



verena wiechers & team

Mama WORKOUT

Gibt/gab es Komplikationen bei einer oder mehreren Geburten? Wenn ja, welche?
Bitte nenne auch den Grad eventueller Geburtsverletzungen.

Beschreibe möglichst genau, die körperlichen Beschwerden, die Du seit der **LETZTEN** Geburt hast.
Was hat Dich bewogen, diese Beratung in Anspruch zu nehmen?

Wie oft hast Du Verdauung? Gibt es Verdauungsprobleme, Blähungen o.ä.?

Hast Du gestillt/stillst Du noch?

Gab es bei der gynäkologischen Nachsorgeuntersuchung (ca. 6 Wochen nach der **LETZTEN** Geburt) einen Befund? Wenn ja, welchen?

Hast Du **VOR** der letzten Schwangerschaft Sport getrieben? Wenn ja, welchen?

Hast Du **WÄHREND** der letzten Schwangerschaft Sport getrieben? Wenn ja, welchen?

verena wiechers & team

MamaWORKOUT

Waldstraße 36 – 53773 Hennef

www.mamaworkout.de

Telefon: +49 (0) 2242 90 41 423

Mail: post@mamaworkout.de



verena wiechers & team

Mama WORKOUT

Hast Du im Wochenbett regenerative Übungen (Basis-Übungen) für Beckenboden und Bauch durchgeführt? (Die werden meist von der Hebamme gezeigt und müssen im Wochenbett eigenständig durchgeführt werden.)

Hast du nach jeder Geburt Rückbildungsgymnastik durchgeführt? Wenn ja, wie regelmäßig?

Beschreibe bitte, ob Du durch die Rückbildungsgymnastik körperliche Veränderungen (positive wie negative) festgestellt hast.

Treibst Du derzeit Sport? Wenn ja, was und wie oft?

Beschreibe Dein Stabilitätsgefühl in der Körpermitte? Hast du Beschwerden oder Schmerzen im Bereich des Rückens? Wenn ja, wobei und wie fühlt es sich an?

verena wiechers & team

MamaWORKOUT

Waldstraße 36 – 53773 Hennef

www.mamaworkout.de

Telefon: +49 (0) 2242 90 41 423

Mail: post@mamaworkout.de



verena wiechers & team

Mama WORKOUT

Hast Du Beschwerden oder Schmerzen im Bereich des Beckens (Schambeinfuge/ Symphyse, Kreuzbein-Darmbein-Gelenk, Steißbein)? Wenn ja, wobei und wie fühlt es sich an?

Hast Du irgendein ungewöhnliches „komisches Gefühl“ Unterleib? Es kann z.B. ein Druck nach unten sein, das Gefühl, dass ein Tampon quer sitzt, Schmerzen beim Geschlechtsverkehr o.ä.. Wenn ja, wann oder bei welchen Tätigkeiten?

Hast Du Kontrolle über Urin, Stuhlgang und Winde in allen Lebenssituationen? Gibt es spezielle Probleme im Zusammenhang mit den Toilettengängen?

Kannst Du mit voller Blase 10 Mal auf der Stelle hüpfen, ohne Urin zu verlieren?

Kannst Du gut in den Unterbauch atmen? Beschreibe ggf. Probleme mit der Atmung.

Spanne den Beckenboden an und lass wieder locker, wieder schnell anspannen, wieder locker lassen... mach dies ½ Minute lang und zähle wie oft Du anspannen/loslassen kannst.

Wurde die Rektusdiastase bereits überprüft und wie lautete das Ergebnis? Du kannst den Rektusdiastasen-Test (siehe unten) auch selbst durchführen.

Was erwartest du vom MamaWORKOUT-Training? Was sind Deine Ziele?

verena wiechers & team

MamaWORKOUT

Waldstraße 36 – 53773 Hennef

www.mamaworkout.de

Telefon: +49 (0) 2242 90 41 423

Mail: post@mamaworkout.de



verena wiechers & team

Mama WORKOUT

So testest Du, ob Du eine Rektusdiastase hast und wie gravierend sie ist!

Hier die Mess-Ergebnisse notieren:



1. Abstand der Bauchmuskelstränge

Entspannt mit aufgestellten Beinen auf den Rücken legen, Finger unterhalb des Bauchnabels positionieren, die Finger können senkrecht oder eher flach aufgestellt in die weiche Bauchdecke „pieksen“.

Den Kopf heben, bis ein geringes Anspannen (Zucken) der beiden Bauchmuskelstränge spürbar wird.

Wie breit ist der Abstand hier? Überprüfe auf diese Weise die gesamte Länge der geraden Bauchmuskelstränge vom Schambein bis zum Brustbein.

Wenn ein „Hubbel“ oder „Damm“ erscheint, ist dies ein Zeichen für eine sehr breite Rektusdiastase.

Normaler Abstand: 1 bis 2 Finger breit.

Nachdem Du bei relativ entspannter Körpermitte-Muskulatur die Abstände getestet hast, ist zu überprüfen, was passiert, wenn Du vorher Beckenboden und Muskelkorsett anspannst:

- Den Körper und die Finger wie oben positionieren.
- Beckenboden und Muskelkorsett anspannen: Atme mit einem „pffffff“ aus, beide Körperöffnungen verschließen, den Damm nach innen-oben spannen, die Bauchdecke nach innen-oben fest machen, den Abstand zwischen Schambein und Brustbein verkürzen.
- Hebe den Kopf und den Abstand wie oben beschrieben überprüfen.
- Wenn die Abstände bei angespannter Körpermitte nun geringer sind, ist dies ein gutes Zeichen.

2. Zustand/Festigkeit der Sehnenplatte zwischen den zwei Bauchmuskelsträngen (Linea Alba)

Ausgangsposition wie oben.

Den Kopf heben, bis ein geringes Anspannen (Zucken) der beiden Bauchmuskelstränge spürbar wird.

Wie weich ist die Sehnenplatte zwischen den Bauchmuskelsträngen, wie tief können die Finger hineindrücken? Wie weich fühlt sich das Gewebe an? Je tiefer man hineindrücken kann, desto schwächer das Bindegewebe! Auf diese Weise die gesamte Länge der Sehnenplatte vom Schambein bis zum Brustbein überprüfen!

Nachdem bei relativ entspannter Körpermitte-Muskulatur die Sehnenplatte getestet wurde, wir nun getestet, was passiert, wenn man vorher Beckenboden und Muskelkorsett anspannt:

- Beckenboden und Muskelkorsett anspannen: Atme mit einem „pffffff“ aus, dabei den Beckenboden intensiv nach innen-oben spannen und dann das Muskelkorsett fest machen.
- Hebe den Kopf und dabei die Sehnenplatte wie oben überprüfen.
- Wenn Du nun mehr Festigkeit und weniger Tiefe spürst, ist dies ein gutes Zeichen.

Der Rektusdiastasen-Test kann im Laufe der Zeit zeigen, ob die Rektusdiastase stabiler und fester wird!

verena wiechers & team

MamaWORKOUT

Waldstraße 36 – 53773 Hennef

www.mamaworkout.de

Telefon: +49 (0) 2242 90 41 423

Mail: post@mamaworkout.de



verena wiechers & team

**Mama
WORKOUT**

Ich versichere, dass ich die Gesundheitsdaten & die Fotos freiwillig an Verena Wiechers & Team – MamaWORKOUT sende, um einen unverbindlichen Rat bezüglich des möglichen Trainings-/Therapieangebots einzuholen. Mir ist bewusst, dass es sich NICHT um eine ärztliche Diagnose/Empfehlung handelt.

Ort & Datum & Unterschrift

Verena Wiechers & Team – MamaWORKOUT erhebt, speichert und verwendet Ihre Daten im Rahmen der Vorschriften der europäischen Datenschutzgrundverordnung (DSGVO) und dem Bundesdatenschutzgesetz (BDSG) zur Erfüllung Ihres Auftrags an Verena Wiechers & Team – MamaWORKOUT. Um den reibungslosen Ablauf unseres Beratungsangebots zu gewährleisten und Sie auch inhaltlich bestens zu betreuen, verwenden wir Ihre Email-Adresse und Ihre Mobilnummer, um Ihnen Nachrichten zu schicken. Selbstverständlich können Sie der Speicherung und der Verwendung Ihrer Daten jederzeit widersprechen. Schreiben Sie hierzu Ihre Mitteilung an post@mamaworkout.de.

Ich habe die unten beschriebene Datenschutzerklärung gelesen. Ich erkläre mich einverstanden, dass die erhobenen Daten zur Auftragserfüllung und zur Organisation bzw. Kommunikation verwendet werden.

Ort & Datum & Unterschrift

DATENSCHUTZERKLÄRUNG

Der Schutz Ihrer personenbezogenen Daten ist uns wichtig. Nach der EU-Datenschutzgrundverordnung (DSGVO) sind wir verpflichtet, Sie darüber zu informieren, zu welchem Zweck unser Unternehmen Daten erhebt und speichert. Diesem Merkblatt können Sie auch entnehmen, welche Rechte Sie zum Schutz Ihrer Daten haben.

1 Verantwortung für die Datenverarbeitung

Verantwortlich für die Datenverarbeitung ist
Verena Wiechers & Team – MamaWORKOUT
Adresse: Waldstrasse 36, 53773 Hennef.
Kontaktdaten: Telefon 02242-9041423, Email post@mamaworkout.de

2 Zweck der Datenverarbeitung: Die Datenverarbeitung erfolgt, um Ihren Auftrag an uns erfüllen zu können. Sie beauftragen uns, einen Ratschlag zu formulieren bezüglich eines gesundheitsorientierten Trainings oder einer Therapiemöglichkeit, dies ist nur möglich, indem wir personenbezogene Daten und Gesundheitsdaten erheben, speichern und weiterverarbeiten. Die Erhebung Ihrer Daten ist Voraussetzung, um Ihnen den unverbindlichen Ratschlag mitzuteilen, andernfalls können wir den Ratschlag nicht erteilen. Außer den Gesundheitsdaten werden gespeichert: Name, Vorname, Geburtsdatum, Wohnort, Kontaktdaten.

3 Empfänger der Daten: Wir übermitteln die personenbezogenen Daten nur an Dritte, wenn dies gesetzlich vorgeschrieben ist. Die Übermittlung erfolgt überwiegend zum Zwecke der Beratung. Darüber hinaus behandeln wir Ihre Daten vertraulich und übermitteln sie nur dann an Dritte, wenn Sie ausdrücklich eingewilligt haben.

4 Speicherung Ihrer Daten: Die Gesundheitsdaten speichern wir so lange, wie Sie unsere Beratungsleistung nutzen. Nach Beendigung einer Beratungsphase speichern wir Ihre Gesundheitsdaten weiterhin, weil Sie eventuell eine Anschlussberatung brauchen könnten. Wenn Sie entscheiden, definitiv nicht mehr bei uns beraten werden zu wollen, dann löschen wir Ihre Gesundheitsdaten.

5 Ihre Rechte: Sie haben das Recht, über die Sie betreffenden personenbezogenen Daten Auskunft zu erhalten. Auch können Sie die Berichtigung unrichtiger Daten verlangen. Darüber hinaus steht Ihnen unter bestimmten Voraussetzungen das Recht auf Löschung von Daten, das Recht auf Einschränkung der Datenverarbeitung sowie das Recht auf Datenübertragbarkeit zu. Die Verarbeitung Ihrer Daten erfolgt auf Basis von gesetzlichen Regelungen. Nur in Ausnahmefällen benötigen wir Ihr Einverständnis. In diesen Fällen haben Sie das Recht, die Einwilligung für die zukünftige Verarbeitung zu widerrufen. Sie haben ferner das Recht, sich bei der zuständigen Aufsichtsbehörde Ihres Wohnortes oder der Aufsichtsbehörde unseres Unternehmenssitzes für den Datenschutz zu beschweren, falls Sie der Ansicht sind, dass die Verarbeitung Ihrer personenbezogenen Daten nicht rechtmäßig erfolgt.

6 Rechtliche Grundlagen: Rechtsgrundlage für die Verarbeitung Ihrer Daten ist die EU-Datenschutzgrundverordnung (DSGVO).