwachsene sind. Einer Freundin ist oft dabei. Geht das mit den Kindern eigentlich auch ganz gut. Also ich würde sagen, ich schaffe es Sport einzubauen im Alltag.

I: Ja, die Schwangerschaft war jetzt die letzte zumindest schon ein bisschen her bei dir. Welche Gefühle hattest du? Bzw die erste das ist noch eine schwerere Frage. Welche Gefühle hattest du zum Körper vor der ersten Schwangerschaft? Hast du dich in deiner Haut wohlgefühlt?

B: Vor der Schwangerschaft? Auf alle Fälle. Ja. Habe ich mich auf alle Fälle wohlgefühlt. Ja. Für mich war mehr die Frage, welche Veränderungen durch die Schwangerschaft kommen werden, inwiefern ich selbst das beeinflussen kann. Ähm, ich war danach schon auch ehrgeizig, was meinen Körper betrifft. Vor der ersten Schwangerschaft war das definitiv anders als vor der zweiten. Trotzdem habe ich einfach ein entspannteres Körper, ein entspannteres Verhältnis und ein entspanntes Körperbild auch gehabt. Dann schon, aber vor der ersten Schwangerschaft habe ich mich durchaus wohlgefühlt. Aber ich war schon auch ehrgeizig, an meinem Körper zu arbeiten. Genau.

I: Gab es etwas, das auch an deinen Körper in der Schwangerschaft geliebt hast?

B: Was ich geliebt habe? Meine Haare. Ich habe immer dichte Haare bekommen in der Schwangerschaft und sie haben immer geglänzt. Das habe ich eigentlich geliebt. Sonst habe ich ganz, ganz am Anfang, wenn der Bauch noch klein ist. Das habe ich schon noch genossen. Aber danach war das mehr so ein Zurechtkommen. Nicht negativ, aber. Aber es war jetzt nicht so, dass ich mich sonderlich attraktiv gefunden habe, aber es war auch okay. Sagen wir so.

I: Und wenn du gesagt hast, ja, eher so ein Zurechtkommen, welche körperlichen Veränderungen waren für dich in der Schwangerschaft am stärksten?

B: Hm, abgesehen vom wachsenden Bauch. Hm. Die wachsende Brust vielleicht. Ich weiß es gar nicht. Ich habe in beiden Schwangerschaften nicht so viel zugenommen, also immer im Durchschnitt eigentlich und immer gut verteilt über den ganzen Körper. Man hat's mir so gesehen, gar nicht so viel angesehen eigentlich. Damit war ich hoch zufrieden. Aber. Ja. Es war jetzt nichts konkretes, was ich nicht, was nicht gepasst hätte für mich. Eigentlich denke ich jetzt mal.

I: Und mit dem mitwachsen Bauch bist du speziell mit dieser Veränderung umgegangen?

B: In der ersten Schwangerschaft habe ich furchtbare Angst gehabt vor Dehnungsstreifen. Und da, da bin ich wie eine Verrückte gesessen, jeden Abend, und hab geschmiert und massiert. Und ich weiß nicht, was alles mit allen möglichen Cremes, weil ich mir gedacht habe, ich habe das sehr ehrgeizig gesehen und habe mir gedacht, ich will, wenn es passiert, passiert, aber ich will nicht schuld gewesen sein. Also nach dem Motto ich probiere einfach alles aus, was irgendwie geht. Und wenn nicht, wenn es passiert, dann kann ich mir nichts vorwerfen. Ja, ich glaube, ich habe auch großes Glück gehabt. Ich habe einfach keine Dehnungsstreifen gekriegt. Und das hat in der zweiten Schwangerschaft dann ganz anders. Da war mir das egal, dass ich mir gedacht, ich kriege eh keine und dann habe ich einfach gar nichts mehr gemacht. Da war ich viel entspannter.

I: Und so direkt nach der Geburt oder jetzt nach der Geburt. Wie war da deine Einstellung zu dem Körper?

B: Ähm. Nach der ersten Geburt war ich. Da habe ich sehr überraschend gefunden, wie leer der Bauch war und wie wenig Stabilität ich eigentlich gehabt habe. Weil natürlich wird die Bauchwand sehr gedehnt und ich habe danach erst gemerkt, dass so das Kind im Bauch drinnen war, dass dann aber auch Stabilität eigentlich bietet. Und wie das Kind weg war, hat dieser ausgedehnte Bauchraum mir überhaupt keine Stabilität geboten. Und ich habe dann auch in den ersten Tagen war ich so richtig kurzatmig und habe auch beim Atmen, Stehen und Gehen Schwierigkeiten gehabt und auch Rückenschmerzen. Und so weiter. Das habe ich nicht erwartet und das war in den ersten Tagen schwierig eigentlich. Aber so dieser ganz weiche, haltlose Bauch, der bildet sich dann ja sehr schnell zurück. Es war nur in den ersten drei, vier Tagen, dann war das eigentlich schon besser. Und dann war es so die Wahrnehmung eigentlich, dass es sehr schnell, dass man halt sehr schnell Wasser verliert, dass man da auch als ich finde in der ersten Zeit war das zumindest bei mir so, dass so Wasser und viel rausgegangen ist und ich das Gefühl gehabt habe, mir reißt fast ein bisschen so die Kilos runter. Auch weil der Alltag sehr anstrengend war mit den Kindern in der ersten Zeit irgendwie. Und von dem her war so vom Körperbild her für mich kein Thema. Eigentlich, weil ja mehr die Anstrengung.

I: Hat sich das in der zweiten Schwangerschaft verändert?
B: Das Körperbild?

I: Genau, oder deine Einstellung nach der Geburt zu deinen Körper?

B: Absolut. Ja, absolut. Ich habe generell, war ich viel entspannter. Auf der einen Seite auch zum Beispiel, wie ich gesagt habe, mit den Dehnungsstreifen und so und auch mit dem Zunehmen, weil ich einfach gemerkt habe, wenn ich alles so mache wie vorher, mich gesund ernähre und Sport betreibt, dann werde ich auch nicht 25 Kilo einfach zunehmen. Das habe ich dann schon gewusst und dem bin ich viel entspannter gegenübergestanden als davor. Und ich habe auch für danach nicht mehr diesen Anspruch gehabt, dass ich sofort wieder in meine alten Hosen passen muss oder so, und ich weiß noch, dass ich mir. Da gesagt habe bei der ersten Schwangerschaft war ich sehr ehrgeizig und da habe ich mir gedacht, ich will spätestens dann und dann wieder in meine alten Hosen passen. Und in der zweiten Schwangerschaft habe ich mir vorgenommen, dass ich frühestens nach sieben Monaten wieder in meine alten Hosen passen will, weil ich mir einfach selbst diesen Stress nicht machen wollte. Und es war dann aber der Alltag anstrengend genug und ich habe dann leider schon nach vier Wochen in die alten Hosen gepasst. War eh okay. Ich habe sie dann aber trotzdem nicht angezogen. Da war einfach meine Einstellung eine ganz andere schon und viel entspannter, finde ich. Es hat gutgetan.

I: Super. Hätte vielleicht irgendwas spezielles helfen können, das du in der ersten Schwangerschaft ein bisschen entspannter gewesen wärst?

B: Na ja, wahrscheinlich schon. Ich glaube, dass meine Vorstellungen viel auf Erzählungen vom Hörensagen beruht haben, die halt vielleicht nicht unbedingt wissenschaftlich fundiert waren. So Geschichten wie du wirst schon sehen, so Horrorgeschichten. Du wirst schon sehen, dein Leben ist dann vorbei oder du wirst auch nicht mehr zum Sport kommen. Und ja, und dem habe ich sehr viel Glauben geschenkt eigentlich, was mir im Nachhinein gesehen wahrscheinlich gar nicht gut getan hat, denke ich, weil genau die gleichen Leute haben dann im Nachhinein gesagt. War ja eh klar, dass du sportlich bleibst oder so! Also das, was sie mir da vorgezeigt haben, hat mir nicht unbedingt weitergeholfen. Genau. Ich war da vielleicht durch gesellschaftliche Vorstellungen, die ich da zu sehr übernommen habe. Genau.

I: Hm ja, aber möchtest du jetzt trotzdem noch kurz über deine persönliche Erfahrung mit Krafttraining in der Schwangerschaft nach der Geburt berichten? Also Krafttraining wirklich im breiten Sinn, natürlich auch Eigengewicht, Resistenztraining mit Therabänder und so was zählt halt jetzt auch alles zu Krafttraining natürlich dazu.

B: Ja, ja, ich habe in der ersten Schwangerschaft noch nicht so viel gewusst, eben über das Training, weil ich da auch selbst noch nicht bei mamaFIT war, weil es sich mit der Arbeit nicht ausgegangen ist und ich eben selbst auch noch nicht Trainerin war. Und ich habe versucht selber sehr sportlich zu bleiben, aber meine Sportarten haben sich halt nicht so geeignet. Ich war viel Klettern und Geräteturnen und solche Sachen. Das hat sich einfach in der Schwangerschaft nicht mehr angeboten. Ich war dann viel Radfahren und Schwimmen. Und so weiter und hab halt das an Krafttraining gemacht, was ich, was ich halt selbst gewusst habe. Ein bisschen mit allen Einschränkungen, aber das war minimal eigentlich. Und ich bin dann nach der Geburt ins mamaFIT gegangen und habe das da dann eigentlich zum ersten Mal in meinem Leben mehr Kontakt gehabt mit Krafttraining und habe das dann total schätzen gelernt eigentlich zum ersten Mal. Bis dahin war das für mich immer nur Krafttraining, weil Training, das ich mache, um andere Sportarten besser ausüben zu können, also um fitter zu sein, schneller zu sein, kräftiger zu sein. Aber nicht für das Krafttraining per se eigentlich, und da ist es, habe ich das dann eigentlich erst kennengelernt und schätzen gelernt. Und das habe ich dann in der zweiten Schwangerschaft und da war ich dann ja schon mamaFIT Trainerin viel intensiver verfolgt und das hat mir auch körperlich unglaublich gut getan, finde ich, als ich habe viele Wehwehchen abfangen können und mir ist es eigentlich auch so die ganze Zeit gut gegangen und ich

habe das Glück gehabt, viel bewusster, aktiver und gezielter an mir und eben an Wehwehchen und so arbeiten zu können. Genau.

I: Du hast eh kurz auch schon mal gesagt alles, was du vor der Schwangerschaft gemacht hast, jetzt würde ich es jetzt auf das Krafttraining vor der Schwangerschaft beschränken. Wie oft und mit welcher Intensität hast du da circa trainiert?
B: Krafttraining?
I: Oder natürlich auch allgemein, wenn du sagst Krafttraining war nicht so bei dir dabei.

B: Also vor der ersten Schwangerschaft wirklich nicht. Ähm. Das einzige war halt, was eben viel Kraft braucht oder auch Maximalkraft braucht war Bouldern. Und das habe ich schon intensiv gemacht eigentlich. Ja das habe ich sicher zweimal in der Woche gemacht und da schon intensiv. Da habe ich mich dann wirklich zerstört. Wenn ich die Zeit gehabt habe dazu. Also da bin ich immer gebouldert, bis die Arme nichts mehr hergegeben haben. Und dann bin ich wirklich noch. Also da gibt es immer so einen Trainingsraum dabei und dann bin ich dort noch wirklich, da habe ich dann dort auch noch Krafttraining gemacht und eben Beine und Bauch und Rücken und so auch noch zu spüren. Aber da war ich noch sehr ehrgeizig. Das war in der ersten Schwangerschaft und in der zweiten war es dann so, dass ich eben auch durch mamaFIT wirklich mindestens zweimal in der Woche was gemacht habe. Und von der Intensität würde ich sagen mittlere Intensität. Genauso mit Ringbändern und Therabänder. Das ist jetzt nicht in der Maximalkraft, aber ich glaube in einem sehr guten Bereich. Gerade als Schwangere.

I: Oder auch mal zurück vor der Schwangerschaft hast du da eher alleine oder auch in der Gruppe trainiert?

B: Ähm. Eher alleine oder zu zweit. Selten in der Gruppe eigentlich nie, aber entweder mit einer Freundin oder mit meinem Mann.

I: Okay, wie wichtig war dir das Training?

B: Vor der ersten Schwangerschaft? Sehr wichtig, eigentlich wirklich wichtig. Ich habe auch bestimmt vier fünf Mal in der Woche Sport gemacht und ein Tag ohne Sport war trotzdem ein Tag, wo ich mindestens eine halbe Stunde Rad gefahren bin, weil ich allein der Weg in die Arbeit und zurück alles mit dem Fahrrad gefahren. Also ich würde schon sagen, schon sehr wichtig.

I: Und in den Schwangerschaft würde ich sagen, wie oft und mit welcher Intensität da circa trainiert?

B: Ähm, ich muss sagen, wahrscheinlich abnehmend. Also am Anfang in den ersten zwölf Wochen in der ersten Schwangerschaft wirklich wenig, weil es mir da wirklich nicht gut gegangen ist. Da habe ich wirklich fast nicht trainiert. Da habe ich maximal eben ein bisschen Radfahren oder so, mehr habe ich wirklich nicht machen können. In den ersten zwölf Wochen, in der ersten Schwangerschaft, in der zweiten ein bisschen mehr. Und da habe ich auch mamaFIT gemacht und ich habe mich darauf eingestellt, dass ich es vielleicht absagen müssen manchmal. Aber ich habe es wirklich immer gemacht und das hat gut funktioniert. Also in der zweiten habe ich dann sicher zweimal in der Woche, dreimal am Anfang und dann, je weiter ich gekommen bin, wahrscheinlich weniger. Da habe ich dann, glaube ich, auf einen Kurs reduziert und in der 37. Woche habe ich dann komplett aufgehört. Da war es dann ab da habe ich es dann schon als zu anstrengend empfunden, als Fixtermin es machen zu müssen. Ich habe dann vielleicht für mich selbst noch ein bisschen was gemacht, aber nicht mehr in der Gruppe.

I: Also in den Schwangerschaften, wenn man das so allgemein trotzdem zusammenfassen kann von Intensität, wie hoch war die Intensität da?
B: Wie hoch die Intensität war?
I: Genau. Genau.
B: Ich würde sagen, mittlere Intensität. Wobei wahrscheinlich auch weniger werdend zum Ende hin. Also am Anfang wahrscheinlich mehr und vielleicht durchaus, ich glaube, gerade in der zweiten Schwangerschaft habe ich dann durchaus auch noch höhere Intensitäten gehabt am Anfang. Also dann eher so wieder in der 12., 13., 14. Woche, wo die Übelkeit nachgelassen hat, durchaus auch noch mit höheren Intensitäten und dann aber mittlere bis niedrigere.

I: Okay, okay. Und hast du da alleine oder in der Gruppe trainiert n der Zeit der Schwangerschaften?

B: Meistens in der Gruppe, weil es die meiste Zeit tatsächlich in mamaFIT eigentlich war. Und wenn nicht, dann oft eigentlich mit meinem Mann gemeinsam. Also selten alleine.

I: Kannst du sagen, wie wichtig da dir das Training war?

B: Schon auch sehr wichtig und da war auch aus einem gesundheitlichen Aspekt heraus, weil ich auch als mamaFIT Trainerin schon gewusst habe, wie ich eben selbst Einfluss nehmen kann, präventiv und ja, auch eben, wie sagt man ja präventiv Rückbildungsfördernd schon in der Schwangerschaften. Mir war ja immer wichtig, dass ich schnell wieder alles machen kann, auch nach der Geburt. Und ich habe da doch gewusst je fitter ich bin, desto schneller werde ich halt auch nachher wieder fit sein und kann dann auch wieder viel machen. Und da war mir das dann schon wichtig, weil, weil ich daneben auch die Tools gehabt habe, um, ja, um mir da quasi selbst zu helfen. Ja genau.

I: Und waren für dich in deinem Training auch irgendwelche Adaptation notwendig in der Schwangerschaft?

B: Ähm. Ich erinnere mich in der zweiten auf alle Fälle, weil ich das erste Mal wirklich zum Symphysenschmerzen gehabt habe. Das habe ich in der ersten Schwangerschaft nicht gehabt. Und ich habe dann wirklich keine asymmetrischen Belastungen mehr machen können. Also ich habe wirklich auch in mamaFIT zum Beispiel Ausfallschritt angeleitet und habe dann aber selbst Kniebeugen gemacht, weil ich die asymmetrische Form oder ich habe dann halt freigestellt, die Teilnehmerinnen können Kniebeugen oder Ausfallschritt machen und ich habe immer gesagt ich mach aber die Kniebeugen, weil ich die asymmetrische Belastung nicht mehr ausgehalten habe, weil es zu Symphysenschmerzen geführt hat. Also das zum Beispiel und alles, was man halt am Bauch liegend zu tun gehabt hat, habe ich adaptiert, dass man eben im Stehen oder in der Bank Stellung machen kann. Genau. Und sonst natürlich alles, was einfach, ähm, die nicht gut gewesen wäre für die Bauchwand, Rektusdiastase und so weiter. Hab ich dann ausgelassen oder auch adaptiert. Genau.

I: Wie würdest du so kurz und prägnant würde ich jetzt mal sagen dein Sportverhalten in der Schwangerschaft mit dem vor der Schwangerschaft vergleichen?

B: Hm, eindeutig in den Schwangerschaften weniger, was mich gerade in der ersten überrascht hat. Aber nur so eher von der emotionalen Ebene. Wenn rational was völlig klar größer werdender Bauch, Gewicht, Umstände usw. war völlig klar, dass man nicht mehr fünf sechs Tage in der Woche hohe Intensitäten macht. Genau. Und. Ja, wie war die Frage?

I: Wie würdest du so konkret, das Sportverhalten vergleichen in der Schwangerschaft, in den Schwangerschaften, mit dem vor der Schwangerschaft?

B: Ja genau. Genau das wollte ich noch sagen. Das ich schon auch gemerkt habe, obwohl ich sehr sportlich war vor den Schwangerschaften oder auch noch bin das, dass mir aufgefallen ist wie schwer es ist dran zu bleiben und wenn man mal eine Zeit lang nichts gemacht hat, ein zwei Wochen aus welchen Gründen auch immer. Dass es dann noch schwerer war, wieder einzusteigen und wieder anzufangen. Und als ich das halt gekannt habe davor. Genau.

I: Das glaube ich. Gab es trotzdem vielleicht böse Stimmen oder Verunsicherungen von außen in deinen doch beiden aktiven Schwangerschaften?

B: Ja, ja, an allen Ecken und Enden. Weil die Leute eben nicht gewusst haben oder an alte Glaubenssätze geglaubt haben, was man jetzt machen darf und was nicht. Und ich bin eben bis zum Schluss Rad gefahren und da haben halt viele gedacht, dass das schädlich ist und man könnte einen Unfall haben, Und ich bin auch sehr lang gelaufen, was vielleicht wirklich für mich nicht so gut war, aber dem Kind wahrscheinlich nicht geschadet hat. Genau sonst andere Sportarten. Ja. Also ich habe bei diversen Sportarten, ich sag jetzt gerade gar nicht alle aufzählen, sprengt vielleicht den Rahmen, aber ich habe auch zum Beispiel dann im Schwimmbad, ich habe immer sehr viel Beachvolleyball gespielt früher, das habe ich dann natürlich nicht gemacht, aber ich habe hin und her gepritscht mit meinem Mann und das finde ich jetzt nach wie vor nicht so viel dabei. Aber man wird halt sehr komisch wahrgenommen, wenn man eine große Kugel hat und mit dem Ball hin und her spielt.

I: Ja, ja, genau, genau. Und jetzt zum Krafttraining postpartum. Also ich würde jetzt als ca. sagen bis zwölf Monaten nach der Geburt. Wie oft und mit welcher Intensität hast du da trainiert?

B: Am Anfang natürlich weniger Intensitäten. Sehr, sehr Rückbildungsorientiert vor allem gerade die ersten Wochen. Ich war da dann auch in der zweiten Schwangerschaft wieder sehr ehrgeizig, also danach, weil ich meine eigene Rückbildung zu meinem eigenen Projekten machen wollte, wollte ich sehr schnell sein, aber habe halt trotzdem aufgepasst und mit sehr niedrigen Intensitäten bewusst angefangen, um mich nicht zu überfordern und habe das dann so nach sieben acht Wochen ein bisschen gesteigert. Also bis dahin wirklich nur im Liegen und Sitzen und dann dafür im Stehen, aber noch immer ohne Gewichte oder so zum Beispiel. Und dann aber halt langsam mit Therabänder, dann langsam mit Ringbändern angefangen oder Wasserflaschen. Solche Geschichten, mittlere Intensitäten und höhere Intensitäten habe ich wirklich erst gemacht, wo ich selbst den Eindruck gehabt habe, also die Rektusdiastase war wirklich sehr schnell wieder geschlossen beim zweiten Kind. Und Beckenbodenmäßig habe ich so nach fünf sechs Monaten den Eindruck gehabt, dass ich halbwegs wieder dort bin, wo ich vorher vielleicht war. Und da habe ich dann angefangen, wieder höhere Intensitäten auch zu machen. Davor nicht. Und dann bin ich auch, glaube ich, mit sieben oder acht Monaten wieder Bouldern gegangen. Und ich habe nach wie vor den Eindruck, ich glaube, das hat gepasst, aber ich habe auch wirklich schon noch gewusst, was ich wo wie ansteuern muss, um die Bewegungen auch richtig auszuführen.

I: Super! Ja, da hast du da alleine oder auch in der Gruppe trainiert in der Zeit?

B: Immer mit deiner Freundin. Eigentlich.

I: Ja. Und wie wichtig war dir das Training so nach der Geburt?

B: Ähm, eigentlich sehr wichtig, weil ich gewusst habe, dass es auch zu meinem Wohlbefinden beiträgt. Und weil ich halt auch gewusst habe, dass, ja, dass ich eben, wenn ich mich um mich kümmere, dass ich dann noch schneller eben andere Dinge wieder machen kann. Sowas wie bouldern oder laufen gehen. Also es war mir schon sehr wichtig und ich habe auch die Zeit gefunden, das in den Alltag einzubauen.

I: Super, hört man nicht oft. Waren für dich bis zu zwölf Monaten nach der Geburt noch Adaptation im Training notwendig?

B: Ich sag mal, also nach diesen sechs, sieben Monaten eigentlich nicht mehr wirklich. Außer, dass ich schon sagen muss, zum Beispiel, aber das hat viel vielleicht auch mit Wahrnehmung zu tun, dass ich jetzt, wenn ich Liegestütz mache, zum Beispiel merke, dass ab einer gewissen Wiederholung Zahl nicht mehr leicht fällt, den Bauchnabel nach innen zu ziehen. Das habe ich vielleicht früher einfach nicht wahrgenommen. Und bei dem Gedanken fühle ich mich jetzt dann eigentlich nicht mehr so wohl. Da mache ich jetzt einfach nicht mehr so viele Wiederholungen wie früher, obwohl die Arme das zum Beispiel noch hergeben würden. Oder ich mache es einfach auf einer erhöhten Stützfläche. Und manchmal ist es einfach tatsächlich so Zyklusabhängig, dass ich mich zum Beispiel beim Laufen gehen nicht so wohlfühle. Und dann gehe ich aber bewusst zum Beispiel in der zweiten Zyklushälfte weniger laufen und dafür Inlineskaten. Das mache ich schon. Ich empfinde das jetzt nicht als Einschränkung, eigentlich. Aber es sind schon, wenn ich so nachdenke, Adaptionen.

I: Genau. Super. Ja, und du hast eh kurz deinen Trainingsstart und deine persönliche Rückbildung beschrieben. Also ich glaube, da muss ich nicht weiter drauf eingehen. Was mich noch interessieren würde hast du ein persönliches sportliches Ziel während oder nach der Schwangerschaft gehabt?

B: Während war das wahrscheinlich weniger jetzt ein konkretes Ziel. Ich habe vor der ersten Schwangerschaft schon viel Boden und Geräteturnen gemacht und auf das habe ich mich sehr gefreut, da wieder anfangen zu können. Bei der ersten Schwangerschaft und bei der zweiten war ich davor sehr viel Bouldern und auf das habe ich mich wieder sehr gefreut anzufangen. Aber bei der ersten Schwangerschaft habe ich dann tatsächlich viel Zeit gehabt, um auch eher so laufen zu gehen zum Beispiel weil es sich mit Kinderwagen am besten angeboten hat und ich habe vielleicht doch zu früh und vielleicht gar nicht unbedingt so früh angefangen. Fünf, sechs Monate nach der Geburt, aber dafür dann voll. Und ich bin dann, ich glaube neuneinhalb oder zehn Monate nach der Geburt habe ich bei einem Triathlon mitgemacht und dann auch bei Wings for Life Run. Und da bin ich aber 16 Kilometer gelaufen. Das war jetzt auch nicht so, das ist halt nur mal eine kleine, schnelle Runde war. Da habe ich mir viel vorgenommen. Und im Nachhinein, das erzähle ich jetzt nicht bei mamaFIT. Es waren zwar schöne Erlebnisse, aber das finde ich jetzt nicht nachahmenswert. Genau, aber da habe ich definitiv das war schon ein Ziel. Und ja habe ich dann halt gemacht.
I: Und so zum Körperbild in der Schwangerschaft und Zusammenhang wir wissen ja beide in der Schwangerschaft verändert wir uns als Frauen. Und wie hat sich dein Körper so grundsätzlich dabei verändert?

B: Also ja gut, der Bauch ist auf alle Fälle finde ich nicht mehr so fest. Klingt ein bisschen zu banal, aber ich finde einfach, dass ich so vom Muskeltonus her einfach nicht mehr die gleiche Grundspannung habe. Aber ich empfinde es zum Beispiel gerade beim Bouldern oder so habe ich nicht das Gefühl, dass ich weniger Kraft habe. Gesamt gesehen, aber so trotzdem. Den Muskeltonus finde ich in Ruhe oft ein bisschen lascher. Und das finde ich merkt man ein bisschen. Und natürlich ein bisschen mehr Haut am Bauch und ein bisschen mehr hängenden Busen nach dem Stillen und auch kleiner. Was mich eigentlich

überhaupt nicht stört. Ich bin sogar froh. Und abgesehen davon, muss ich sagen, bin ich eigentlich wahrscheinlich ziemlich verschont geblieben. Oder einfach zufrieden. Aber ich habe jetzt so nicht den Eindruck, dass sich so wahnsinnig viel geändert hätte. Ich glaube aber schon, dass halt die Sportlichkeit damit auch zusammenhängt. Also das spielt sicher eine Rolle. Genau.

I: Und mit den Veränderungen, die du auch wenn es jetzt kleine Veränderungen sind, die du aufgezählt hast, gehst du eigentlich speziell damit um?

B: Ähm. Nein, eigentlich nicht unbedingt. Ich habe mir neue BHs gekauft, weil ich die alten nicht mehr bequem gefunden habe. Und da bin ich jetzt auch viel entspannter. Und ich bin auch entspannter, zum Beispiel im Schwimmbad, weil ich mir denke, zum Beispiel, wenn ich mich bücke, dann hängt die Haut am Bauch ein bisschen und ich bin stolz drauf, weil das einfach weil ich einfach zwei Kinder ausgetragen habe. Und ich muss sagen, ich bin halt da auch wirklich glücklich, weil ich halt sonst einfach nichts habe. Und dann denke ich mir, es ist einfach nur ganz ein bisschen minimal mehr Haut und auf das kann man natürlich leicht stolz sein. Ich glaube, es wäre viel schwieriger, wenn ich vielleicht wirklich sehr viele Dehnungsstreifen bekommen hätte oder so, dann finde ich es nicht so einfach, glaube ich für mich zu sagen Ich bin stolz darauf, auch wenn ich es toll finde, wenn das Frauen können. Ich glaube, das wäre mir schwer gefallen. Aber so ist es für mich sehr einfach zu sagen, dass ich, dass ich einfach stolz bin auf das bisschen mehr Haut. Aber im Großen und Ganzen glaube ich, dass ich die Veränderungen gut angenommen habe.

I: Hat sich so deine Einstellung zum eigenen Körper im Laufe oder durch die Schwangerschaft oder im Laufe der Schwangerschaften verändert?

B: Ja eben gesamt gesehen. Vor allem, dass ich sicher viel entspannter bin, was meinen Körper betrifft. Und ähm. Ja auch zum Beispiel was das Gewicht betrifft, bin ich im Allgemeinen viel entspannter. Ich glaube nicht nur, dass es die Schwangerschaften sind, sondern generell auch das Leben mit Kindern, das einen vor andere Herausforderungen stellt. Dass man überhaupt andere Perspektiven bekommt im Leben und Körper und Ehrgeiz und Sportlichkeit nicht mehr das einzige sind als. Also. Ja. Genau.

I: Sehr gut. Sehr gut gesagt. Welche Hindernisse gibt es so für dich derzeit Krafttraining oder allgemein Training einzubauen in den Alltag?

Speaker 1: Also jetzt gerade momentan, muss ich ganz ehrlich sagen, bin ich oft so müde und ein bisschen lasch. Das wundert mich, weil die Kinder eigentlich zum ersten Mal seit einem Jahr wirklich gut schlafen und ich acht Stunden schlafe. Und trotzdem bin ich oft so müde, dass ich gerade wenig Motivation finde. Und ich habe sie. Es ist ein bisschen ein Teufelskreis, denn je weniger man macht, desto schwieriger ist es, wieder hineinzufinden. Und dann ist der Anfang gerade schwierig. Und was sich für mich verändert hat ich war früher so mit heißen Temperaturen, habe ich extrem gut umgehen können und bei 35 Grad laufen in der Sonne hat mir überhaupt nichts ausgemacht. Und das hat sich sehr geändert eigentlich in der Schwangerschaft. Und ich bin jetzt ich merke zwar noch immer gerne warme Temperaturen, aber ich bin ein Schattenpflänzchen geworden und wenn es einmal zu heiß ist, dann ist es jetzt grad so, dass ich wirklich keine Lust habe, rauszugehen und zu schwitzen. Und für mich ist Sport immer sehr viel. Mit draußen sein so tun, als ich trainiere wirklich ungern zu Hause. Und wenn ich das mache, dann ist das nur Mittel zum Zweck. Und das mache ich nicht regelmäßig. Und wenn ich mich jetzt an die heißen Temperaturen anpassen muss und dann besonders früh oder erst spät raus soll, das ist für mich gerade ein bisschen ein Hindernis. Es ist eher das als jetzt gerade Familienalltag. Eigentlich ist das weniger das Hindernis. Ja, Luxusproblem.

I: Und welchen Stellenwert hat für dich nach so Selbstfürsorge im Allgemeinen?

B: Ja, ich finde es unglaublich wichtig eigentlich. Es geht oft unter im Alltag. Und ich merke oft dann ganz am Abend, dass ich den ganzen Tag zu wenig getrunken habe, dass ich keine Zeit gehabt hat, zwischendurch einmal in Ruhe durchzuatmen oder überhaupt zu überlegen, was gerade tatsächlich wichtig ist und was man vielleicht schieben kann. Und dann will ich 100 Sachen gleichzeitig machen. Es ist mir wichtig und gleichzeitig merke ich, dass ich dann aber oft nicht mal einen Gedanken so lange fassen kann, dass das ich wirklich lang genug selbst auf mich schaue. Auch wenn ich es immer wieder versuche einzubauen. Genau. Ja gar nicht so leicht, aber es wird.

I: Super. Und hättest du vielleicht noch eine Empfehlung, die du einer frischen Mutter nach der Geburt geben würdest?

B: Hm. In Bezug auf Training, auf Sport oder ganz allgemein?

I: Deine Erfahrung als zweifach Mama.

B: Ähm, ja. Sich nicht stressen lassen ist leichter gesagt als getan und nicht gesellschaftlichen Erwartungen irgendwie gerecht werden wollen. Also ich würde sagen positiv formuliert sich selbst irgendwie entdecken als Mutter. Und sich selbst treu bleiben eigentlich und nicht zu reproduzieren, was man so sieht in den Medien, sozialen Medien oder aber auch nicht unbedingt unreflektiert das zu reproduzieren, was man von den eigenen Eltern vorgelebt bekommen hat und sich Hilfe suchen, bevor es dringend ist. Eigentlich. Also am besten vorher schon ein paar Nummern parat haben, mein Netz parat haben von Menschen, die einen auffangen können oder auch an Stillberaterinnen denken. Oder Gynäkologin oder Physiotherapeutin oder Massage, was auch immer.

I: Super. Nimmst du dir noch zum Schluss irgendwas Persönliches für die Zukunft vor?

B: Ja eigentlich schon. Ich fange im September wieder an zu arbeiten und mein Mann auch. Und der Kleine fängt dann im Kindergarten an und ich glaube, das wird eine große Umstellung. Und ich habe ein bisschen für mich die Befürchtung, dass das eben sehr fordernd wird. Und ich bin dann oder es sind eh sehr viele Eltern, so dass sie sich dann selbst zurücknehmen und auf eigene Dinge verzichten, um den Familienalltag irgendwie unterzubringen. Und da wäre es natürlich ein großes Ziel, auf Selbstfürsorge usw. trotzdem auch noch zu achten und das trotzdem auch unterzubringen, obwohl der Alltag sicher dichter werden wird, als er jetzt ist.

I: Super, super. Ja. Das ganze kann man sich vornehmen. Ja und genau. Ich bräuchte dann noch zum Schluss noch ein paar Daten von dir. Einfach so für meine Auswertung erst mal dein Alter.
B: 34.
I: Und dann dein derzeitiges Gewicht Größe, falls du es weißt.
B: Falls ich weiß, ich kann dir sagen, was es im März war. Ich glaube, da waren es glaube ich 59 Kilo und 1 Meter 69 also die Größe hat sich nicht geändert, denke ich.
I: Perfekt. Und genau. Zwei Kinder und das Geburtsjahr circa bräuchte ich noch jeweils.
B: Von den Kindern 2018 und 2021.
I: Und genau 2021 letzte Geburt. Und wie war so dein Stillverhalten so in den ersten zwölf Monate nach der jeweiligen Geburt?
I: Ja, beim ersten Kind habe ich zehn Monate gestillt und es war am Anfang ganz schwierig und ich habe ganz viele Brustentzündungen gehabt und es ist wirklich nicht gut gegangen über sechs sieben Wochen hinweg, bis ich am Ende im Krankenhaus war, mit über 40 Fieber und Verdacht auf Abszesse, was es dann zum Glück eh nicht war. Das war wirklich schwierig, aber wir haben uns da durchgekämpft und haben dann eigentlich eine ganz entspannte, stille Beziehung gehabt, circa zehn Monate und es hat dann auch

gepasst für beide. Und beim zweiten Kind war es ein bisschen einfacher zum Glück. Und da habe ich circa ein Jahr lang gestillt und ich habe beide Kinder voll gestillt. Also sie haben auch kein Fläschchen gekriegt und mit fünf Monaten circa mit Beikost angefangen und daneben fließend das Stillen ausschleifen lassen. Und genau. Und dann abgestillt, auch ohne Fläschchen. Es ist relativ unkompliziert. Eigentlich muss ich sagen.

I: Genau ja. Es ist wahrscheinlich schwer zu sagen als Lehrerin, aber wie viel Stunden hast du circa vor der Schwangerschaft, in der Schwangerschaft, zwischen den Schwangerschaften gearbeitet?
B: Ich habe vor der ersten Schwangerschaft 100 % gearbeitet. Das in Prozent ist vielleicht leichter auszudrücken, also quasi ein Vollzeitjob. Aber wenn du Wochenstunden möchtest, ist es schwierig, weil das ist eben punktuell gesehen zum Teil natürlich viel mehr. Zwischen den Schwangerschaften habe ich zuerst. Ähm 65 % gearbeitet und dann in den drei Monaten vor Mutterschutz 100 %. Und genau um den um das Karenzgeld zu bekommen. Und hat sich auch. Okay. Hat sich ausgezahlt. Und jetzt fange ich mit 75 % wieder an, Also mit 15 Werteinheiten halt. Es wären dann 30 Stunden umgerechnet in einen normalen Job. I: Ja, ja. Und du bist verheiratet?
B: Genau. Genau.
I: Dann hab ich es jetzt ganz offiziell und kann Danke sagen und das Meeting zumindest ja die Aufzeichnung beenden.

Anhang 3.9: Interviewpartnerin 9

Transkription

Interview zum Thema: Erfahrungen der Frauen: Prä- und Postnatales Krafttraining und das Körperbild

Forschungsfrage: Wie sehen Frauen, die in der Schwangerschaft und nach der Geburt aktiv Krafttraining betreiben, ihren Körper? Welche Körperbilder entwickeln sie?

Interview durchgeführt am 14.07.2022 von 15:00 – 16:00; online über ZOOM
Interviewerin: Sandra Hengl
Befragte: **Interviewpartnerin 9**

I: Super und herzlich willkommen und schön, dass du da bist. Und ja, ich glaube, wir beginnen einfach mal erzähl mal über den Alltag als Mama. Und wie gestaltet sich für dich gerade so ein typischer Tag?

B: Puh. Das ist eine schwierige Frage. Ähm, na ja, mein Alltag als Mama. Mein Sohn steht so um. Na ja. Sagen wir mal im Durchschnitt um 7:00 zwischen sechs und heute ausnahmsweise acht. Hin und wieder ist es auch mal früher so fünf. Wir schauen, dass in der Früh mal alle was zum Essen haben und. Ja Zähneputzen, dann gehen wir am Vormittag meistens raus, eine Runde irgendwo spazieren. Der Kleine schläft. Naja unterschiedlich, aber leider im Moment nicht so wahnsinnig gut ein. Das heißt, entweder ich habe ihn eh in der Trage oder ich versuche eigentlich nach Möglichkeit, dass er im Kinderwagen einschläft. Das ist im Moment aber auch so, dass ich ihn öfter rausnehmen muss. Ein bisschen schauen lassen, bis er halt wirklich müde ist. Genau. Dann schaue ich, dass ich Mittags wieder daheim bin, mir selber was zum Essen mache, ihm was zum Essen mach. Und Nachmittag schläft er eigentlich besser oder schläft allgemein besser, wenn es ruhig ist. Das heißt, wir sind am Nachmittag oft auch mal daheim und der Schlaf im Bett. Genau. Und abends ähnliches noch mal wir schauen, dass wir alle was zum Essen haben. Ihn umziehen, baden. Ja, und dann so zwischen sieben und acht ungefähr ins Bett.

I: Okay, super, super. Schaffst du es auch, in so einen typischen Tag Sport einzubauen?

B: Ähm, schaffen ist relativ. Ich würde es wahrscheinlich schaffen, bin allerdings im Moment ein bisschen faul. Mach es wenig. Also ich hab tatsächlich vor der Geburt, in der Schwangerschaft habe ich mehr untergebracht, also logischerweise. Aber ich habe auch das Gefühl mein Sohn will viel herumgetragen werden, dass ich da an und für sich doch eigentlich gerade Richtung Kraft schon einiges leiste. Kind rumschleppen und aufheben, bücken, tragen. Und so weiter.

I: Super, du hast es eh schon kurz angesprochen in der Schwangerschaft hast du mehr gemacht. Also weißt du noch, welches Gefühl du zu den eigenen Körper hattest bereits vor der Schwangerschaft? Hast du dich da in deiner Haut wohl gefühlt?

B1: Ja. Oh ja, auf jeden Fall. Das habe ich Gott sei Dank eigentlich immer. Nein, ich habe mich eigentlich immer in meiner Haut wohlgefühlt, sozusagen. Habe früher in meiner Jugend eigentlich sehr viel, sehr sehr viel Sport gemacht. War auch in einem Sport-Gymnasium, also sprich, habe da in der Schule einfach sehr viel Sport gemacht, privat dann auch noch mal viel Sport. Das hat dann mit der Zeit auch nachgelassen mit dem Arbeiten, aber so entweder Laufen gehen oder Wandern, Radfahren. Also ich fahre im Alltag einfach viel mit dem Rad. Ja, Skifahren, Schwimmen. Tourengehen, Tanzen, was auch immer da war einfach viel, immer viel Sports. Danach auch noch einiges an Sport. In der Schwangerschaft bin ich auch viel gegangen. Yoga, mamaFIT, habe ich dann erst mit

meinen Sohn gemacht. Jetzt das was ich jetzt mache so, also nach der Geburt sozusagen, ist hauptsächlich eben mamaFIT. Am Anfang habe ich es ein bisschen mehr gemacht, jetzt weniger, dass ich so online Videos gemacht habe, eben auch ein bisschen Krafttraining oder so Rückbildungssachen und ein bisschen Yoga.

I: Und noch kurz zum Körperbild zurückzukommen Was in der Schwangerschaft hast du da an deinen Körper geliebt?

B: Ja, also ich habe, meine Körper auch immer gut leiden können. Mir ist es auch Gott sei Dank sehr gut gegangen in der Schwangerschaft. Also ich hatte also am Anfang war ich sehr, sehr müde, aber sonst eigentlich keine gröberen Symptome. Wir war Gott sei Dank nicht schlecht. Ich habe auch nicht wahnsinnig viel zugenommen, was aber jetzt nicht damit zusammenhängt, dass ich irgendwie darauf geachtet hätte oder so wahnsinnig viel Sport gemacht habe. Aber es ist einfach genetisch bedingt, glaube ich, dass ich nicht so wahnsinnig viel zu und habe auch in der Schwangerschaft gar nicht so viel zugenommen. Und ich glaube so um die zehn Kilo. Und die waren dann auch danach relativ schnell wieder unten.

I: Und ja, also von dem, was du gesagt hast, du hast nicht zu viel zugenommen, waren trotzdem körperliche Veränderungen dabei, die für dich sehr stark waren in der Schwangerschaft?

B: Ja, also natürlich der Bauch ist eh klar. Der ist wohl das Bildlichste. Bildlichste Veränderung in der Schwangerschaft. Auch tatsächlich jetzt weniger Körperbild, aber so vom Gefühl her. Die Luft war bei mir dann teilweise sehr, sehr knapp. Ich habe dann ein bisschen Atemprobleme gehabt. Also auch beim Stiegen steigen oder so. Ich habe geschaut, also ich wohne im sechsten Stock, bin dann schon recht viel, auch zu Fuß. Da habe ich geschaut, dass ich die Stiegen rauf und runter gehe. Aber die Luft war eine Zeit lang knapp. Weil ja der Hämoglobin Spiegel nicht so toll war. Genau ansonsten Veränderungen. Ich glaube, das ist das, was mir am meisten, wie es in Erinnerung ist.

I: Bist du speziell mit den Veränderungen umgegangen?

B: Na ja, gut, ich sag mal, dass der Bauch wächst und wächst. Da kann man nicht so viel tun. Ich ja, ich habe einfach versucht, mich trotzdem einfach weiter zu bewegen, gut ernähren. Ja, ich hab schon geschaut, dass ich in Bewegung bleibe, aber jetzt nicht extrem, nicht extrem viel Sport gemacht. Da gibt es sicher Leute, die mehr gemacht haben. Ähm. Ja, ja, ich glaube, ich bin einfach viel gegangen, spazieren gegangen, im Alltag gegangen. Ja, wir waren dann noch hin und wieder so kleine Wanderungen, sage ich mal.

I: Okay.
B: Mit der Luft habe ich natürlich geschaut das es ärztlich OK ist. Mit Eisentabletten dann.

I: Und wie war das nach der Geburt? Wie war da deine Einstellung zu deinem Körper?
B: Auch gut, also ja, das, was mich tatsächlich sehr überrascht hat, muss ich sagen, war das Wochenbett. Also wie man da zusammen geht. Auch da war einer meiner Hauptthemen, dass ich auch ganz am Anfang nach der Geburt wirklich überhaupt keine Luft bekommen habe. Also ich glaube, das war auch ein komplett Zwerchfell-Thema. Mir hat es die Organe im Bauch wie in einem Sack zusammen gezogen. Und das hat mir das Zwerchfell irgendwie runtergezogen. Also das war tatsächlich was, wo ich überrascht war und wo es mir auch gar nicht mal so gut gegangen, also körperlich gar nicht so gut gegangen ist. Da habe ich schon relativ lange gebraucht, bis ich mich so, so ganz wieder erholt hatte. Finde ich. Ja.

I: Gab es vielleicht irgendwas, was du so direkt postpartum an deinen Körper ändern wollen würdest oder verändert haben wolltest?
B: Jetzt meinst du oder so direkt danach?
I: Direkt so nach der Geburt also postpartum, also im Wochenbett oder so.

B: Ja, das war eigentlich schon dieses Schwächegefühl. Ich habe mich da irrsinnig. Ich meine, ich habe es schon gewusst, dass man sich viel schont, habe mich auch viel geschont, bin sehr lange im Bett gelegen, auch und aber wie gesagt, das hauptsächlich war, das ich keine Luft bekommen habe und mir mit dem Atmen irgendwie schwer getan habe. Und ja, also auch dieses ist leere Gefühl im Bauch. Das war eigentlich das unangenehmste, finde ich, dass diese Organe so wie in einem Sack lose herum gehangen sind, dieses den Bauch wieder irgendwie unter Kontrolle kriegen sozusagen die Organe mal wieder alle dort zurück, wo sie hin sollen und den Bauch wieder halbwegs fest kriegen. Ja gut, auch Beckenboden ist eh klar auch wieder in den Griff kriegen.

I: Hätte dir irgendwas spezielles vielleicht geholfen, um dich da wohler zu fühlen in diese Phase?

B: Ja. Ich meine war mein eigenes Versäumnis. Ich glaube, ich hätte tatsächlich eine bessere vielleicht ein besseres Bild von dem, was mich erwartet hätte mir möglicherweise geholfen. Bzw. dann auch ein bissel eine bessere Anleitung. Also wirklich direkt nach der Geburt, was man so an Übungen gut machen kann, soll oder auch nicht. Da habe ich dann irgendwie kein so richtiges ich habe mich auch zu spät darum gekümmert um eine Rückbildungs-Gymnastik in der Schwangerschaft oder Rückbildung was auch immer oder so was. Und was kann man tun, was kann man wann tun. Aber ich habe mich selber zu wenig darum gekümmert. Hier stehe ich, was ich ein bisschen unterschätzt habe.

I: Und die Zeit ist dann halt auch nicht da. Ja, genau. Na ja, wenn es für dich passt, magst du noch ganz kurz über das Thema, über dein Krafttraining oder deine Erfahrung mit Krafttraining in der Schwangerschaft und nach der Geburt erzählen. Also wirklich Krafttraining im breiten Sinn. Also da zählt auch leichtes Krafttraining wie Pilates und so weiter auch dazu.

B: Um. Na ja, wie gesagt, nach der Schwangerschaft habe ich eigentlich hauptsächlich mamaFIT gemacht und selber ein paar so Online Kurse fand ich tatsächlich gut. Ach, vor der Schwangerschaft oder in der Schwangerschaft? Habe ich ja. Oh ja, schon eigentlich eher so Yoga, würde ich sagen, aber schon auch kräftigende Yogaübungen gemacht. Das fand ich auch gut. Einfach glaube ich, um in Bewegung zu bleiben, um nicht so ganz einzurosten irgendwie um den Körper schon noch ein bisschen. Ich habe mir dann gedacht, ich muss erstens die Geburt durchstehen und zweitens muss ich auch, danach kann ich ja nicht komplett von null anfangen oder macht man eh viel irgendwie. Aber ja. Wie kann ich das besser formulieren?

I: Ja, es passt schon. Ich würde sagen, wir gehen ja dann eh nachher noch genauer drauf ein. Das war so kurz ein Überblick. Ja, passt. Und dann dein Krafttraining sozusagen vor der Schwangerschaft kannst du mir circa sagen, wie oft und mit welcher Intensität du da trainiert hast?

B: Wirklich Krafttraining..
I: Also denke im breiteren Sinne eher.
B: Ja. Ähm. Also ich habe nie irgendwie Geräte oder so, ich habe immer nur Eigengewicht Sachen gemacht. Auch nicht so wahnsinnig regelmäßig. Also wie gesagt, eher so kräftigende Yoga Sachen. Wie oft habe ich das gemacht? Wie es sich halt ausgegangen ist aber so alle ein zwei Wochen einmal. Und da auch nicht so intensiv.

I: Hast du in der Zeit eher alleine oder in der Gruppe trainiert?

B: Naja, das ist schwierig, weil davor war alles Covid oder halt die zwei Jahre davor war irgendwie Covid, sprich eigentlich allein. Ich habe aber auch ehrlich gesagt in meinem Leben immer wieder so unterschiedliche Phasen gehabt, wo ich unterschiedliche Sachen gemacht habe. Also die letzten fünf Jahre vor der Schwangerschaft, glaube ich, habe ich eher wenig gemacht oder eher halt dann so ja eher Yoga. Davor habe ich habe dann mal irgendwie so leistungsmäßig Voltigieren gemacht, da habe ich sehr viel gemacht, das war aber in der Schulzeit. In der Schule haben wir auch sehr viel Krafttraining gemacht. Ich glaube also mein Körper ist auch grundsätzlich eher Kraft affin. Also ich bin nicht der Ausdauer Typ, ich nehme auch sehr schnell auch an Muskelmasse zu. Und ich glaube was man sich da auch mal erarbeitet hat im Laufe seines Lebens. Und das war bei mir sicher die Jugend/Schulzeit und das kommt auch sehr, sehr schnell wieder. Von dem glaube ich zähre ich nach wie vor eigentlich, dass ich gar nicht so viel oder so, also phasenweise schon wieder mehr, aber dann auch oft mal nicht so viel mach und das aber sehr schnell wieder zurückkommt. Also das glaube ich ist eher so, ich trainiere leider nicht so regelmäßig.

I: Und kannst du kurz sagen, wie wichtig dir das Training vor der Schwangerschaft war?
B: Hm. Wie wichtig war mir das? Es war mir schon wichtig, aber ich hab's leider nicht so regelmäßig geschafft, wie ich es gerne würde.

I: Und wie hat sich das dann in der Schwangerschaft verändert?

B: Hm. Ja, am Anfang war ich eben sehr, sehr müde. Da habe ich wenig gemacht. Aber ich es war mir schon auch eigentlich fast noch eine Spur wichtig, naja ähnlich wichtig würde ich sagen, aber fast. Ich war fast eine Spur konsequenter und ich habe dann eine Zeit lang glaube ich, fast alle paar Tage mal so einen kurzen, also hab dann versucht, dass ich kürzere Einheiten einbaue und dafür regelmäßiger. Ähm. Ja.

I: Und wie würdest du da die Intensität beschreiben, also in der Schwangerschaft und im Training?

B: Nur Eigengewicht und auch eher leichte Sachen, also ich habe mir gedacht, regelmäßiger ist besser als jetzt zu intensiv und ab und zu. Ich hatte auch immer ein bisschen Angst, ehrlich gesagt also Angst. Aber ja das es mir zu intensiv ist und habe es dann relativ leichte, wie gesagt, ebenso Yoga Sachen gemacht. Kraft-Yoga oder kräftigendes Yoga.

I: Das heißt, du hast da auch wahrscheinlich eher alleine trainiert wegen Covid?
B: Weil da war ja auch Covid. Ja.

I: Weißt du noch irgendwelche Adaptionen, die für dich notwendig waren und wie du das Training angepasst hast?

B: Hm. Ja gut, ich habe keine Sachen am Bauch gemacht, klarerweise am Bauch liegend. Ich habe kleine Sachen, die irgendwie Bauchkraft, also die den Bauch, als Muskel verwenden. Das habe ich komplett gestrichen. Ich habe einfach andere Tutorials verwendet, muss ich sagen. Also ich habe die Adaptionen weniger selber gemacht, sondern einfach über die Videos, die ich dann mitgemacht habe. Aber ja einfach hauptsächlich glaube ich, die Kraft, die Bauch und Rücken Sachen. Und ich habe schon. Doch was ich schon gemacht habe, ich habe geschaut das ich eigentlich den Rücken kräftig. Also das habe ich vorher weniger gemacht. Das habe ich schon gemacht. Ich habe ja bewusst auf die Rü-

cken-Kräftigung geschaut. Vorher habe ich wahrscheinlich eher ein bisschen mehr auf den Bauch geschaut.

I: Hört man öfters, deswegen muss ich lachen.

B: Ja, das glaube ich.

I: Ja. Wie würdest du so dein Sportverhalten noch mal in der Schwangerschaft mit dem vor der Schwangerschaft so kurz und prägnant vergleichen?

B: Kurz und prägnant. Ich glaube, ich habe in der Schwangerschaft öfter, aber kürzer was gemacht und weniger intensiv eigentlich.
I: Okay.
B: Ja und eben so auf High Intensity Sachen habe ich halt total verzichtet. Also auch weniger vom Kreislauf habe ich runtergeschraubt. Also die Herzfrequenz sozusagen. Da bin ich nicht hochgegangen. Das habe ich eigentlich alles im relativ niedrig Puls Segment gemacht, einfach weil ich es mir mit der Luft nicht so gut gegangen ist und weil ich es auch nicht, weil ich auch nicht so angenehm fand. Da habe ich vorher schon mehr gemacht. Also vor der Schwangerschaft habe ich sicher viel mehr Ausdauer Sachen gemacht und auch die Kraft Sachen im viel intensiveren und habe ich mich sicher viel mehr ausgepowert. Also habe ich öfter mal einen Muskelkater gehabt. Das hatte ich in der Schwangerschaft zum Beispiel jetzt nie.

I: Okay. Hm. In deiner doch aktiven Schwangerschaft gab es auch so eine Art böse Stimmen von außen oder für die jetzt persönliche Verunsicherungen.
B: Worauf bezogen meinst du?
I: Die dein Sportverhalten mehr oder weniger hinterfragt haben oder vielleicht eher kritisiert haben?
B: Also nein, eigentlich nicht. Eher im Gegenteil. Also Leute die eher gemeint haben, ja du kannst ruhig was machen und schau auf dich. Aber es gab sicher niemanden der gesagt hat ich mach zu viel.

I: Okay. Ja. Und jetzt zum Krafttraining direkt postpartum. Also ich würde sagen man spricht eher von circa zwölf Monate nach der Geburt, da bist du eh noch drinnen was ich jetzt weiß und wie oft und mit welcher Intensität hast du und bzw. trainierst du gerade?

B: Die letzten, glaube ich. Hm das letzte Monat, glaube ich, habe ich fast gar nichts gemacht. Davor war ich ein bis zweimal die Woche mamaFIT. Das war eigentlich das, was ich am meisten gemacht habe und am regelmäßigsten gemacht habe. Dann davor, so direkt nach der Geburt habe ich kürzere Einheiten gemacht. Also da habe ich was weiß ich so, wenn es so zweimal die Woche ungefähr war wahrscheinlich einfach dreimal die Woche, eine halbe Stunde und auch immer mal wieder so kleine Übungen, aber wenig selten.

I: Und hast du da alleine oder in der Gruppe trainiert oder trainierst du gerade?

B: Na ja, mamaFIT in der Gruppe alles andere alleine.
I: Okay, ja. Kannst du da noch so sagen, wie wichtig dir gerade eben das Training ist?

B: Es war mir bis vor einem Monat schon recht wichtig. Jetzt im Moment weiß ich nicht, ergibt sich gerade nicht. Ja, bin ich auch gerade ein bisschen faul und es gibt irgendwie anderes. Ich würde aber nicht sagen, dass mir das nicht wichtig ist. Es ja es verschieben sich halt mit Kind natürlich auch ein bisschen die Prioritäten. Also es ist einfach alles was mit meinen Sohn ist gerade einfach auch wichtiger. Und er hat gerade auch irgendwie

eine Phase, wo es aber auch nicht so gut passt. Und das ist eigentlich so der Haupttreiber irgendwie.

I: Waren nach der Geburt oder bis jetzt oder sind gerade noch für dich Adaptationen im Training notwendig?

B: Ja, sicher. Am Anfang habe ich, generell bin ich auch lange noch nicht bei der Intensität, die ich vor der Schwangerschaft hatte, also da bin ich noch weit entfernt. Ich schaue auch nach wie vor, dass ich eigentlich den Bauch relativ auslasse. Am Anfang natürlich noch mehr, jetzt langsam schon ein bisschen. Also halt eher so diese, diese seichten Beckenboden Kräftigung Übungen. Aber wirklich Bauch Training mache ich nicht. Ich schaue auch nach wie vor mehr auf den Rücken und Beine, weil es einfach gut geht und ja.

I: Und du hast eh schon ganz kurz deinen persönlichen Trainingsstart angesprochen. Möchtest du noch kurz auf deine persönliche Rückbildung nach der Geburt eingehen. Wie bist du das angegangen?

B: Ja, wie gesagt, es war gerade Lockdown. Also es war irgendwie alles, alles ein bisschen überschattet, würde ich sagen. Ähm. Wie bin ich das angegangen? Ich habe ganz am Anfang mal die Hebamme gefragt ab wann darf ich wie was, wie kann man machen. Ich habe dann eigentlich so im Liegen angefangen, leichte Sachen, eher Beckenboden hauptsächlich. Und dann habe ich eben auch für Rückbildungs-Gymnastikvideos bzw. Yoga Sachen geschaut. Und dann, habe ich angefangen. Ich glaube so nach vier Monaten glaube ich habe ich mit mamaFIT wieder angefangen.

I: Okay, ja,
B: Nach vier Monaten glaube ich.
I: So was habe ich auch im Kopf. Ja. Hast du derzeit ein persönliches sportliches Ziel oder hattest du in der Schwangerschaft vielleicht ein persönliches, sportliches Ziel?

B: Nein, eigentlich nicht.
I: Muss ja nicht sein.
B: Ja, genau. Habe ich mir nicht gesetzt und ähm, ja irgendwann möchte ich natürlich schon wieder ungefähr dahin kommen, wo ich vorher war. Aber das, das habe ich jetzt auch in keinen zeitlichen Kontext gesetzt. Das wird irgendwann passieren, glaube ich. Aber. Ja. Ich werde lange nicht die Sachen machen können, die ich vorher gemacht habe. Einfach aus zeitlichen und kinderbetreuungs-Gründen. Mit Kind geht mal noch ein paar Jahre wahrscheinlich nicht, bzw. nicht oder nicht in dem Ausmaß Skifahren oder auch Wanderungen sind einfach anders. Es gestaltet sich auch der Alltag einfach anders.

I: Das stimmt. Ja und wir wissen aber auch trotzdem eine Schwangerschaft verändert uns ja auch als Frauen und unseren Körper. Und wie, kannst du sagen, wie sich dein Körper dabei verändert?
B: Mit der Schwangerschaft jetzt vor/nach der Schwangerschaft meinst du in Summe?
I: Genau. Genau.
B: Ja, ich glaube eigentlich hauptsächlich der Bauch, der ist noch nicht dort wo er vorher war. Bei mir war nie das Thema Gewicht, was bei vielen Leuten ein Thema ist, aber das Thema hatte ich nie, weder vor noch nach, noch während der Schwangerschaft. Eher im Gegenteil, also ich muss eher während und nach der Schwangerschaft ein bisschen schauen müssen, das ich nicht zu viel verliere. Bzw. eigentlich gut viel möglichst viel essen, um ein bisschen was zuzunehmen. Bzw. jetzt mit dem Stillen einfach nicht zu viel abzunehmen. Also ich habe eher so ein bisschen dieses Atypische Problem oder atypische Gewichtsprobleme. Von dem her war das also nie Motivation für Training oder auch nie Motivation jetzt für also Abzunehmen oder auch nie Trainingsziel jetzt, das man da jetzt sagen könnte man möchte gerne das Gewicht wieder. Das war bei mir nie das The-

ma. Auch der Bauch war sehr schnell weg also von dem her kann ich auch nicht sagen. Ich hatte das jemals als Ziel, weil das Problem oder das Thema hatte ich nie. Verändert hat sich trotzdem natürlich der Bauch am meisten. Also da ist einfach bei mir jetzt grad glaube ich direkt die Rektusdiastase so ein klein bisschen offen. Nicht viel, aber ein kleines bisschen. Hm und ich glaube der Bauch ist noch nicht so ganz. Vielleicht könnte ich es, aber ich traue es mir aber noch nicht ganz so zu belasten. Ja, ich sag mal, diese leichte Unsicherheit, die so direkt nach der Geburt oder die ersten, sagen wir mal acht Wochen nach der Geburt da war. Das ist einfach noch nicht so ganz stabil, weil das hat sich auch gelegt. Ich glaube witzigerweise eben durch das Tragen jetzt in der Trage, aber auch so dieses Kind rumschleppen, ist natürlich der Rücken viel kräftiger, als er wahrscheinlich vorher war. Aber auch ich habe ein bisschen Kreuzprobleme. Teilweise, mir tut auch teilweise das Kreuz weh. Ich spüre es. Also die Muskulatur ist zwar nicht oder nicht mehr verspannt. War eine Zeit lang ein bisschen verspannt. Ist jetzt auch nicht mehr so, aber eigentlich hauptsächlich der Rücken und der Bauch, glaube ich am meisten.

I: Gehst du gerade speziell auch mit diesen Veränderungen um oder mit denen, mit denen unter Anführungszeichen, dass dir der Rücken weh tut oder sonstiges?

B: Ähm. Ja, ich schau bewusst auf die Haltung eigentlich. Ähm. Ich versuche hin und wieder tu ich aber zu selten nach vorne auf zu dehnen und natürlich den Rücken zu kräftigen, wenn es geht. Ja. Das heißt, dass hauptsächliche und das eben nach wie vor so ein bisschen diese Beckenboden, Rektusdiastase Übungen, die möglichst oft, wenn ich einfach so eben im Alltag quasi dran denk zu machen. Das ist jetzt gar nix, wo ich sag, ich nehme irgendwie ne halbe Stunde Zeit dafür, sondern das mache ich, keine Ahnung, fünfmal im Bett und zehnmal wenn ich gerade irgendwo warte oder was auch immer.

I: Super. Und kann man irgendwie speziell sagen, dass sich deine Einstellung zum eigenen Körper im Laufe der Schwangerschaft bzw. nach der Geburt auch verändert hätte?

B: Hmm ja ein bisschen wahrscheinlich schon. Also, wie gesagt, ich habe meinen Körper immer gern gemocht. Also das Problem hatte ich auch nie, aber ich glaube, ich nehme dafür ständig ein bisschen bewusster wahr. Und gerade so in bzw. kurz nach der Geburt oder in der Schwangerschaft und kurz nach der Geburt war es ganz lustig, weil da hatte ich so ein bisschen ein Stolz auf meinen Körper Gefühlt. Also einfach, was er so leistet ist schon sehr unvorstellbar und sehr toll. Erstaunlich.

I: Das freut mich zu hören. Und welche Herausforderungen stellen sich gerade eben, dir als Mutter Krafttraining in den Alltag vermehrt einbaust oder derzeit einbaust?

B: Ja, das ist die gute Frage. Einfach dieses zeitliche Thema. Also man hat ja zu wenig Zeit am Stück für sich. Jetzt wo man sagen kann, ich mach mal eine Stunde Pause, weil ja. Kind macht halt keine Stunde Pause oder wenn er schläft und wenn er schläft dann versuche ich halt alles mögliche andere unterzubringen. Plus natürlich auch Prioritäten. Ich schaue das ich erst mal ordentlich was essen bevor ich Sport macht. Das ist ja die Priorität und daheim mal ein bisschen wegräume. Solange schläft er auch oft nicht. Und Zeitthema ist natürlich das größte plus ein bisschen natürlich die Müdigkeit, wenn man eh schon nicht so wahnsinnig gut schläft. Ist man doch geneigt dazu, dass man sich am Abend vielleicht auf die Couch legt und nicht noch irgendwie Übungen macht und ein bisschen mehr Selbstdisziplin. Das ist, glaube ich, auch, die mir jetzt grade dafür fehlt. Sagen wir es so, als ich könnte natürlich schon auch sagen, ja, ich nehme meine halbe Stunde, wenn mein Sohn gut drauf ist und schaue das ich ihn hinsetzt und daneben ein paar Übungen macht, aber das da scheitert bei mir im Moment gerade gedanklich daran, dass ich dann so viele andere Dinge im Kopf habe, die ich eigentlich wo ich sage das muss ich noch machen, das muss ich noch machen, das muss ich noch machen. Und ich bereite zum Kochen was vor und ich weiß nicht, mache vielleicht noch ein bisschen Wä-

sche. Oder ich räume das noch auf und das noch. Das ich da ein bisschen selbst getrieben bin von anderen Dingen. Bevor ich daran denke, dass ich mir die Zeit für mich und ja vielleicht fürs Training nehme.

I: Ja leider auch der eigene innere Schweinehund. Und ja, Kurse sind tatsächlich sehr hilfreich, weil man natürlich einen Fixpunkt hat, wo man sagt okay, das ist es oder nicht. Die Zeit nehme ich mir dann und.

I: Na und ja, also, welchen Stellenwert hat für dich noch Selbstfürsorge gerade eben?

B: Ja, gute Frage.
I: Sagen wir mal auf einer Skala von 0 bis 10.
B: Es ist deutlich runtergerutscht. Leider ich, Stellenwert? Ja eigentlich schon einen Stellenwert, schon einen höheren. Aber die Zeit und die Muße dafür hat sich wohl verändert. Also ich finde es schon noch wichtig, weil ich auch wenn mir bewusst ist oder weil ich mir denke, das, was ich mir selber nicht oder mir selber Gutes tue oder schaue, dass es mir gut geht. Das kann ich natürlich auch nur weitergeben. Ohne Ressourcen kann man natürlich auch sich um niemand anderen kümmern. Noch weniger ein Kind oder wenn man grantig ist oder unausgeschlafen, grantig und müde, hat man weder selber noch das Kind etwas davon. Aber da ist bei mir die erste Priorität immer gut essen, mir selber was gutes zum Essen zu machen. Schauen, dass ich genug Kalorien, genug Nährstoffe, sonst etwas zu mir nehme. Das ich herauskommen, frische Luft. Ich geh so irgendwie.

I: Super. Ja, und genau hättest du noch so eine Empfehlung an eine frische Mutter direkt nach der Geburt die du ihr geben würdest?

B: Ähm. Ja vielleicht sich rechtzeitig um einen Rückbildungkurs umschauen. Also so frühe Rückbildung, sag ich mal so ab drei Wochen nach der Geburt vielleicht schon einfach so ganz früh beginnen. Ja mamaFIT fand ich auch immer sehr nett, das kann man sich auch durchaus überlegen, ob das was ist für einen. Ja da fällt mir gerade nicht so wahnsinnig viel ein.

I: Gibt es so am Schluss noch für dich irgendeine, ja, irgendwas, was du dir vornimmst persönlich für die Zukunft?

B: Ja vielleicht tatsächlich ein bisschen mehr Sport. Mich auch besser zu organisieren. Die Prioritäten auch dafür wieder ein bisschen hoch zu schrauben. Ich möchte mich einfach besser organisieren, dass sich das auch wieder unter geht, vielleicht auch in kleineren Einheiten wieder. Im Moment sind wir grad die eine Stunde für die mamaFIT Einheit. Fast ein bissl vom Timing nicht immer gut und fast ein bissel zu lang mit meinen Sohn, weil er oft nur 40 Minuten schläft und dann oft auch nicht so wahnsinnig gut schlaft und so weiter wie auch immer. Aber oft, also einfach kürzere Einheiten und auch öfter einbauen. Das ist etwas, das ich glaube ich fast noch ein bisschen besser umsetzen lässt. Plus trotzdem mamaFIT gehen.

B: Immer gerne, auf jeden Fall würde mich freuen.
I: Genau. Also mit dem offiziellen Teil sind wir jetzt fertig und ich bräuchte von dir ein paar soziodemografische Daten für die Auswertung. Einmal noch dein Alter?
B: 36.
I: Wenn man immer so überlegen muss. Und falls du zufällig weißt, Gewicht und Größe so circa?
B: 1,68 und was habe ich jetzt? wahrscheinlich so 54 Kilo.
I: Anzahl und Alter der Kinder? Eins und wie alt gerade?
B: 7 ½ Monate
I: Das heißt, die letzte Geburt war bei dir in welchen Monat?

B: Ende November, also 23.11.2021
I: Dein Stillverhalten derzeit oder halt auch die letzten 7 ½ Monate?
B: Immer sehr viel, weil mein Sohn ein großer Trinker ist und die Flasche nicht besonders goutiert. Und ich zu wenig dahinter war, dass ich es auch wirklich angewöhnt hätte.
I: Okay, super. Ja und wie viele Stunden hast du so vor der Schwangerschaft bzw. in der Schwangerschaft gearbeitet? Und wann hast du so vor wieder zu beginnen?
B: Voll also, mehr als 40 aber sagen wir mal 45 Stunden im Durchschnitt. Und starten werde ich im Oktober wieder Anfang Oktober. Also da ist mein Sohn 10 Monate.
I: Und dein Familienstand derzeit?
B: Verheiratet.
I: Okay, perfekt. Geht sich wahrscheinlich aus mit den offiziellen ZOOM-Meeting, aber ich würde sagen, wir öffnen einfach noch kurz ein zweites Meeting, dann kann ich nochmal Danke sagen in Ruhe.
B: Super.
I: Bis gleich.

Anhang 3.10: Interviewpartnerin 10

Transkription

Interview zum Thema: Erfahrungen der Frauen: Prä- und Postnatales Krafttraining und das Körperbild

Forschungsfrage: Wie sehen Frauen, die in der Schwangerschaft und nach der Geburt aktiv Krafttraining betreiben, ihren Körper? Welche Körperbilder entwickeln sie?

Interview durchgeführt am 19.07.2022 von 12:00 – 13:00; online über ZOOM
Interviewerin: Sandra Hengl
Befragte: **Interviewpartnerin 10**

I: Ich sage danke, dass du da bist. Ich freue mich auf jeden Fall. Und ich würde mal starten. Erzähl mal über deinen Alltag als Mama. Und wie gestaltet sich für dich so ein typischer Tag derzeit?

B: Also ich bin jetzt ganz frisch zum zweiten Mal Mama geworden. Vor sechs Wochen ganz genau. Also derzeit ist der Alltag mit zwei Kindern noch etwas chaotisch, weil der Große in den Kindergarten geht und natürlich auch eine Art Nachmittagsaktivität immer braucht und daneben aber das kleine Baby auch mich braucht. Sprich es ist jetzt alles noch ein bisschen im werden und wir gewöhnen uns aneinander und versuchen das irgendwie zu meistern.

I: Super, super. Schaffst du es, na ja, derzeit ist halt schwierig, weil du derzeit noch sehr frisch bist, weil vielleicht eher auf die erste Schwangerschaft auf die erste Phase nach der Geburt bezogen. Hast du es da auch geschafft, im Alltag Sport einzubauen?

B: Ja, das habe ich geschafft. Natürlich nicht gleich nach der Geburt, weil auch beide Geburten ein Kaiserschnitt waren. Also da hat mein Körper doch noch ein bisschen Erholung gebraucht, bevor ich mit dem Sport begonnen habe. Aber die erste Schwangerschaft war eben vor drei Jahren, also die Geburt war vor drei Jahren und ich habe dann circa 2 bis 3 Monate danach begonnen mit mamaFIT. Und das habe ich dann doch versucht regelmäßig zu machen und das hat auch sehr gut getan.

I: Sehr gut. Ja. Ja. Und jetzt vielleicht auf jetzt gerade bezogen. Welches Gefühl hast du so gerade zum eigenen Körper?

B: Ja, das ist eine sehr, sehr gute Frage, weil mich das gerade doch sehr beschäftigt. Ich möchte abnehmen. Ich möchte mich wieder besser fühlen in meinem Körper. Ich habe doch in der ersten Schwangerschaft waren es 19 kg. Jetzt waren es, glaube ich, 15 kg, die ich zugenommen habe. Und mir geht es jetzt gar nicht um irgendein Erscheinungsbild, aber eher um mein Gefühl, wie ich mich fühle und auch, dass mein Gewand mir wieder passt. Das ist auch so ein Thema, weil ja gerade das nicht der Fall ist, was ich eben vorher getragen habe. Das beschäftigt mich also gerade, sag ich mal, nicht so positiv. Ja.

I: Man muss dazu sagen, du bist doch erst sechs Wochen, jetzt nach der Geburt.

B: Ja, das stimmt schon. Und ich muss mich eben noch ein bisschen gedulden mit dem Sport. Mit dem Essen kann ich jetzt auch nicht so viel machen, sage ich mal, weil natürlich ich die Energie brauche, ständig hungrig bin und durch das Stillen natürlich auch schauen muss, dass ich einfach genug, ja Vitamine, alles mögliche rein bekomme. Also Essen tu ich schon viel. Sage ich mal.

I: Ja und so vor der Schwangerschaft, also vor der ersten Schwangerschaft, was war da so dein Gefühl zu deinen eigenen Körper?

I: Ja ganz gut, also das war gut, obwohl ich war, jetzt sage ich mal nie eine super schlanke Person, aber das war ich nie einfach. Aber ich habe mich wohlgefühlt in meinem Körper, habe nicht so viel Sport gemacht vor der ersten Schwangerschaft, ein bisschen Yoga und ein bisschen Zumba. Sonst eher nichts. Aber es war und Radfahren, genau Radfahren. Aber das war so okay, das war ich habe mich wohlgefühlt und habe ich war aber auch nicht so eine, die sich jeden Tag auf die Waage stellt. Ich habe dann erst vielleicht bei beim Gewand, dann bei der Hose gemerkt Aha, okay, vielleicht ein bisschen abgenommen oder zugenommen, aber so habe ich das jetzt nicht im Blick gehabt. Das Gewicht oder so mache ich jetzt eigentlich auch nicht.

I: Ja, ja und gibt so Sachen an, die du in der Schwangerschaft am Körper geliebt hast?

B: In der Schwangerschaft?
I: Oder an den Schwangerschaften?
B: Ja. Und zwar ich hatte eine ganz tolle Haut und ich hatte auch kaum Haarwuchs irgendwie. Das war angenehm, das konnte immer so sein. Und schöne Haare auch so, die waren kaum fettig und das war, das war anders sonst natürlich den Bauch. Oh ja, den habe ich schon geliebt. Ja klar, den habe ich auch immer brav eingeschmiert und super mit ihm gesprochen.
I: Super! Welche körperliche Veränderungen waren in der Schwangerschaft für dich oder in den Schwangerschaften und für dich am stärksten?

B: Na ja, schon die Gewichtszunahme sage ich mal natürlich auch ich hatte auch viel Wassereinlagerungen, das war sehr unangenehm. Aber auch das Gewicht an sich war einfach dann zum Schluss schon spürbar und nicht so angenehm. Ja, also das würde ich am stärksten bezeichnen. Ja.

I: Bist du irgendwie speziell damit umgegangen?

B: Na ja, nicht wirklich. Na, gar nicht. Also, ich habe weiterhin Eis gegessen, so wie ich Lust darauf hatte. Und gut mit den Wassereinlagerungen, da habe ich schon versucht verschiedenes von Füße hoch lagern über Ananas essen bis zu diesen Kompressionsstrümpfen. Das hat dann schon ein bisschen geholfen. Aber jetzt nicht, das war nicht ganz weg da.

I: Und so, jetzt direkt nach der Geburt, wie ist deine Einstellung zum Körper. Hat sich die im Vergleich zu Schwangerschaft verändert?

B: Ja, das glaube ich schon, weil nachdem zumindest der Bauch jetzt weg ist, dann fühle ich mich dann nicht mehr so schwerfällig. Sage ich ja mal, ich kann mich auch wieder normal bewegen, was vorher eben mir schon schwer gefallen ist. Also und ich bin jetzt wieder motiviert. Das, dass ich was verändere und das glaube ich, hat sich eben schon verändert zu Schwangerschaft, weil da habe ich einfach gewusst, ja, so ist es jetzt, da musst du, das muss ich jetzt aushalten. Aber jetzt weiß ich, ich muss es nicht mehr aushalten. Ich kann es ja ändern.

I: Ja, gibt es irgendwas gerade, das du jetzt postpartum ändern würdest an deinen Körper?

B: Na ja, eben, also schon so zehn Kilo würde ich schon gerne runterkriegen. Und sonst nichts. Also einfach die vielen Kilos wieder runterkriegen. Ja.

I: Könnte dir vielleicht irgendwas helfen, was dir einfallen würde, das du sagst okay, gut, die Kilos würden dich jetzt nicht stören und du würdest das vielleicht besser akzeptieren?

B: Na, weil ich bin jetzt schon so darauf eingestellt. Und wie gesagt, für mich ist so auch dieses viele Gewand, was ich zu Hause habe und was ich gerne wieder tragen möchte und gerade nicht so wirklich kann, ist auch die Motivation. Also na nicht wirklich.

I: Und möchtest du vielleicht kurz über deine persönliche Erfahrung mit Krafttraining jetzt im breiteren Sinn in der Schwangerschaft und nach der Geburt erzählen?

B: Ja, also das war eben vor allem mamaFIT nach der ersten Schwangerschaft. Und auch Yoga habe ich da gemacht nach der Schwangerschaft. Das war ganz toll, weil es einfach auch etwas war, wo ich einen Fixpunkt hatte in der Woche oder zwei Fixpunkte in der Woche, wo ich einfach hingegangen bin, wo ich auch andere Mamas getroffen habe und mich ausgetauscht habe, was ja nach der ersten Schwangerschaft, nach der ersten Geburt einfach auch wichtig war für mich, weil ich mich ja doch ein bisschen verloren gefühlt habe. Und dann ich habe auch ganz schnell gemerkt, wie gut es mir tut, überhaupt Sport zu machen und eben dieses auch dieses, diese abgestimmte Sportart zu machen. Auf eben auf meine Bedürfnisse, die ja nach der Geburt eben so waren, wie sie waren. Und das habe ich wirklich schnell gemerkt. Und deswegen habe ich das geliebt. Und ich freue mich jetzt schon wieder drauf. Und es war auch die Zeit dann, wo eben Corona war, also auch eine sehr schwierige Zeit mit kein Treffen möglich und kein physisches Training möglich. Dann war es auch.

I: Jetzt in der Schwangerschaft, meinst du?

B: Nach der ersten Geburt eigentlich. Und dann war man, wurde das ja alles online abgehalten. Und das war dann auch irgendwie so mein Anker in der schwierigen Zeit, dass man dadurch zweimal wöchentlich einfach diesen Fixpunkt hatte.

I: Super, super. Das heißt, so direkter aufs Krafttraining vor der Schwangerschaft bezogen. Wie oft und mit welcher Intensität hast du da trainiert? Also vor den Schwangerschaften ist vielleicht leichter, jetzt zu sagen.

B: Na ja, nicht so sehr. Also ich, vielleicht schwierig. Also direkt davor glaube ich gar nicht. Aber vielleicht so ein Jahr noch, bevor ich überhaupt schwanger wurde. Da bin ich schon einmal die Woche zirka entweder Yoga oder eben dieses Zumba. Das hat mir Spaß gemacht das Tanzen.

I: Super, also so einmal die Woche, so eine, zwei Stunden. Hast du da alleine oder in der Gruppe trainiert?

B: In der Gruppe eben. Und auch mit Bekannten oder mit Freundinnen. Das hat das natürlich auch alles einfacher gemacht. Aber da war die Motivation immer, immer höher.

I: Und wie wichtig war dir so das Training in der Zeit vor der Schwangerschaft, vor den Schwangerschaften?

B: Ja, wobei ich. Ich würde es vielleicht so sehen es war mir nicht wichtig wegen meinem Körper so sehr, sondern eher, um einfach die Kontakte zu pflegen, mich eben mit den Freundinnen dort zu treffen und einfach Spaß zu haben. Also es war jetzt wenig auf, vielleicht auch auf den Körper bezogen.

I: Und zum Krafttraining, jetzt in der Schwangerschaft und in den Schwangerschaften. Wie oft und mit welcher Intensität hast du da trainiert?

B: Also in der ersten Schwangerschaft habe ich einmal die Woche Yoga gemacht, dann eben nach der Schwangerschaft, zweimal die Woche mamaFIT und ab und zu auch noch Yoga. Und jetzt in der zweiten Schwangerschaft habe ich leider Gottes gar nichts gemacht, weil mir so schlecht war. Zumindest die ersten Monate. Und dann noch andere Umstände. Ich einfach nicht wirklich die Kraft dazu hatte.

I: Ja, ja. Das heißt also, das was du gemacht hast, war dann auch alleine oder in der Gruppe?

B: Ähm, na, das war schon auch in der Gruppe, würde ich sagen.

I: Und wie wichtig war dir das das Training in der Zeit?

B: Schon, das war mir schon wichtig. Und da war aber auch die Motivation auch der Körper. Das muss ich sagen ja.

I: Waren für dich in der Schwangerschaft jetzt irgendwelche Adaptionen im Training notwendig?

B: Nein, ich glaube nicht.

I: Wie würdest du vielleicht ganz kurz dein Sportverhalten in der Schwangerschaft mit dem vor der Schwangerschaft ganz kurz vergleichen?

B: Ja, ich glaube, ich bin jetzt ein bisschen in der Schwangerschaft, war ich ein bisschen motivierter eben was meinen eigenen Körper angeht. Und vielleicht ein bisschen, wie sagt man also ja doch strenger mit mir selbst, sag ich ja mal! Ja, schon, weil ich einfach gewusst habe, ich durch mein Alter wird halt auch nicht mehr besser und ich muss da jetzt wirklich reinbeißen und weil ich gemerkt habe, es tut mir gut und es geht jetzt wiederum nicht nur um die Kilos, sondern einfach um den Rücken, um die gesamte und das Gesamtgefühl. Einfach wie man sich danach fühlt. Und das war immer, immer sehr gut und das hat mich eben weiter motiviert.

I: Gab es auch irgendwelche in der Schwangerschaft, jetzt direkt im Training, irgendwelche Verunsicherungen von außen oder so Art böse Stimmen, weil du trainiert hast oder weil du Sport gemacht hast in der Schwangerschaft?

B: Na, gar nicht. Na, das würde ich nicht sagen. Da hätte ich jetzt nichts, nichts erlebt.

I: Ja, und so, das Krafttraining jetzt postpartum in der ersten Schwangerschaft bis zwölf Monate so nach der Geburt bzw. jetzt dann bald, wenn du wieder darfst. Wie oft und mit welcher Intensität hast du da nach der ersten Schwangerschaft trainiert?

B: Ja, also schon, schon eben. Hab halt versucht, zweimal die Woche oder zumindest einmal die Woche das zu machen. Und das möchte ich jetzt unbedingt wieder so weitermachen. Ja, ich glaube, öfter werde ich es nicht schaffen. Ein, zwei Mal die Woche wird es jetzt sein.

I: Ist realistisch mit Kind. Und von der Intensität her. Würdest du sie jetzt dann höher beschreiben als in der Schwangerschaft?

B: Ja, das hoffe ich doch. Oh, ja.

I: Und willst du oder hast du alleine oder in einer Gruppe trainiert?

B: In der Gruppe, ja schon. Das ist für mich schon irgendwie besser glaube ich.

I: Und im Vergleich so vor der Schwangerschaft oder in der Schwangerschaft wie wichtig ist dir das Training postpartum?

B: Ja, ja, wiederum um sicher wieder um eine Spur wichtiger. Weil ich jetzt auch weiß, nach der ersten Schwangerschaft habe ich ja gewusst, vielleicht habe ich ja einmal noch ein Kind. Also da war zwar die Motivation da, aber jetzt vielleicht, wenn ich gewusst habe, ich werde ja wieder mich mit diesem Bauch herumplagen müssen, jetzt weiß ich, es passiert nicht mehr. Also jetzt möchte ich halt schon irgendwie meinen Körper, soweit es geht halt zurückhaben. Und den halt auch erhalten. Und mich halt wohlfühlen darin.

I: Sehr schön! Jetzt ist wahrscheinlich noch zu früh zu fragen, aber vielleicht auch zu spät. Waren jetzt postpartum irgendwelche Adaptationen im Training notwendig?
B: Nein.
I: Das du es irgendwie angepasst hast?
B: Nein. Das einzige, was mir jetzt eingefallen ist. Ich hatte immer so Handgelenk Schmerzen bei irgendwelchen Stütz-Übungen. Ja, das war vielleicht, wo ich dann immer einfach das dann nicht mehr mitmachen konnte, weil es hat wehgetan. Aber das war jetzt auch das einzige, was mir jetzt einfällt.

I: Und fragen wir mal das so, dass ist mal eine andere Frage als sonst bei den restlichen Mamas.
B: Ja, okay.
I: Weil du doch noch frischer nach der Geburt bist, wie würdest du jetzt einen eigenen Trainingsstart oder wie beschreibst du deine eigene Rückbildung jetzt gerade?

B: Also ich bin ja jetzt sozusagen in der Phase sechs Wochen nach der Geburt. Das heißt, die Physiotherapeutin hat mir gesagt, die ersten sechs Wochen soll ich nichts tun und so habe ich es auch gemacht. Und jetzt werde ich dann mit kleinen Übungen eher im Liegen beginnen. Da habe ich eine Broschüre bekommen, mit Beschreibungen, wie ich es machen kann im Liegen am Bauch, wo ich ein bisschen den Beckenboden wieder stärken kann. Aber das ist auch alles, glaube ich, da geht es jetzt wirklich nur um den Beckenboden. Ich werde jetzt sonst nichts trainieren noch.

I: Ja klar, mit Kaiserschnitt musst du sowieso theoretisch zwölf Wochen, hast du Sportverbot.
B: Genau

I: Hast du ein sportliches Ziel, das du erreichen möchtest? Oder hattest du in der Schwangerschaft ein sportliches Ziel?

B: Als Ziel würde ich es jetzt vielleicht nicht bezeichnen, vielleicht eher als Motivation. Und in der Schwangerschaft ist es mir darum gegangen, dass ich mich einfach wohler fühle, auch mit dem, mit dem zusätzlichen Gewicht. Das ist auch jetzt vom Rücken her oder überhaupt. Und natürlich jetzt nach der Geburt. Kommen wir wieder zu dem Thema, dass ich diese Kilos loswerde und mich einfach wieder wohlfühle. Ja.

I: Ja super. Wir wissen ja auch beide die Schwangerschaft verändert uns als Frauen und

unseren Körper. Aber wie hat sich so dein Körper grundsätzlich durch die Schwangerschaft verändert?

B: Ich würde nicht sagen, also genau mir haben das auch viele gesagt vor der ersten Schwangerschaft und ich war schon auf das Schlimmste eingestellt. Aber jetzt, bis auf die zusätzlichen Kilos, merke ich jetzt nicht wirklich, was sonst. Ich weiß nicht. Gut. Natürlich. Ich hatte einen Kaiserschnitt. Also, ich kann jetzt nicht von da unten sprechen. Das ist vielleicht die Veränderung, die sein kann bei einer spontanen Geburt. Aber sonst merke ich jetzt nichts.

I: Hat sich so im Laufe, im Laufe der Schwangerschaft oder durch die Schwangerschaften, deine Einstellung zum Körper verändert?

B: Ja, ja, schon klar, weil ich gesehen habe, auch wozu mein Körper überhaupt fähig ist, was er, was er leisten kann. Schon alleine einfach dieses Kind austragen und dann auf die Welt bringen, auch wenn es halt eine Bauchgeburt war, so wie es auch bezeichnet wird. Das hat mich schon ein bisschen mehr gezeigt, dass ich es vielleicht mehr schätzen sollte, meinen Körper, das auf jeden Fall tue ich jetzt auch.

I: Ja. Glaubst du, gibt es irgendwelche Hindernisse, dass du dein Krafttraining, wenn du so weit bist, einbaust in den Alltag.

B: Hindernisse? Na, vielleicht mein Energielevel könnte irgendwann ein Hindernis sein. Wobei, da müsste halt wieder die Motivation gewinnen, sag ich mal siegen und natürlich mit zwei Kindern ist halt die Zeit auch knapper. Aber ich glaube, wenn die Motivation da ist und ich und alle gesund sind, dann lässt sich das schon machen. Also ja.

I: Super. Und welche Stellenwert hat für dich Selbstfürsorge gerade oder im allgemeinen so?

B: Ja, schon einen hohen und vor allem jetzt auch nach dem den Geburten sag ich mal, das hat sich auch verändert, weil ich einfach gemerkt habe, was das alles bedeutet und was wozu ich fähig bin und war. Und das sollte man schon ein bisschen sich eben dann mehr Sorgen um sich selbst.

I: Ja, ja. Auch wenn du jetzt noch recht frisch nach der Geburt bist. Aber gibt es vielleicht eine Empfehlung, die du vielleicht einer anderen Mamas so direkt nach der Geburt geben würdest?

B: Ja, einfach die Ruhe genießen. Die Ruhe vor dem Sturm, sag ich immer. Weil es doch diese Anfangszeit auch irgendwie magisch ist. Und man hat aber das Gefühl ja, jetzt bin ich wieder zu Hause, jetzt muss ich das machen, das Aufräumen, den empfangen. Nein, muss man eigentlich gar nicht. Und ich habe das jetzt wirklich bei der zweiten, beim zweiten Mal so gemacht, dass ich auch Besucher einfach abgewiesen habe mit dem Risiko, das halt auch nicht so gepasst hat, vor allem in der Familie. Aber hat sich jetzt wieder beruhigt. War halt gut und es war mal ein bisschen ein Thema, aber ich habe das für mich getan. Selbstfürsorge. Und es war richtig so und das vielleicht einfach auf sich schauen, aufs Baby und auf den Papa natürlich auch. Oder auf das andere Kind aber auch. Ja, das ist, glaube ich, das Wichtigste.

I: Sehr schön, sehr schön. Können sich viele Mütter zu Herzen nehmen. Ja zum Schluss jetzt, gibt es noch für dich persönlich irgendetwas, was du dir vornimmst. Für die Zukunft?

B: Ja, auf jeden Fall. Die Zeit mit den Kindern genießen, vielleicht auch mehr genießen, jetzt, wo sie noch so winzig sind, so klein und einfach ein bisschen lockerer an die Sache

herangehen. Weil es ist ja eh alles in Ordnung. Man muss nicht alles schaffen, auch wenn man sich was vornimmt. Es ist okay, wenn man dann kurzfristig was absagt oder einfach wo nicht hingeht, auch wenn man dafür bezahlt hat, sei es ein Kurs oder wie auch immer. Ja, also einfach so nehmen, wie sie es tun. Sich freuen.

I: Das ist schön. Ja, wir sind eh schon am Ende und ich bräuchte noch ein paar Daten für die Auswertung und das war's dann. Ich bräuchte noch mal dein Alter?
B: 38
I: Deine derzeitige Größe und Gewicht, falls du das noch weißt.
B: Also Größe ist unverändert. 172 Zentimeter. Gewicht müsste sein, so bei 80kg.

I: Und du hast zwei Kinder, möchtest du noch das Geburtsjahr noch dazu sagen oder so Monat reicht?

B: Genau. Also der Erste ist im Mai 2019 und die Zweite jetzt im Juni 2022 zur Welt gekommen.

I: Genau das heißt jetzt, vor sechs Wochen war die letzte Geburt. Und wie war so dein Stillverhalten in der ersten bzw. gerade jetzt so?

B: Ja. Sehr gut, glaube ich. Also den Ersten habe ich 2 1/2 Jahre gestillt. Da war ich schon schwanger mit dem zweiten Kind, habe das Erste noch gestillt. Das habe ich dann aber sein lassen, eben in der Schwangerschaft. Und jetzt glaube ich, nach den sechs Wochen hat sich's auch schon gut eingespielt. Natürlich. Ist das noch ein bisschen holprig auch von ihrer Seite, von meiner Seite. Man muss halt wieder reinkommen, aber ich möchte schon wieder länger stillen.

I: Und genau vor deiner Arbeit wie viele Stunden hast du so circa vor den Schwangerschaften gearbeitet, in und zwischen den Schwangerschaften? So für den kurzen Überblick.

B: So vor den Schwangerschaften habe ich ganz normal Vollzeit 40 Stunden gearbeitet. Dann zwischen den Schwangerschaften habe ich ein Jahr, war ich zurück, da habe ich zuerst mit 20 begonnen, Teilzeit, aber die letzten drei Monate dann auf 30 Stunden erhöht. Das war aber dann zu viel, das habe ich gemerkt. Und ich möchte jetzt dann nach zwei Jahren, wenn ich wieder arbeiten gehen werde, mit 20 einfach starten und das wahrscheinlich beibehalten, solange es geht halt finanziell auch.

I: Ja, ja, super. Und du bist verheiratet, oder?
B: Ja.
I: Perfekt. Dann sage ich danke! Das war es jetzt offiziell.

Anhang 3.11: Interviewpartnerin 11

Transkription

Interview zum Thema: Erfahrungen der Frauen: Prä- und Postnatales Krafttraining und das Körperbild

Forschungsfrage: Wie sehen Frauen, die in der Schwangerschaft und nach der Geburt aktiv Krafttraining betreiben, ihren Körper? Welche Körperbilder entwickeln sie?

Interview durchgeführt am 28.07.2022 von 11:30 – 12:30; online über ZOOM
Interviewerin: Sandra Hengl
Befragte: **Interviewpartnerin 11**

I: Herzlich willkommen auch von meiner Seite und ich würde sagen, wir starten einfach. Erzählt mal so ein bisschen über den Alltag als Mama und wie gestaltet sich für dich gerade eben so ein typischer Tag?

B: Jetzt mein Mama Alltag wie das ist? Jetzt bin ich im Mutterschutz. Also ist der Mama Alltag natürlich ein bisschen entspannter, weil ich nicht zur Arbeit muss. Aber bevor ich wieder in Mutterschutz gegangen bin Mama Alltag. Sehr früh aufstehen, dass ich Zeit habe, bevor unser Sohn wach wird. Dann Kind fertig machen, los zum Kindergarten, Arbeit, 15:00 wieder abholen und dann ist Kinderzeit, bis er im Bett ist.

I: Super! Ja. Sehr straffes Programm mit Kind.

B: Ja, aber ich hab doch auch den Vorteil, dass ich nicht jeden Tag arbeite. Ich arbeite immer so blockweise. Dann in der Woche, wo ich arbeite, ist halt sehr straff und in der Woche, wo ich weniger arbeite oder keinen Dienst habe, in dem Sinne, ein bisschen entspannter.

I: Okay, okay. Schaffst du es auch, in so einen typischen Tag Sport einzubauen?

B: Eben. Das ist genau das. Wenn ich, wenn ich eine Dienstwoche habe, wird es sehr knapp. Also meistens nichts. Und wenn ich dann, ich versuche, das dann sozusagen ein bisschen nachzuholen, wenn ich eine Woche habe, wo ich weniger Dienst habe oder halt kein Bock arbeite sozusagen. Geht sich das problemlos aus, weil ich halt die Zeit nutzen kann wenn er im Kindergarten ist.

I: Super super. Ja. Die erste Schwangerschaft ist ja jetzt schon ein bisschen her, was ich so durchgehört hab und aber du kannst dich sicher noch erinnern, welche Gefühle hattest du so zum eigenen Körper vor der ersten Schwangerschaft? Hast du dich da in deiner Haut wohlgefühlt?

B: Ja schon. Also Sachen gehabt, die ich an mir nicht gemocht habe. Aber im Großen und Ganzen habe ich ein ganz entspanntes Verhältnis zu meinem Körper gehabt. Und irgendwie war, habe auch nie mit Essstörung oder irgendeiner Form von extrem kritischen Selbstbild oder so zu kämpfen gehabt. Gott sei Dank. Das ist ja auch von Privileg, aber ich war glaube ich immer relativ entspannt.

I: Und jetzt in der Schwangerschaft oder in den Schwangerschaften gab es etwas, das du deinen Körper geliebt hast?

B: Hmm nein. Oder jetzt gerade jetzt mehr als sonst, sondern ist eher so Aha das verändert also eher so eine so eine Tatsachen Erhebung. Immer so ein bisschen so okay. Das

verändert sich aber nie, dass ich dachte Oh, das ist aber toll, dass es jetzt so wird oder so. Also klar, so, der Bauch ist schon cool, wenn er da war und ich habe auch bei beiden Schwangerschaften hat man bei mir immer sehr früh etwas gesehen, was es ja dann leichter macht. So ein bisschen so eine Schwangerschaft greifbar zu machen oder so ein bisschen es fühlt sich dann ein bisschen realer an, aber wenn es sich jetzt irgendwas, so dass ich gesagt, dass oh, jetzt die Schwangerschaft ist irgendwie total magisch oder schön oder ich finde diese physische Sache irgendwie super. Ich glaube, das kenne ich nicht.

I: Und ja, welche körperlichen Veränderungen waren eigentlich in den Schwangerschaften für dich so am stärksten?

B: Na ja, weil ich ja aus dem Kraftsport kam und beide Male jeweils vor der Schwangerschaft für meine Verhältnisse sehr fit war. Mein quasi Muskel Verlust und Bauch Gewinn. Also hat man halt immer sehr schnell sehr viel Bauch bei mir gesehen hat und ich sehr schnell Kraftmäßig einfach die Einbuße gemerkt habe. Also weil ich einfach natürlich versucht habe, irgendwie smart zu trainieren und dann genau, ging natürlich relativ schnell, verliert man jetzt diese Muskelmasse in dem Sinne, weil du benutzt sie halt nicht mehr in dem Bereich, in dem sie sozusagen erhalten bleiben würde.

I: Ja, ja. Bist du speziell mit diesen Veränderungen umgegangen?

B: Ja, ich glaube jetzt besser als beim ersten Mal. Beim ersten Mal glaube, ich weiß noch war ich ein bisschen zu ängstlich, dass das alles nicht wiederkommt oder dass ich nie wieder fit werde oder nie wieder stark werde, weshalb ich, glaube ich, versucht habe, mit mehr Training, also nicht mehr Training, aber mit Training zu kompensieren und mir das Gefühl zu geben, ich kann sozusagen noch viel machen und es kommt alles schnell wieder und so, und jetzt in der zweiten Schwangerschaft geht das mal sowieso von der Kapazität her natürlich nicht, weil ich auch ein großes Kind zu Hause habe. Und ich habe aber auch ein bisschen diese Entspannung bekommen aus der ersten Schwangerschaft oder vor allem ist auch der Zeit danach. Ich werde eh wieder fit. Es dauert vielleicht jetzt ein bisschen länger, als es ist ob ich jetzt ein bisschen früher aufhöre Übung XYZ zu machen oder ein bisschen später aufhöre. Es macht im großen Bild keinen Unterschied, weil es kommt eh alles immer wieder.

I: Ja. Das ist schön gesagt.

B: Und sehr unterschiedlich ich bin jetzt in der Schwangerschaft nun ein bisschen, ein bisschen reifer geworden und ein bisschen entspannter.

I: Super. Ja. Jetzt so direkt nach deiner ersten Geburt, wie war da deine Einstellung zu deinem Körper?

B: Off. Ich glaube ziemlich. Einerseits ziemlich funktional so okay, das ist halt jetzt so, weil ich habe jetzt, ich war jetzt nicht irgendwie schockiert, wie mein Körper war oder schockiert davon, dass mein Bauch nicht gleich wieder fest und flach war oder weiß ich nicht. Aber ich fand es jetzt auch nicht schön. Und es war damals okay, das ist jetzt eine Lebensphase und es ist funktional sozusagen. Man hat halt einfach ein Baby im Bauch gehabt und der Bauch sieht danach aus. Oder man stillt halt einfach voll und das sieht man natürlich und spürt man, ähm aber es war jetzt auch nicht so, dass ich irgendwie so total body positiv war. Dachte so ach ja, ich liebe alle meine weiß ich nicht meinen weichen Bauch, weil der hat meinen Sohn beherbergt oder so, das war so ein bisschen so eine nüchterne Haltung, glaube ich.

I: Gäbe es in der Phase vielleicht irgendwas, so postpartum, was du geändert hättest an deinen Körper, wenn du die Möglichkeit hättest?

B: Also meinst du, wenn ich einfach so zaubern könnte und irgendwie mein Körper hätte anders machen könnten? Ja, ich hätte meine Haut sofort wieder straff gemacht. Also meine Bauch Haut. Weil ich war sehr schnell wieder schlank sozusagen und auch sehr schnell wieder auf meinem Ausgangsgewicht. Aber Haut ist einfach gedehnt und die schießt nicht wieder zurück, als wäre da nie wer drin gewesen. Also.

I: Genau. Und hättet dir vielleicht auch irgendwas geholfen, wo du sagst, du hättest dann positiver über deinen Körper denken können in der Zeit?

B: Ich glaube nicht. Ich glaube, im Vergleich zu vielen anderen war das schon alles ziemlich positiv, oder? Ja, wie gesagt, ich glaube, dadurch, dass ich vor den Schwangerschaften nie irgendwie Probleme hatte mit über kritischem Selbstbild oder unrealistischen Selbstbild, was viele mit Essstörungen oder was weiß ich haben. Oder einfach nur durch Social Media und unsere Gesellschaft. Ich glaube, dadurch, dass ich da immer relativ neutral oder ja so entspanntes Körperbild hatte, war ich auch danach jetzt nicht so, es hat mich jetzt nicht alles so mitgenommen. Also ich glaube für viele andere ist es wahrscheinlich schwerer. Würde ich mich jetzt mal so einordnen.

I: Na super, super. Ja. Und jetzt eigentlich schon zum Krafttraining und deine persönliche Erfahrung. Möchtest du kurz zum persönlichen Erfahrung kurz eingehen mit Krafttraining in der Schwangerschaft und nach der Geburt?

B: Ähm, ja. Also für mich beide Schwangerschaften durch. Eigentlich sehr positive Erfahrung, aber ich habe mich beide Male viel damit auseinandergesetzt was sollte ich weglassen, was sollte ich modifizieren, was sollte ich wann sozusagen irgendwie abändern. Und ich habe, glaube ich beide Male mit viel Hintergrundinformation und viel Wissen und viel Recherche sozusagen eigener Internetrecherche trainiert. Und nicht einfach nur. Irgendwie gemacht und geschaut. Einfach weil mich das Feld auch insgesamt interessiert. Aber weil ich halt auch im Prinzip das beste Outcome für meinen Körper wollte und auch Angst hatte, mir da etwas kaputt zu machen, was dann später mehr Probleme macht, als wenn man einfach früher sozusagen Sachen weggelassen hätte. Und insofern ich habe mich also im Training, habe ich mich in beiden Schwangerschaften super gefühlt. Wie gesagt, beim zweiten Mal habe ich einfach die Sachen früher weggelassen und mir dachte, man kann sie eh alle irgendwie ersetzen und alles anders auch trainieren. Ich muss jetzt nicht. Bis es unangenehm wird an der Pull-Up Stange hängen. Also. Ja. Genau früher Sachen weggelassen, aber insgesamt würde ich sagen, beide Schwangerschaften durch bis jetzt zum Schluss Krafttraining gemacht und mich gut dabei gefühlt. Und halt angepasst. Smart angepasst beide Male.

I: Super. Und ja, die Zeit direkt vor der ersten Schwangerschaft bezogen auf das Krafttraining. Wie oft, mit welcher Intensität hast du da trainiert?

B: Puhh .. Direkt vor der ersten Schwangerschaft habe ich sehr viel trainiert, sehr intensiv, vier, fünf Mal die Woche. Hoch intensiv, also auch mit großen Trainingsplan, also immer mit Deload Wochen und irgendwie mit Process of Overload also schon irgendwie auch da, irgendwie schlau und mit System trainiert, aber sehr intensiv, auf jeden Fall extrem intensives Krafttraining gemacht ja.
I: Ja. Ja.
B: Und von der zweiten Schwangerschaft eigentlich auch. Weniger intensiv und weniger oft aber ja.

I: Hast du in der Zeit alleine oder in der Gruppe trainiert?

B: Ähm. Direkt vor der ersten Schwangerschaft war das ein bisschen so ein Übergang. So drei, vier Monate davor habe ich hauptsächlich alleine trainiert. Genau. Ja. Und davor, meistens in der Gruppe. Aber dann wurde sozusagen direkt vor der ersten Schwangerschaft mein Training ernster. Und auch dadurch, dass ja der Kindsvater, also mein Mann den du kennst Physiotherapeut, Coach und alles ist und der mir sozusagen meine Trainingspläne gemacht hat, weshalb ich dann einfach noch mal intensiver und irgendwie fokussierter, konzentrierter an meinen Zielen gearbeitet habe, vor der Schwangerschaft.

I: Und wie wichtig war dir das Training in der Zeit?

B: Vor der Schwangerschaft, wie wichtig mir das war? Extrem wichtig. Also 50/50, 50 % Arbeit, 50 % Training.

I: Hätte ich jetzt auch so durchgehört. Und genau in der Schwangerschaft jetzt direkt oder in den zwei Schwangerschaften jetzt direkt. Wie oft und mit welcher Intensität hast du da circa trainiert?

B: Ich habe versucht viermal die Woche zu trainieren, das ist aber in der ersten Schwangerschaft wahrscheinlich wesentlich besser geglückt als in der zweiten. Also wie gesagt, bei der zweiten war ich viel entspannter. Mir ging es aber im ersten Trimester auch schlechter. Also ich habe im ersten Trimester in der zweiten Schwangerschaft, einfach wirklich. Wenn ich zu müde war, habe ich nicht trainiert. Oder wenn mir das alles zu anstrengend war und mir das wichtiger war, Zeit mit meinem Kind zu verbringen, habe ich das gemacht, statt zu trainieren. Aber in den meisten Wochen würde ich sagen viermal die Woche. Dafür aber kürzere Sessions als vor den Schwangerschaften. Viel weniger Intensität, mehr Rest, weniger Übungen. Und ja, genau alles angepasst. Aber trotzdem versucht viermal die Woche das irgendwie noch so ein bisschen so ein Splitting kriege, Oberkörper und Unterkörper sinnvoll trainieren und so.

I: Super, super. Hast du da alleine oder in der Gruppe trainiert? Oder gerade eben.

B: Immer allein, immer alleine. In der Gruppe quasi nie, weil wir das. Weil ich ja CrossFit mache, was nicht wirklich Krafttraining in dem Sinne ist, war mir das in der Gruppe dann zu schnell, zu intensiv. Bzw. nicht der beste Nutzen meiner knappen Zeit. Also wenn ich eine Stunde CrossFit mache, dann ist da auch viel drin, was ich eh dann skalieren müsste und was mir nichts wirklich bringt. Und da könnte ich quasi in einer halben Stunde mehr für mich schaffen was, was mir mehr bringt sozusagen, weil es wirklich Krafttraining ist und nicht irgendwie Warmup. Also, ich mache auch Warmup in meinem Krafttraining. Du weißt, was ich meine. Nicht jede Stunde das Ganze.

I: Ja, super, super. Wie wichtig war dir das Training in den Schwangerschaften?

B: Ja total wichtig. Ich glaube, wichtig, weil das ein großer Teil meiner Identität ist. Dass ich Sport betreibe und dass ich irgendwie fit bin. Und dass mir wichtig ist, dass ich auch nach den Schwangerschaften wieder fit bin, dass ich fit bleibe. Weil ich aber auch weiß, wie wichtig das ist für eine gesunde Schwangerschaft und für eine möglichst wie soll ich sagen möglichst schmerzfreie, schmerzarme Schwangerschaft. Wie wichtig das ist für die postpartum Phase danach. Und genauso aus verschiedenen Gründen extrem wichtig.

I: Und ja, du hast eh schon viel erzählt von den Adaptionen, aber welche waren für dich so die größten in der Schwangerschaft, die du im Training machen musstest?

B: Na ja, also erst mal Prozentmäßig, sozusagen einfach Load reduzieren, dass ich ein-

fach mit weniger Gewicht gearbeitet habe, dass ich nie Maximalsätze gemacht habe, wo ich quasi irgendwie in den letzten Raps stecke und irgendwie gerade so noch irgendwas hinkriege. Atmung angepasst, Range of Motion angepasst, Ähm, Sachen weggelassen, die gerade Bauchmuskeln überstrapazieren. Drauf geachtet, wenn ich merke, dass zu viel Druck im Bauch ist und man irgendwie schon sieht, wie sich wölbt. Anpassen. Ja die, einfach die gesamte Atmung in der Bewegung sozusagen anpassen. Also das nicht irgendwie brace, sondern dass ich quasi mit der Bewegung atme. Beckenboden anspannen. Eigentlich alles angepasst ja.

I: Ja doch viel. Und ja, wie würdest du so kurz und knapp dein Sportverhalten in der Schwangerschaft mit dem vor der Schwangerschaft vergleichen? In eine paar Worten.

B: Naja, also einfach ganz andere Ziele vor der Schwangerschaft oder zwischen den Schwangerschaften, da war quasi immer Kraftaufbau des Ziel fitter werden, stärker werden, alles besser werden. Und in der Schwangerschaft war sozusagen möglichst wenig Kraft, Verlust oder Kraft Erhalt und möglichst nachhaltiges schlaues Training sozusagen das Ziel, das man irgendwie bei regelmäßiger Belastung trotzdem so angepasst trainiert das man, dass man sich damit einen Nutzen verschafft für den Körper und nicht schadet.

I: Ja sehr klug. Und ja, gab es auch so Art böse Stimmen oder Verunsicherungen von außen in den doch aktiven Schwangerschaften?

B: In der ersten, ja in der ersten Schwangerschaft. Weil ich glaube, in der zweiten wussten dann schon alle, ich weiß eh, was ich tue und bin schon einmal erfolgreich und ohne große Probleme durch eine Schwangerschaft durchtrainiert sozusagen. Aber in der ersten Schwangerschaft haben viele die nicht wissen oder wussten wie stark ich bin oder wo sozusagen mein Ausgangslevel war, haben dann die Gewichte die ich benutzt habe kommentiert, weil sie dachten es ist aber viel Gewicht dabei war das vielleicht für sie viel Gewicht oder für sozusagen deren Meinung, für eine Schwangere viel Gewicht. Aber für mich waren es vielleicht 50 % und die haben dann kommentiert so, du machst dir alles kaputt und es ist schon ungesund, oder das würde ich aber lassen. Dabei wussten Sie gar nicht, wo das für mich persönlich einzuordnen ist. Ja. Das war glaube ich die größte Kritik die immer kam. Ja.

I: Ja, also direkt im Training, im Studio, aber wahrscheinlich auch von außen? Oder direkt von Leuten, die jetzt vielleicht nicht so im Krafttraining drinnen sind, schätze ich mal?

B: Ja voll. Ich glaube, die Leute, die nicht im Krafttraining sind, die sind schon wieder. Oder hatte ich das Gefühl, dass sie schon wieder eher bewundernd waren, dass man überhaupt was macht. Also ja. So na ja, krass, du trainierst immer noch. Ja, das ist cool, weil sie sich das gar nicht vorstellen konnten, wie man dann eigentlich in der Schwangerschaft Krafttraining macht.

I: Ja, ja, Und jetzt zum Krafttraining postpartum. Also ich würde jetzt so circa bis zwölf Monate nach der Geburt sprechen. Wie oft und mit welcher Intensität hast du da trainiert?

B: Zwölf Monate nach der Geburt wieder wie vorher. Also Intensität wie vorher. Selbe Ziele wie vorher. Es war wieder extrem individueller strukturierter Trainingsplan, möglichst vier mal die Woche. Ähm und ich war auch eigentlich wieder fast bei den Ausgangswert Kraft-Ausgangswert, die ich vor der Schwangerschaft hatte. Keine Einschränkung mehr gehabt auch nichts mehr anpassen müssen. Die einzige Anpassung war, dass ich ein Kind hatte und nicht mehr trainieren konnte wann ich wollte sozusagen. Sondern quasi, also der logistische Aspekt aber sonst im Training gar nichts anders als vorher.

I: Wow, super. Und hast du da alleine oder eher in der Gruppe trainiert in der Zeit?

B: Auch allein. Aber es war auch die Corona Zeit. Also ja muss man dazu aber trotzdem hauptsächlich in der Gruppe, ähm einfach alleine. Einfach weil es für mich wirklich dieser Effizienz ähm Zeitmanagement Aspekt war. Also dass ich, weil ich viel Zeit mit meiner Familie verbringen will und einen vollen Job hatte, möchte ich sozusagen in einer Stunde das meiste rausholen für mich. Und ich weiß, ich kann nicht länger als eine Stunde trainieren sozusagen. Genau deshalb einfach mit mehr mit Supersets gearbeitet und Oberkörper/Unterkörper, was weiß ich Splits und Tagen als an einem Tag so ein bisschen so 40 Minuten blöde CrossFit Workout und ja.

I: Wie wichtig war dir das Training in der Zeit?

B: Hm. Also es war jetzt nicht mehr 50 % Arbeit, 50 % Training, das war jetzt 40 % Arbeit, 50 % mein Kind und 10 % Training. Aber trotzdem immer noch sehr wichtig. Also wenn ich es nicht gehabt hätte, hätte mir extrem was gefehlt. Einfach auch so als Ausgleich zum Mama Dasein und als die eine Stunde am Tag, die man was für sich macht und irgendwie raus aus dem Haus kommt. Aber natürlich also, Familie geht immer vor also ja, immer.

I: Ja, du hast eh schon vorher kurz gesagt, das waren für dich jetzt keine Adoptionen mehr notwendig. Aber vielleicht kannst du dich direkt an die frühe postpartum Phase erinnern. Waren da im Training Adaptationen notwendig?

B: Ja, ja klar. Also ich habe langsam wieder aufgebaut und auch, also langsam angefangen. Ich habe, glaube ich, nach der ersten Schwangerschaft sehr sehr früh wieder angefangen, also direkt in der ersten Woche, aber halt mit extrem wenig. Also wirklich einfach nur Beckenboden-Übungen, Atemübungen. Und wie kann ich irgendwie mein Core wieder stabilisieren und alles wieder zusammenbringen. Und das dann relativ schnell gesteigert. Aber weil, so schlau gesteigert, weil es sich gut angefühlt hat, weil ich halt Gott sei Dank keine Probleme hatte, sozusagen. Keine großen Adoption notwendig warnen, aber ich habe es wirklich langsam aufgebaut und graduell alles gesteigert.

I: Das heißt so zeitlich. In welchem Zeitrahmen würdest du so deine persönliche Rückbildung einordnen? Bzw. deinen Trainingsstart direkt nach der Geburt?

B: Naja, Rückbildung was meinst du? Also Rückbildung ist quasi Beckenboden und Rektusdiastase waren wie sie vor der Schwangerschaft waren oder meinst du Rückbildung?

I: Auch oder ob du zum Beispiel auch einen speziellen Kurs besucht hast oder wie du das gestaltet hast? Dieser ja deine Rückbildung, wo du sagst okay, gut, vom Beckenboden, Rektusdiastase, also zum Beispiel ja.

B: Ja. Also ich habe keinen Kurs besucht, weil das ja so ein Zeit Effizienz Ding ist und ich glaube auch, ich für mich keinen gefunden hätte, der meinen Vorstellungen entspricht. Und weil ich auch die meisten Kurse sind auch mit Kind und das funktioniert für mich einfach nicht. Ich kann nicht mit Kindern, also da machst du drei Minuten was, dann schreit das Kind, also ich glaube ja. Also ich hab das alles allein gemacht, aber schon mit, mit so einem angeleiteten Programm, sozusagen einem speziellen Rückbildungsprogramm für Frauen, die Krafttraining betreiben. Und der Zeitrahmen? Ich glaube das im Nachhinein betrachtet werde ich jetzt auch bei der zweiten Schwangerschaft anders machen. Dass ich sozusagen die Abwesenheit von Symptomen habe ich für mich, als dass die Rückbildung ist abgeschlossen betrachtet, wo ich glaube, jetzt bin ich ein bisschen schlauer und weiß sozusagen, bloß weil man nichts fühlt, was ein Problem ist, heißt es nicht, dass alles wieder ist, wie es mal war oder alles wieder 100 % belastbar ist.

I: Ja. Stimmt genau. Das heißt zeitlich. Wie viele Wochen nach der Geburt hast du wieder begonnen?

B: Mit wirklich Krafttraining?
I: Genau.
B: Sechs Wochen danach. Aber halt mit super wenig Gewicht und dann langsam gesteigert, extrem langsam gesteigert. Also nicht, nicht sofort mir die Plates aufgeladen, sondern aber, dass nicht wirklich angefangen hat, wieder mit Kurzhanteln, Langhanteln, wirklich Resistenz und Gewichten zu arbeiten. Wahrscheinlich so 6 bis 8 Wochen ja.

I: Hattest du auch ein sportliches Ziel in der Schwangerschaft oder nach den Schwangerschaften?

B: Hm. Na ja, so ganz konkret ein sportliches Ziel. Nee, also in den Schwangerschaften war beide Male das Ziel so wenig wie möglich abbauen, also so viel wie möglich Kraft erhalten. Und nach der Schwangerschaft. War es halt einfach so schnell wie möglich sozusagen wieder dahin kommt, wo ich mal war und mich wieder fit fühlen, mich wieder irgendwie stark, stark fühlen und so ein bisschen wieder dahin kommen, wo ich mal war. Und dann, ich glaube, erst als ich wieder da war, wo ich vor der Schwangerschaft war, kamen konkrete neue Ziele hinzu, so dass ich mir dachte Okay, jetzt habe ich wieder diese Gewichte die ich vor der Schwangerschaft bewegt habe, ab jetzt ist das Ziel keine Ahnung der 100 Kilo Backsquat oder was auch immer. Dann kommen so große Ziele.

I: Ja. Und wir wissen ja beide eine Schwangerschaft verändert uns als Frauen und unseren Körper. Gab es so Sachen, wo sich dein Körper verändert hat dadurch?

B: Meinst du jetzt in der Schwangerschaft oder danach?

I: Danach, durch die Schwangerschaft oder nach den Schwangerschaften, ob sich da dein Körper verändert hat?

B: Ja, bestimmt. Also, ich habe nach der Schwangerschaft, aber das war für mich glaube ich fast mehr was, nachdem ich abgestillt habe, dass sich das verändert hat. Das hat bei mir mehr reingehauen hormonell als der Übergang von Schwangerschaft zu nicht Schwangerschaft danach. Aber weil ich da zu dem Zeitpunkt direkt nach der Geburt sozusagen sowieso alles angepasst, man hat nicht genug geschlafen, voll gestillt und so. Dass man quasi generell nicht so belastbar war. Aber dann nach dem Abstillen habe ich zum Beispiel einfach krass Gewicht verloren, ganz plötzlich. Hormonell war das alles chaotisch ohne Ende. Auf einmal absurd hohen Kalorienverbrauch gehabt und keiner wusste, woher und so. Es war noch mal krasser.

I: Ja. Bist du damit speziell umgegangen?

B: Äh, naja, ich bin zum Arzt gegangen und hab gefragt. Was ist da los? Was können wir da machen? Und ähm das war so semi hilfreich und da hab ich mir gleichzeitig tatsächlich Ernährungsberatung gegönnt. Vielleicht weil ich das entgegengesetzte Problem hatte. Also Probleme von dem, was, was viele andere Frauen haben, dass sie sagen, sie nehmen nach der Geburt nicht ab, und sie werden irgendwie verlieren das Gewicht nicht, was sie in der Schwangerschaft zugenommen haben. Und bei mir war es halt wirklich so, dass ich gegessen habe, gegessen habe und ich wurde immer dünner und ich wusste nicht, was ich falsch mache und so, dass ich auch keine Energie hatte. Komplett müde war den ganzen Tag. Also nicht so ich bin schlank, sondern grenzwertig. Ja.

I: Ja. Ja. Kann man irgendwie sagen, dass es dein Körper oder deine Einstellung zu den Körper im Laufe der Schwangerschaft und mit der Geburt mit der ersten verändert hat?

B: Ich glaube nicht groß, weil es vorher auch schon ziemlich entspannt war, wenn überhaupt würde ich sagen jetzt noch ein bisschen entspannter, also noch mehr so Körper Akzeptanz. Es ist halt jetzt so, ich bin halt jetzt Mitte 30 und werde gleich mein zweites Kind bekommen und es ist halt jetzt so.

I: Ja schön! Und ja, welche Herausforderungen stellen sich so gerade eben dir als Mama oder Hindernisse Krafttraining in den Alltag einzubauen?

B: Zeitmanagement und Energiemanagement sind die zwei großen, zwei großen Faktoren. Also genau das einbauen wann, wobei ich auch da extrem privilegiert bin mit meinem Job und meinen Partnern. Also für andere Frauen ist wahrscheinlich noch viel komplizierter. Und Energiemanagement, dass man sozusagen, das ich einerseits unbedingt trainieren will und auch da meine Ziele habe, aber realistisch meine Grenzen anerkennen muss das, wenn man eben arbeitet und sich um ein Kind kümmert. Man nicht die größte, nicht den größten Teil seiner Energie für das Training bereitstellt, bereitstellen kann.

I: Okay ja. Und welchen Stellenwert hat für dich Selbstfürsorge so im Allgemeinen?

B: Kommt drauf an, wie man Selbstfürsorge definiert. Ich definiere das als generell mir Zeit für mich nehme und nicht im Sinne von jetzt. Irgendwelche besonderen Sachen zu machen sozusagen. Und da extrem wichtig. Ich brauche Zeit für mich. Ich brauchte das ich in einer ausgeglichenen Partnerschaft, bin, wo jeder sich ums Kind kümmert und jeder auch mal Zeit für sich hat und für seine eigenen Sachen. Und genau sein Training zum Beispiel.

I: Ja, ja, super, super. Und eh schon fast zum Schluss. Gibt es für dich eine Empfehlung, die du einer frischen Mutter nach der Geburt geben würdest, so aus deiner Erfahrung heraus?

B: Generell oder auf Training und Sport bezogen?

I: Generell als Mutter.

B: Generell würd ich sagen. Die Empfehlung das alles nur eine Phase ist egal was, mit dem Kind, mit dem Körper, mit allem und, dass alles wieder vergeht. Aber das ist auch so ein blöder Tipp, weil man ja, wenn man drin ist, denkt man immer, das ist alles endlos und es wird sich nie wieder ändern. Und das ist alles ganz so anstrengend und man will sich nicht mit jeder dieser Schlafphasen vom Kind oder jeder Verweigerung. Also denkt man, es bleibt jetzt immer so, die totale Panik, aber nichts bleibt so.

I: Ja schön. Gibt es für dich noch was, das du dir für die Zukunft vornimmst?

B: Das, was ich eben gesagt habe, selber mir besser zu merken. Selber ein bisschen entspannter zu bleiben in all diesen Phasen. Wenn ich jetzt nach der zweiten Geburt nicht zum Training komme, weil ich dann zwei Kinder habe, die mich brauchen, sondern es ist nur eine Phase. Und ob ich jetzt sechs Monate früher oder später wieder anfange oder wieder fit werde, ist im großen Bild gesehen völlig egal. Auch wenn es in dem Moment schwer ist, weil halt das Ego möchte, dass man schnell wieder fit wird. Aber eigentlich, na ja.

I: Na schön. Schön. Guter Abschlussworte. Und genau zum Schluss bräuchte ich noch ein paar Daten nachher von dir, so für meine Auswertung. Für die Auswertung bräuchte ich noch dein Alter?

B: Ähm 33.
I: Und ca. dein Gewicht und deine Größe derzeit?
B: 1,65 cm und Gewicht rekordverdächtige 69 kg kurz vor der Geburt.
I: Aber wollte ich gerade sagen, in der wievielten Schwangerschaftswoche gerade?
B: 39 bin ich jetzt
I: Ok, das ist auch wichtig.
I: Du hast ein Kind was ich jetzt so rausgehört habe. Und welches Geburtsjahr?
B: 2019
I: Du hast auch schon erwähnt du hast dein erstes Kind voll gestillt.
B: Ja, mit 11 Monaten abgestillt.
I: Ok, ja super. Wie war so deine Arbeitszeiten, einerseits vor der Schwangerschaft, in der Schwangerschaft und zwischen den Schwangerschaften?
B: Das ist immer so schwer zu erklären für Leute die mit meinen Beruf nicht viel zu tun haben.
I: Also ca. es muss jetzt nicht so genau sein.
B: In Wochen wo ich voll arbeite, also quasi eine Dienstwoche habe, 9:00-15:00 und dann Abends noch mal Dienste. Ähm und dann gibt es zwischendurch immer Wochen wo ich nicht wirklich gearbeitet habe, wo ich dann für mich selber was machen muss, dann ist es 2, 3 Stunden Zeitaufwand.
I: Ok und das hat sich zwischen den Schwangerschaften auch nicht geändert?
B: Nein, nein.
I: Ok und dein Familienstand bräuchte ich noch.
B: verheiratet
I: Super perfekt, dann haben wir alles offizielle und ich kann ein großes Danke sagen und die Aufzeichnung beenden.