

Schritt für Schritt wieder fit

Das Baby ist da – jetzt wünscht sich jede junge Mutter ihre alte Form zurück! Ein gezieltes Beckenboden-Training hilft dabei, sich grossartig zu fühlen und nach und nach wieder fit zu werden.

Text: Judith Krucker-Manser*
und Cornelia Wieser**

Die ersten Tage nach der Geburt sollen Tage der Ruhe, Entspannung und des Kennenlernens des Babys sein. Geniessen Sie diese erste Zeit! Lassen Sie sich verwöhnen und lernen Sie Ihr Baby besser kennen. Geben Sie ihm die Zeit, Sie kennenzulernen. Nehmen Sie sich in diesen Tagen auch Zeit für Ihren Körper. Am besten erholt er sich nämlich, wenn er mit genügend Sauerstoff durch leichte Bewegung versorgt wird. Da bieten sich kurze Spaziergänge – möglichst im Grünen – und leichte Wochenbettübungen an. Der Beckenboden ist in dieser Zeit noch schwach und allfällige Wunden – beispielsweise von Kaiserschnitt oder Dammsrissen und -schnitten können schmerzen. Deshalb gilt: Hören Sie auf Ihren Körper und machen Sie nur, was Ihnen gut tut. Nachdem Ihr Baby geboren ist, ist Ihr Körper plötzlich völlig verändert. Während Sie sich vorher über die weichen Rundungen Ihres Bauches freuten, kommen Sie sich vielleicht nach der Geburt unerwartet allein und leer vor. Bei vielen Frauen folgt auf die Begeisterung, ein Kind geboren zu haben, die Begegnung mit dem eigenen Körper. Jetzt nachdem Ihr Baby da ist, möchten sie wieder die Figur von vorher haben. Das ist verständlich, doch natürlich braucht das seine Zeit. Die meisten jungen Mütter

schwitzen in der ersten Woche nach der Geburt die nicht mehr benötigte Flüssigkeit aus, mögliche Anschwellungen in den Beinen und Gelenken verschwinden. Auch fülligere Gesichtskonturen und allfällige Wasseransammlungen in den Fingern gehen meist von selbst zurück. Etwas länger dauert es, bis der Bauch schön flach und der Beckenboden wieder stark ist.

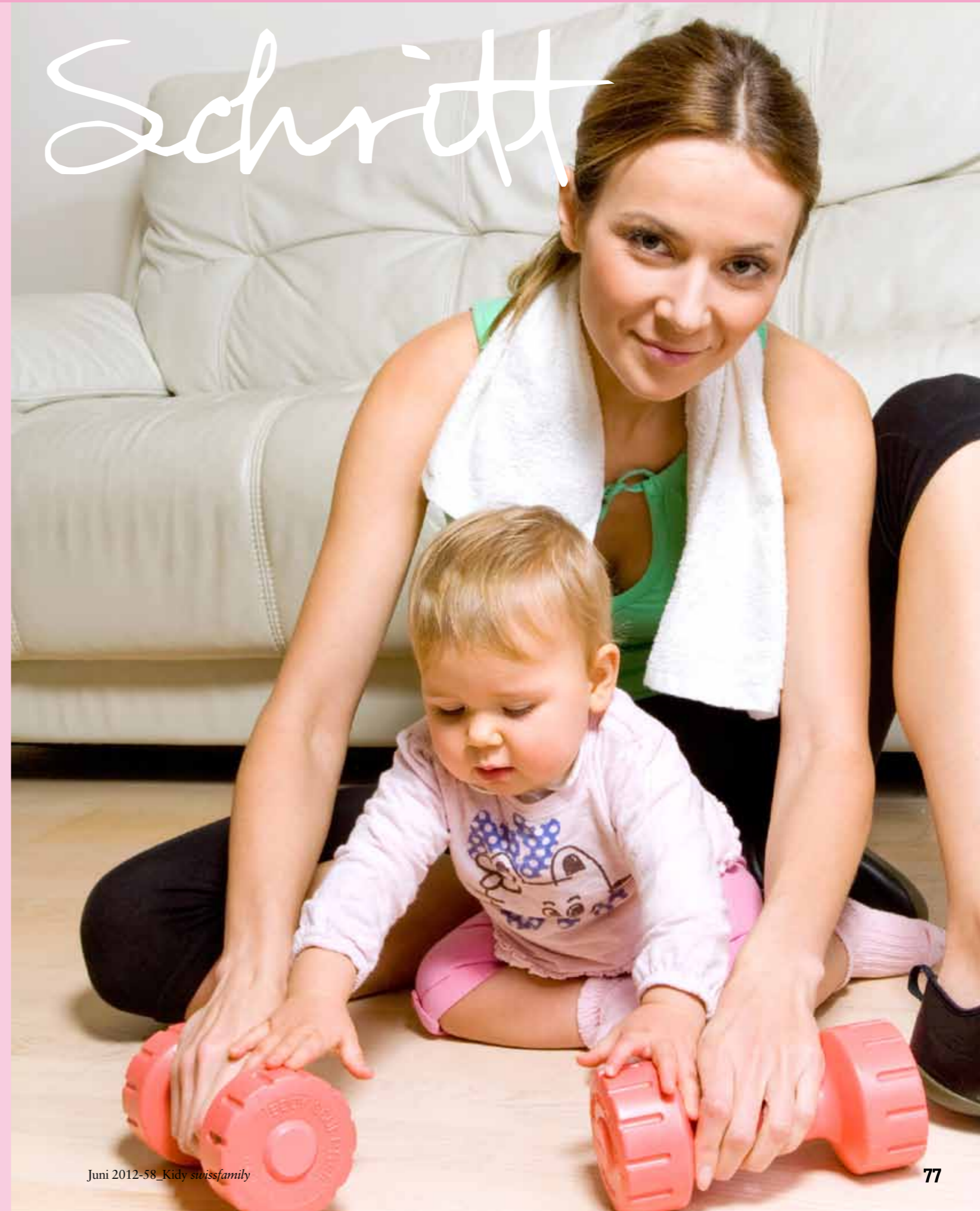
Der Beckenboden – nach der Geburt
Frauen leiden oft nach der Geburt an einer Scheidentrockenheit. Der Grund ist

der unausgeglichene Hormonhaushalt nach der Schwangerschaft, Geburt und Stillzeit durch den Rückgang der Östrogene. Die Schleimhaut wird dünner und empfindlicher. Die Vaginalflora kann aus dem Gleichgewicht geraten und dies führt zu Trockenheit und Infektionen der Scheide. Auch die langsam wiederkehrende intime Zweisamkeit ist nicht mehr uneingeschränkt genießbar, im schlimmsten Fall sogar schmerzhaft. Das kann eine Beziehung belasten. Während der Schwangerschaft werden

Tipps:

- Beziehen Sie Ihre Intimpflege in die tägliche Körperpflege und Aufmerksamkeit mit ein. Pflegen Sie sie so liebevoll, wie Sie auch Ihr Gesicht pflegen. Fett pflegt und schützt die Haut.
- Waschen Sie den Intimbereich nicht mit Normalseife. Pures Wasser ist am besten. Bei Bedarf können Spezial-Intimwaschlösungen, die gegen Juckreiz wirken und rückfettend sind benutzt werden. Empfindliche Haut nach dem Duschen eincremen.
- Die Vaginalflora ist ein sensibler Bereich der Weiblichkeit und des gesundheitlichen Wohlbefindens. Unterstützen Sie die natürliche Lubrikation mit einem guten Gleitmittel, insbesondere vor dem Gang ins Hallenbad, vor langen Velo-touren etc. Zur Befeuchtung und zum Schutz der empfindlichen Schleimhaut im Intimbereich ist die Verwendung eines guten Gleitmittels zu empfehlen, denn dies kann schnell und einfach bei den vorgenannten Ursachen helfen. Hier empfiehlt sich ein Gleitmittel mit natürlichen Inhaltsstoffen der neuen Serie «pjur med», denn viele herkömmlichen Fette und Öle sind nicht für den empfindlichen Intimbereich geeignet.

Schritt



Schon im Wochenbett können Sie, wenn Ihnen danach ist, wieder Kontakt mit Ihrem Beckenboden aufnehmen.

die Organe im unteren Bauch stark belastet. So drücken Kopf und Körper des ungeborenen Kindes auf den Gebärmuskel, die Blase und die Bauchmuskeln. Je schwerer das Baby wird, desto mehr werden die Muskelfasern gedehnt. Nach der Geburt fühlen sich deshalb Ihre Beckenbodenmuskeln vielleicht wie eine schwer durchhängende Hängematte an. Doch ihre ursprüngliche Flexibilität, Spannkraft und volle Sensibilität wird sich in den nächsten Monaten allmählich wieder völlig einstellen, wenn Sie sie regelmässig anspannen, ohne sie zu überlasten. Sie selbst können einen wichtigen Beitrag zur Regeneration dieses Muskelkomplexes leisten. Schon im Wochenbett können Sie, wenn Ihnen danach ist, wieder Kontakt mit Ihrem Beckenboden aufnehmen. Ein vorsichtiges Herantasten, sprich kurzes Anheben des Beckenbodens ist der Beginn des Trainings nach der Geburt. Wann dieser Beginn ist, bestimmen Sie alleine. Sie selbst können am besten sagen, wann der richtige Zeitpunkt dafür ist. Nur warten Sie nicht zu lange damit, innerhalb der ersten drei Tage wäre ideal. Legen Sie sich entspannt auf den Rücken,

stellen Sie die Beine auf, und lassen Sie Ihren Rücken in die Unterlage sinken. Dann legen Sie eine Hand zwischen Ihre Beine auf den Beckenboden und versuchen, die Finger, die auf Ihrem Damm liegen, einzusaugen. Spüren Sie ein Anspannen unter Ihren Fingern, dann haben Sie es geschafft und Ihren Beckenboden aktiviert! Vergessen Sie dabei nicht, dass Ihre Gesässmuskulatur völlig entspannt bleibt und das Becken sich nicht bewegt! Probieren Sie diese Übung mit und später ohne Kontrolle der Hand in verschiedenen Positionen aus: in Seitenlage, im Sitzen, im Stehen, beim Gehen und bei allen alltäglichen Aktivitäten wie beispielsweise beim Wickeln, Abwaschen oder beim Warten auf den Bus. Sie werden feststellen, dass sich die Aktivierung des Beckenbodens je nach Position verschieden anfühlt. Das ist völlig normal. Im Sitzen lässt sich der Beckenboden meistens am besten spüren. Diese Stellung ist allerdings in den Tagen nach der Geburt nicht so angenehm. Vorteilhafter ist die Rückenlage mit einem Kissen unter dem Gesäss, um den Beckenboden zu entlasten.

Legoland 1/2 quer

Übungen für den Beckenboden

von Cornelia Wieser**



Die natürlichen Krümmungen der Wirbelsäule.

Die Vierfüsserstellung

Ziel der Übung: Beckenbodenaktivierung. **Ausgangsstellung:** Vierfüsserstand. **So geht's:** Die Hände stützen unter den Schultern, Knie unter dem Hüftgelenk. Aktivieren Sie den Beckenboden, stellen Sie sich vor, Sie ziehen die Muskeln zwischen Schambein und Kreuzbein nach innen und oben, halten Sie diese Spannung, bis die Kraft nachlässt, Pause. Zehnmal wiederholen. **Beachten Sie:** Die Lendenwirbelsäule darf leicht durchhängen. Diese Stellung ist, wenn auf die Ellbogen gestützt, eine gute Entlastungsstellung bei Senkungsproblemen!



Beckenboden- und Ganzkörper-spannung.

Mit Ganzkörper-spannung

Ziel der Übung: Aktivierung des Beckenbodens mit weitergeleiteter Spannung. **Ausgangsstellung:** Aufrechter Sitz, der Oberkörper ist leicht nach vorne gebeugt. Füsse hüftbreit auf dem Boden. **So geht's:** Spannen Sie Ihren Beckenboden an, stemmen Sie dabei beide Fusssohlen in den Boden. Halten Sie die Spannung und zählen, wie viele Sekunden Sie die Spannung halten können. Spannung ganz loslassen und doppelt so lange entspannen, wie Sie angespannt haben. Zehnmal wiederholen. **Beachten Sie:** Die Schultern bleiben unten.



Der Oberkörper bleibt aufrecht.

Die Kniebeugen

Ziel der Übung: Beckenbodenaktivierung in Bewegung. **Ausgangsstellung:** Aufrechter, hüftbreiter Stand. **So geht's:** Den Beckenboden anspannen und dann die Knie beugen, Spannung halten und langsam die Knie wieder strecken, erst dann den Beckenboden entspannen. Zehn Wiederholungen. **Beachten Sie:** Ihre Wirbelsäule bleibt stabil.



Beckenboden aktivieren im Sitz.

Der aufrechte Sitz

Ziel der Übung: Aktivierung des Beckenbodens mit Augenblinzeln. **Ausgangsstellung:** Aufrechter Sitz. **So geht's:** Spüren Sie Ihre Sitzbeinhöcker beim aufrechten Sitzen in die Unterlage drücken? Falls nicht, rollen Sie über die Sitzbeinhöcker vor und zurück,

drücken Sie das Gesäss nach hinten (Hohlkreuz). Nun blinzeln Sie mit den Augen, dann mit dem Beckenboden. Wieder entspannen. Wiederholen, bis die Spannkraft des Beckenbodens nachlässt. **Beachten Sie:** Atmen Sie dabei gleichmässig weiter.



Atemkontrolle mit der Hand auf dem Bauch.

Beckenboden und Atmung

Ziel der Übung: Den Beckenboden mit der Atmung aktivieren. **Ausgangsstellung:** Rückenlage **So geht's:** Legen Sie eine Hand auf Ihren Bauch und beobachten Sie, wie er sich bei der Einatmung hebt und bei der Ausatmung senkt. Dann atmen Sie mit der Lippenbremse, mit einem zarten «fffff» aus und aktivieren dabei Ihren Beckenboden. Anschliessend entspannen Sie für einen Atemzug und atmen dann wieder mit der Lippenbremse aus. Wiederholen Sie das Ganze zehnmal. Diese Übung können Sie mit verschiedenen Konsonanten ausführen oder Sie kombinieren, z.B. pktfffff. Dabei spüren Sie sehr gut, wie sich der Beckenboden bei den harten Konsonanten reaktiv, als von selbst anspannt. **Beachten Sie:** Ist das noch nicht so deutlich zu spüren, spannen Sie bewusst mit an.

Buchtipps – direkt bestellen über www.swissfamily.ch



«Mein Fitnessbuch» Schritt für Schritt fit nach der Schwangerschaft, mit praktischem Übungsteil zum Herausklappen! Von Cornelia Wieser, BeBo Verlag & Training GmbH, Zürich, ISBN 978-3-033-02271-3 Fr. 29.80



«BeBo Training belebt den Alltag» von Judith Krucker und Marita Seleger, BeBo Verlag GmbH Zürich, ISBN 978-3-033-01338-4 Fr. 29.80

Weniger ist mehr

Wie bei manchen anderen Dingen gilt auch beim Beckenbodentraining «weniger ist mehr» – nicht weniger üben, aber weniger stark anspannen. Um die Muskulatur des Beckenbodens zu aktivieren, reicht ein sanftes Anheben. Wird zu stark angespannt, übernehmen andere Muskeln aus dem Bereich des

Der Beckenboden hat – vor allem im weiblichen Körper – eine wehr wichtige Funktion.

Unterbauches die Arbeit und die Muskulatur des Beckenbodens wird nicht mehr isoliert trainiert. Diese Regel gilt vor allem für den Beginn des Beckenbodentrainings. Sind die Beckenbodenmuskeln wieder aktiviert, sollten sie zusammen mit den anderen Anteilen dieses Muskelkomplexes (Bauch- und Rückenmuskeln) trainiert werden. Dann ist auch kräftigeres Anspan-

nen mit all den mitwirkenden Muskeln wichtig für Ihren Beckenboden, um die für schnelles und starkes Kontrahieren (Anspannen) verantwortlichen Fasern zu trainieren. Nicht vergessen zu entspannen! Die Entspannung sollte ungefähr doppelt so lange wie die Anspannung sein. Der Erholungs- und Heilungsprozess kann mit den Übungen unterstützt, aber nicht beschleunigt werden. Übertreiben Sie nichts und gehen Sie das Training anfangs langsam an. Sollte es Ihnen schwerfallen, Ihren Beckenboden zu aktivieren, wenden Sie sich an Ihre Ärztin oder Ihren Arzt, die Ihnen ein Training mit einer Physiotherapeutin oder bei BeBo Gesundheits-training (www.beckenboden.com) verordnen kann.

Der Beckenboden

Der Beckenboden hat – vor allem im weiblichen Körper – eine wichtige Funktion. Unter dem Beckenboden versteht man eine Muskelschicht, die von innen das knöcherne Becken auskleidet. Damit bildet die Beckenbodenmuskulatur im wahrsten Sinne des Wortes den Boden der Bauchhöhle. Sie sorgt dafür, dass die Organe nicht unten zwischen den Beckenknochen heraustreten können. Wie eine Art Hängematte trägt sie das Gewicht der inneren Organe wie Blase, Darm und Gebärmutter. Spannen Sie in den Wochen nach der Geburt immer bewusst den

Beckenboden an, wenn Sie husten, niesen, mal schneller gehen oder hüpfen müssen. Versuchen Sie auf der Toilette nicht gleichzeitig Wasser zu lassen und ihren Darm zu entleeren, das belastet den Beckenboden zu sehr. Pressen Sie nicht bzw. möglichst wenig beim Stuhlgang. Putzen Sie sich nicht die Nase, während Sie auf der Toilette sitzen – das belastet den Beckenboden zweifach. Spannen Sie den Beckenboden nach dem Gang zur Toilette kräftig an (ziehen Sie ihn wieder hoch). Laufen Sie nicht beim ersten Harndrang zur Toilette, warten Sie etwas ab, denn Ihre Blase ist noch nicht wirklich voll.

* **Judith Krucker-Manser** ist Beckenboden-Fachfrau und Buchautorin. Sie hat in der Schweiz das BeBo Konzept lanciert. Das BeBo Konzept versteht sich als ganzheitliches therapeutisches Massnahmenpaket zur Prävention und Verbesserung der Folgeproblematik eines zu schwachen Beckenbodens, wie Rückenbeschwerden, Wirbelsäuleninstabilität, Senkungs-, Prostataprobleme, erektile Dysfunktion, Aufbautraining nach Geburt und Operationen des Unterleibs oder der Prostata. Mehr Infos über www.beckenboden.com, Kontakt über Tel. 044 312 30 77. Hier finden Interessierte auch Termine und Anmelde-möglichkeiten für Beckenboden-Kurse in der Schweiz.

** **Cornelia Wieser** ist ausgebildete Physiotherapeutin, Autorin und Mutter zweier Kinder.

Sind Sie frisch-gebackene Eltern? Willkommen im Club!

Noch mehr Tipps und Ratschläge gefällig? Über www.swissfamily.ch können Sie kostenlos unsere ausführlichen Ratgeber «Werdendes Leben» oder «Unser Baby» bestellen.



Otschweizer Forum 1/4 quer

Die Geburt entspannt erleben

Erwarten Sie ein Baby und möchten Sie sich bestmöglich auf die Geburt vorbereiten? Mit dem Erlernen von Hypno-Birthing-Selbsthypnose-Techniken, mentalen Übungen, bewusster Atemarbeit und vielem mehr wird die Geburtsvorbereitung zu einem Erlebnis.



Der Geburtsvorbereitungskurs mit Hypno-Birthing richtet sich an schwangere Frauen und Paare, die sich umfassend über eine natürliche Geburt informieren und sich gut darauf vorbereiten möchten. HypnoBirthing macht es der Gebärenden möglich, die Geburt entspannt und ruhig zu erleben, fern von Angst und Anspannungen, die Schmerzen verursachen. Der Körper produziert statt Stresshormone das natürliche Schmerzmittel Endorphin, was oft einen Verzicht auf chemische Schmerzmittel ermöglicht. Ein weiterer Vorteil ist, dass die Mutter für den Moment der eigentlichen Geburt noch genügend Energie hat. Der Partner nimmt bei HypnoBirthing eine zentrale Rolle ein und wird sich nicht hilflos und fehl am Platz fühlen. Nach der Geburt erholen sich die Frauen deutlich schneller und können so auch besser eine innige Bindung zu ihrem Kind aufbauen.

Was sagen Hebammen zu HypnoBirthing? «Wir arbeiten ressourcenorientiert und stellen die Wünsche der jungen Familie, deren Sicherheit und Wohlbefinden in den Mittelpunkt», sagt Sarah Castiglioni, dipl.

Hebamme FH. «Wir unterstützen den natürlichen, perfekt ausgeklügelten Plan einer Geburt und somit entspricht das Konzept von HypnoBirthing genau der Vorstellungen von einer sanften, individuellen Geburtshilfe. Als ich die ersten HypnoBirthing-Geburten erlebt habe, musste ich den Glauben, zu einer natürlichen Geburt gehöre ganz zentral der Geburtsschmerz, komplett revidieren. Wenn man das Glück hatte einmal Zeuge zu werden von solch entspannten Geburten, wünscht man sich nur noch, dass alle werdenden Mütter auf diese selbstbestimmte Art die Geburt ihres Kindes erleben dürften.» Der grosse Unterschied zu herkömmlichen Geburtsvorbereitungskursen ist unter anderem, dass gezielt mit dem Unterbewusstsein gearbeitet wird. So führt zum Beispiel die Auflösung der unbewussten Glaubensmuster und der Ängste vor dem Gebären/Schmerz dazu, dass neues Vertrauen für eine natürliche, sanfte Geburt geschaffen wird. Ein weiterer Punkt, welcher immer wieder verblüfft, ist, dass die Babys oft viel ruhiger sind und das Stillen einwandfrei funktioniert.

Kursinfo

In einem HypnoBirthing-Kurs lernen Sie Techniken für eine einfache, sichere und angenehme Geburt. Nach der Geburt können Sie die erlernten Techniken auch für andere Zwecke anwenden wie z.B. Entspannung, Mentaltraining, Zahnarztbesuche, Zielerreichung oder Leistungssteigerung.

Das Angebot:

- Abend-Kurse: 4 x 3 Stunden in Gruppen von max. 5 Paaren
- Wochenend-Kurse: 4 x 3 Stunden in Gruppen von max. 5 Paaren
- Individuelle Kurse für Einzelpaare

www.hypnobirthing-schweiz.ch