



**Mama  
WORKOUT**

## **REGENERATION IM WOCHENBETT**

**Mit diesem Plan wird sich Deine Körpermitte  
von der Geburt gut erholen!**



Diesen Plan gibt es auch als Online-Kurs mit vielen Erklärungs- und Übungs-Videos.  
Kostenfrei erhältlich bei [www.mamaworkout-online.de](http://www.mamaworkout-online.de)

## **1. POSTNATALES TRAINING – FIT WERDEN NACH DER GEBURT**

Herzlichen Glückwunsch zur Geburt Deines Kindes! Du hast mit Schwangerschaft und Geburt eine Höchstleistung vollbracht, darauf kannst Du sehr stolz sein. Nun startet Ihr in Euren gemeinsamen Alltag.

MamaWORKOUT bietet Dir eine gesundheitsorientierte und effektive Trainingsphilosophie, um wieder fit zu werden. Mit dem MamaWORKOUT-Konzept baust Du Deinen Körper effektiv und nachhaltig auf. Zunächst sorgen wir für die optimale Regeneration (= Erholung), dann stabilisieren wir die Körpermitte und danach bauen wir langsam Ganzkörperfitness auf.

### **NACH DER GEBURT DURCHLÄUFT DEIN KÖRPER DREI PHASEN**

#### **1. Regenerationsphase = Erholung im Wochenbett = Woche 1 - 6**

In dieser Phase hat die Beziehungsbildung zwischen Mutter und Kind allererste Priorität. Die zweite Priorität gilt der mütterlichen Erholung! Der Körper produziert im Wochenbett Hormone für die körperliche Regeneration, Muskeln und Organe ziehen sich zusammen und wandern an ihren ursprünglichen Platz zurück. Bestimmte Verhaltensweisen und Übungen fördern diesen Prozess, andere wiederum behindern ihn. Der vorliegende Regenerationsplan erklärt, was dem Körper gut tut und zeigt regenerative Übungen für Beckenboden, Bauch und Rücken. Wer sich an den Plan hält, geht gestärkt aus dem Wochenbett hervor und ist bestens vorbereitet auf die Rückbildungsgymnastik.

#### **2. Rückbildungsphase = Woche 7 - 17**

Jetzt beginnst Du mit Rückbildungsgymnastik, zunächst stabilisierst Du die Körpermitte (Beckenboden, Bauch, Rücken), schrittweise integrierst Du immer mehr Ganzkörperübungen ins Training. Das Rückbildungsprogramm – sprich, die Rückbildungsphase – erstreckt sich über mindestens 10 Wochen.

#### **3. Wiedereinstiegsphase = nach Woche 17**

Nach der Rückbildungsphase beginnt die Wiedereinstiegsphase, d.h. Du kannst schrittweise wieder in ein Sportprogramm einsteigen. Der Körper verfügt in dieser Phase noch nicht über die gleiche Konstitution wie vor der Schwangerschaft, daher müssen einige Sicherheitsregeln und Trainingsbesonderheiten berücksichtigt werden. Die Wiedereinstiegsphase kann bis zu 2 Jahren dauern.

## 2. WAS BRINGT DIR DIESER REGENERATIONSPLAN?

Dein Körper ist nach der Geburt noch lange nicht „der Alte“, der Bauch ist noch sehr groß, die Körpermitte fühlt sich instabil an, die Brüste schmerzen, dazu kommen Erschöpfung und gegebenenfalls Beschwerden im Genitalbereich. Der Körper ist aus dem Lot, denn er hat für Dein Baby große Veränderungen auf sich genommen und zum Abschluss hat er sich bei der Vaginalgeburt oder dem Kaiserschnitt verausgabt. Um seine Stabilität und seine alte Form wieder herzustellen, braucht der Körper Zeit und die richtigen Regenerationsmaßnahmen. Wenn Du schon im Wochenbett etwas für Dich tust, hast Du die optimalen Bedingungen, denn die Hormone sind genau jetzt darauf ausgerichtet, den ursprünglichen Körper-Zustand wieder herzustellen. Dieser Plan unterstützt den Körper bei der Heilung von Überdehnungen und Verletzungen, er hilft den Muskeln und Organen, wieder an ihren ursprünglichen Platz zurückzukehren und richtig zu arbeiten, er stabilisiert und festigt die Körpermitte. Wenn Du wieder richtig fit werden möchtest, dann nutze das Wochenbett für Deine Regeneration! Kümmere Dich um Dein Baby und kümmere Dich um Dich! Nimm Dir Zeit für diesen Plan, leg Dir die Wochenübersicht und die Übungen neben das Bett oder Sofa zur Erinnerung. Frauen, die unseren Plan verfolgen, fühlen sich nach dem Wochenbett deutlich fitter und wohler als andere.

## 3. WIE LÄUFT DER REGENERATIONSPLAN AB?

Starte möglichst zeitig nach der Geburt (nach Spontan- sowie nach Kaiserschnittgeburt). Je früher Du beginnst, desto besser kann der Plan seine Wirkung entfalten. ABER BITTE KEIN STRESS! Mit einem Neugeborenen kannst Du strikte Pläne und Vorsätze nicht umzusetzen. Füge die Tipps und Übungen unkompliziert und stressfrei in Deinen Wochenbett-Alltag ein!

**Nach einer unkomplizierten Vaginalgeburt** kannst Du direkt in der ersten Woche beginnen. Die meisten Mütter schaffen es erst etwas später, was völlig in Ordnung ist. Starte innerhalb der ersten drei Wochen, je früher, desto besser. Führe den Plan ab dem Startzeitpunkt sechs Wochen lang durch.

**Nach einer Kaiserschnittgeburt oder einer komplizierten, anstrengenden und mühsamen Geburt** musst Du den Starttermin etwas nach hinten verschieben, denn Du bist zunächst sehr erschöpft. Wenn es Dir möglich ist, führe im Krankenhaus die Übungen „Venengymnastik“ und „Atem-Entspannung“ durch. Zuhause wird der Plan Deine Genesung fördern, beginne, sobald Du Dich körperlich und mental bereit fühlst. Halte Dich ab Deinem Startzeitpunkt sechs Wochen lang an den Plan.

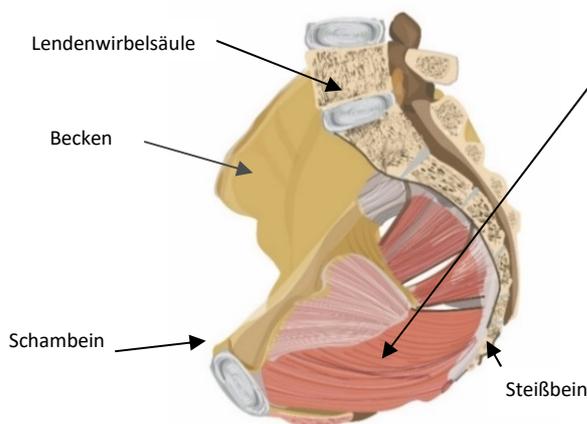
### Wie ist der Ablauf?

1. Lies zuerst das Kapitel „Die Körpermitte nach der Geburt“. Dieses Wissen brauchst Du, um den Plan zu verstehen, im Wochenbett-Alltag alles richtig zu machen und die Übungen aus der Wochenübersicht durchführen zu können.
2. Danach geht's weiter mit dem Kapitel „Dein Regenerationsplan“. Hier findest Du Handlungsempfehlungen für Deinen Alltag und eine Wochenübersicht mit dem sehr sanften Bewegungsprogramm.

## 4. DIE KÖRPERMITTE NACH DER GEBURT

Die Körpermitte – bestehend aus Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskeln – ist nach der Geburt überdehnt, geschwächt und funktioniert schlecht. Der MamaWORKOUT-Regenerationsplan bringt die Körpermitte wieder ins Gleichgewicht. Bevor Du loslegst, solltest Du Dich mit der Muskulatur der Körpermitte beschäftigen.

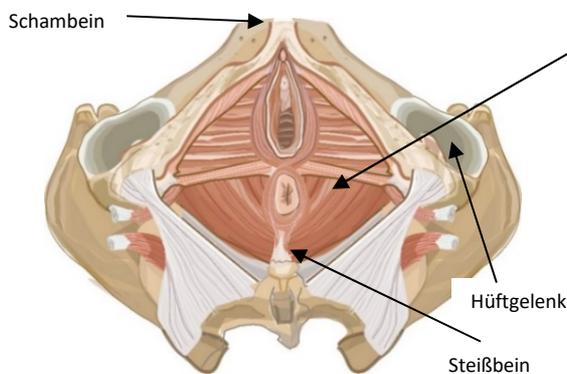
### BECKENBODEN



#### Beckenbodenmuskulatur

##### von der Seite:

- Von der Seite sieht sie aus wie eine „Hängematte“.
- Die „Hängematte“ ist aufgespannt zwischen Steißbein, Schambein und beiden Sitzhöckern.



#### Beckenbodenmuskulatur

##### von unten:

- Die Beckenbodenmuskulatur bildet den Boden des Beckens, sie schließt den Rumpf nach unten ab.

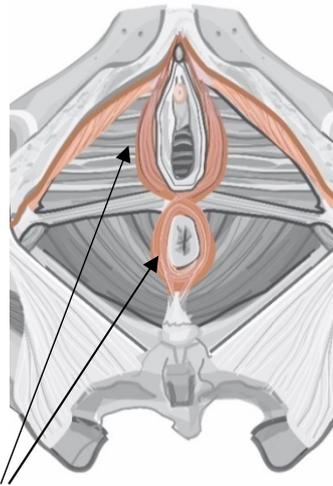
#### Aufgaben = Funktionen des Beckenbodens

- **Trage- und Hebefunktion:** Trägt und hebt die Organe. Gute Beckenboden-Grundspannung sichert die richtige Organ-Positionierung und verhindert ihr Absinken. Dies ist wichtig für gute Organ-Funktionalität.
- **Stabilisierungsfunktion:** Stabilisiert die Körpermitte. Wenn der Körper das Becken gegen äußere Einflüsse ruhig halten und stabilisieren muss, wird der Beckenboden (zusammen mit anderen Muskeln) aktiv.
- **Haltungsfunktion:** Gibt dem gesamten Rumpf Halt von unten. Eine stabiler „Boden“ unterstützt die Körperhaltung und schont die Wirbelsäule.

- **Sexuelle Funktion:** Pulsiert beim Geschlechtsverkehr und entspannt nach dem Orgasmus, außerdem verengt eine gute Grundspannung die Vagina.
- **Öffnen und Schließen:** Verschließt oder öffnet je nach Bedarf die Körperöffnungen (Harn- / Stuhlkontinenz).
- **Trampolinaktivität:** Reagiert durch reflektorische Rückstoßfederung auf Druckerhöhungen im Brust- oder Bauchraum. Das bedeutet, beim Hüpfen, Husten, Niesen oder Lachen stabilisiert er die Körpermitte von unten und verhindert Urin- sowie Stuhl-Abgang.
- **Bewegungsfunktion:** Unterstützt Beckenbewegungen.

Der Beckenboden besteht aus „drei Schichten“ oder „drei Etagen“, am Ende arbeiten aber alle zusammen.

1. Untere Etage = Schließ- und Schwellkörpermuskeln
2. Mittlere Etage = mittlere Muskelschicht
3. Obere Etage = obere Muskelschicht

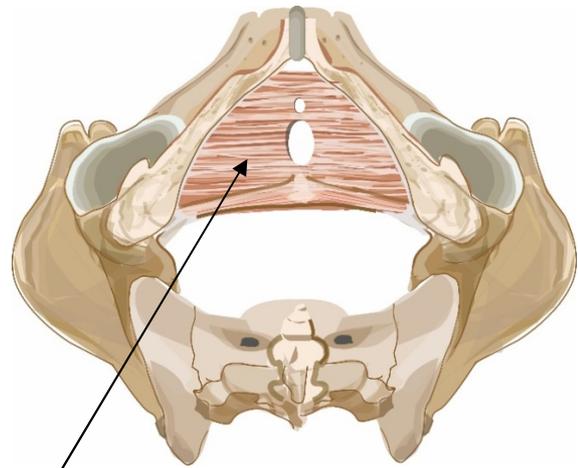


### 1. Untere „Etage“:

Die Schließ- & Schwellkörpermuskeln verschließen die Körperöffnungen (Kontinenzsicherung) und sind wichtig für die sexuelle Erregung.

#### So aktivierst Du die unterste Muskelschicht:

Verschließe After, Vagina, Harnröhre: Anus und Enddarm zuschnüren wie beim Pups zurückhalten. Harnröhre zuschnüren, als würdest Du Urin einhalten. Vagina eng machen wie beim Geschlechtsverkehr. Übe einzeln zu schließen, aber auch alle gleichzeitig.

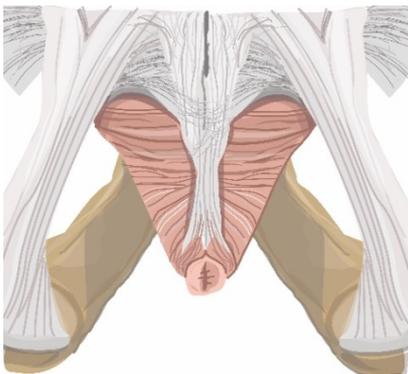


### 2. Mittlere „Etage“:

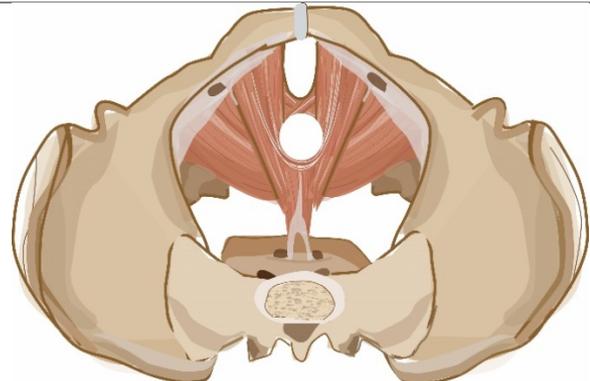
Horizontale Muskelschicht zwischen den Sitzhöckern und dem Schambein aufgespannt.

#### So aktivierst Du die mittlere Muskelschicht:

Spanne die Sitzhöcker Richtung Damm-Mittelpunkt. Stell Dir vor, beide Sitzhöcker ziehen sich magnetisch an, es ist mehr die Vorstellung, als dass sich wirklich etwas bewegt. Gesäß bleibt locker! Diese Muskelschicht ist schwer wahrzunehmen. Das ist nicht schlimm, da sie automatisch innerviert wird, wenn Du später den ganzen Beckenboden anspannst.



Obere „Etage“ von der Seite betrachtet  
(Trichterform)



Obere „Etage“ von oben betrachtet  
(2 Durchtrittslöcher für Harnröhre, Vagina und Darm)

### 3. Obere „Etage“:

Die Trichterförmige Muskelschicht wird auch „After-Heber“ genannt, weil sie die Körperöffnungen nach oben hebt.

#### So aktivierst Du die obere Muskelschicht:

Spanne die Wirbelsäule auf, werde groß! Spanne innerlich das Steißbein Richtung Schambein, spüre die Spannung im Bereich des Damms, hebe diesen innerlich hoch. Es fühlt sich an, als würden die Organe mit einem Aufzug hochfahren.

#### So spannst Du alle „Etagen“ zusammen an, am besten mit der Ausatmung:

Atme durch die wenig geöffneten Lippen mit „pfff...“ aus, spanne innerlich das Steißbein Richtung Schambein, verschließe dabei After, Vagina, Harnröhre, hebe dann die angespannten Schließmuskeln alle nach innen-oben Richtung Nabel.

## Der Beckenboden nach der Geburt



Schon die Schwangerschaft stellt eine Belastung für die Beckenbodenmuskulatur dar. Bei der Vaginalgeburt kommt es dann zu extremer Druckbelastung und Dehnung und oft auch zu Verletzungen im Genitalbereich (Dammriss o.ä.). Beim Kaiserschnitt erleidet zwar der Beckenboden keine solche Überdehnung, jedoch wird die Bauchdecke maximal in Mitleidenschaft gezogen. Die Muskeln und Faszien der Bauchdecke werden geschnitten oder gerissen, um das Kind zu holen. Da die Bauchmuskulatur eng mit dem Beckenboden zusammenarbeitet, wirkt sich ein Kaiserschnitt ebenfalls negativ auf den Beckenboden aus.

Die Regeneration und der vorsichtige Wiederaufbau sind wichtig, um Folgeschäden zu vermeiden. (Beckenbodenprobleme können in der postnatalen Zeit, aber auch erst im Alter ihre Wirkung zeigen.) Die Hormonlage ist im Wochenbett auf „Regeneration“ eingestellt. Mit diesem Plan unterstützen wir den Körper optimal. Danach steht dann Rückbildungsgymnastik an.



### Was die Beckenboden-Regeneration nach der Geburt behindert:

- Schweres Heben/Tragen behindert den völlig strapazierten, vielleicht sogar verletzten Beckenboden dabei, sich wieder zusammen zu ziehen und zu heben.
- Starkes Pressen (z.B. beim Toilettengang oder bei intensivem Krafttraining).
- Aufrollen aus der Rückenlage nach oben erzeugt Bauchinnendruck und Schub nach unten.
- Erschütterungen durch Laufen oder Springen sowie zu frühes beziehungsweise falsches Kräftigungstraining für die Körpermitte wirken kontraproduktiv.



### Was Du nach der Geburt für Deinen Beckenboden tun kannst:

- Übe täglich das Anspannen des Beckenbodens.
- Spanne den Beckenboden an, sobald Dein Rumpf Halt und Stabilität braucht, also wenn Du vom Stuhl aufstehst, wenn Du Dein Kind hochhebst, wenn Du einen Gegenstand aufhebst u.s.w..
- Hebe und trage nur so viel Gewicht wie Dein Baby wiegt. Versuche, im Alltag praktikable Lösungen zu finden wie beispielsweise: Bitte andere um Hilfe, gehe lieber mehrmals anstatt viel zu schleppen, lass die Autoschale im Auto und trage nur Dein Baby ins Haus etc..
- Arbeite an einer guten Körperhaltung, vor allem mit Baby auf dem Arm! Trage Dein Baby möglichst viel in einer ergonomischen Tragehilfe statt auf dem Arm. Empfehlenswert ist die Beratung durch eine professionelle Trageberaterin ([www.tragenetzwerk.de](http://www.tragenetzwerk.de)).
- Beginne im frühen Wochenbett mit dem MamaWORKOUT-Regenerationsplan, verfolge im Anschluss ein Rückbildungsprogramm.

## Beckenboden wahrnehmen und anspannen üben

**Nach einer Geburt braucht man Geduld und Übung, um den Beckenboden wieder spüren zu können! Es ist am einfachsten, den Beckenboden beim Ausatmen anzuspannen, daher spannen wir beim Ausatmen an.**



### Ausgangsposition:

Für die Beckenbodenschulung setze Dich auf einen Stuhl, die Füße stehen unter den Knien, das Gewicht ruht auf beiden Sitzhöckern, das Becken ist aufgerichtet, die Wirbelsäule ist langgezogen, der Schultergürtel bleibt locker. Zunächst solltest Du OHNE Baby üben, wenn Du geübter bist, kann das Baby in Deinem Schoß liegen.

Atme durch die Nase EIN, atme durch den Mund AUS.

Versuche, beim AUSATMEN anzuspannen, klappt das nicht, ist das nicht schlimm.

- Stell Dir den Beckenboden unterhalb Deiner Organe vor, dort ist er zwischen Schambein, Steißbein und Sitzhöckern aufgespannt. Du sollst die drei Muskel-Schichten nacheinander ansprechen und erspüren.
  - Beginne mit den Schließmuskeln. Diese unterste Beckenbodenschicht umschließt die Körperöffnungen Scheide und After wie eine Acht. Innen setzen sich die Schließmuskeln fort, indem sie die Vagina, die Harnröhre und den Enddarm umschließen. Diese Beckenbodenmuskeln sind am leichtesten zu erspüren.
  - AUS: Verschließe die beiden vorderen Körperöffnungen, schnüre die Harnröhre und die Vagina zu (fühlt sich an wie „eng machen“ beim Geschlechtsverkehr), gleichzeitig den Anus verschließen als wolle man einen Pups zurückhalten. ACHTUNG! Nicht die Po-Backen zusammenkneifen!
  - EIN: Körperöffnungen wieder locker lassen.
  - Ein paar Mal wiederholen, bis Du ein gutes Gefühl für die Schließmuskeln hast.
  - Die mittlere Beckenbodenschicht verbindet die beiden Sitzhöcker. Wackele mal auf dem harten Stuhl, dann fühlst Du die Sitzhöcker. Stell Dir vor, Du möchtest die Sitzhöcker zueinander ziehen. Es passiert nicht viel, es ist ein „hauchdünnes“ Spannungsgefühl, mehr nicht. ACHTUNG! Nicht das Gesäß anspannen!
  - AUS: Sitzhöcker zusammenziehen, spüre ganz leichte Aktivität im Unterleib.
  - EIN: Sitzhöcker streben auseinander, die Spannung verschwindet.
  - Diese Schicht ist am schwersten wahrzunehmen, es ist nicht schlimm falls es nicht klappt. Diese Muskelschicht ist für einen guten Kraftaufbau der gesamten Beckenboden-Muskulatur nicht so wichtig.
  - Die oberste Beckenbodenschicht aktivierst Du durch Streckung des Rückens und Heben der Organe.
  - AUS: Spanne das Steißbein Richtung Schambein und versuche, dabei eine Aufwärtsbewegung Richtung Nabel zu erreichen. Stell Dir vor, mit dem Beckenboden die Organe anzuheben. Es fühlt sich an, als würde man ein Tampon nach innen saugen. Gleichzeitig die Wirbelsäule strecken. Spüre die Anspannung im Unterleib!
  - EIN: Organe LANGSAM sinken lassen, der Beckenboden sinkt langsam Richtung Stuhl.
  - Letztendlich arbeiten alle Beckenbodenmuskeln zusammen, daher ist am wichtigsten, alle gleichzeitig anspannen zu können! Das solltest Du im Alltag immer üben.
- AUS: Alle Körperöffnung verschließen (After und Enddarm, Vagina, Harnröhre zuschnüren), Steißbein Richtung Schambein spannen und dann alles nach innen-oben heben. Stell Dir vor, dass sich der Beckenboden schließt wie eine große Seerose und dann hebst Du diese in den Körper. Spüre die Anspannung und den Halt im Unterleib.
- EIN: Rücken entspannen (ohne rund zu werden), Atem bis in den Unterbauch fließen lassen, die Beckenbodenmuskeln geben LANGSAM ein wenig nach, halten aber etwas Grundspannung!

**Wiederhole das An- und Entspannen aller Beckenbodenschichten 5 Mal.**

## So funktioniert Dein MUSKELKORSETT

Das Muskelkorsett besteht aus allen Bauchmuskeln und dem Rückenstrecker-Muskel, es hat wichtige Aufgaben: Es bewegt den Rumpf und gleichzeitig stabilisiert es ihn, es richtet die Haltung auf und es macht die Bauchpresse (wichtig z.B. für Toilettengang, Ausatmung, Geburt).

**Gerade  
Bauch-  
muskulatur**



**Schräge  
Bauchmus-  
kulatur**



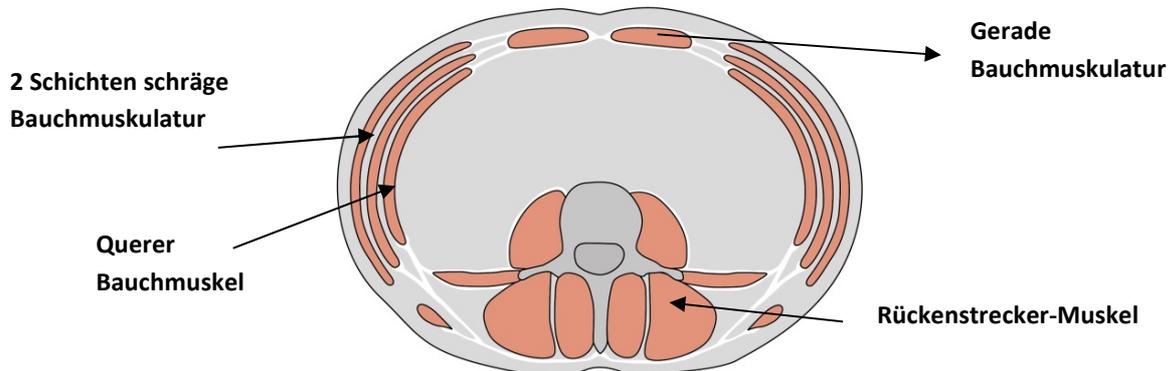
**Querer, tief  
liegender  
Bauchmuskel**



**Rückenstrecker-  
Muskel**



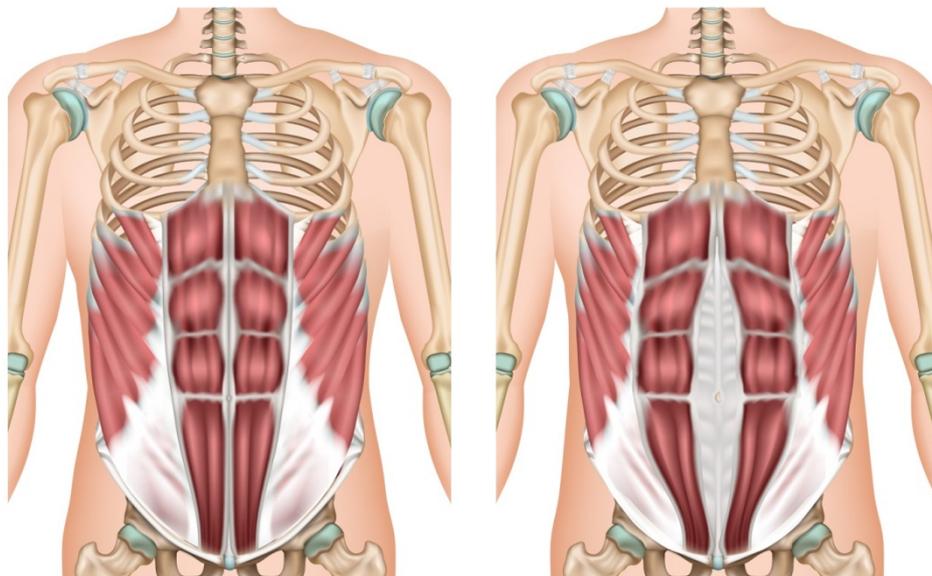
**Querschnitt durch das Muskelkorsett: Wie ein „Korsett“ umgeben die Bauch- und Rückenmuskeln die Körpermitte, stabilisieren sie und „schnüren sie zusammen“.**



**So aktivierst Du das Muskelkorsett:** Stell Dich gerade hin und bleibe während der Übung aufrecht, lege eine Hand auf den Bauch, kneife mit der anderen Hand in die Taille. Es geht leichter, wenn Du beim Anspannen durch die Lippenbremse ausatmest „pffffffff...“. Spanne zuerst den Beckenboden nach innen oben „Beckenboden schließen und heben“, um von unten Halt zu geben. Dann den Unterbauch zum Nabel hin flacher und fester werden lassen „Du schließt den Reißverschluss einer zu engen Jeans“, bleibe ganz aufrecht. Spürst Du wie Bauch, Taille, Rücken sich anspannen? Das ist Dein Muskelkorsett.

## Die Bauchmuskulatur nach der Geburt

Nach der Geburt sind alle Bauchmuskeln überdehnt, sie haben eine schlechte Grundspannung, sind teilweise ausgedünnt und funktionieren wesentlich schlechter als früher. Am meisten gelitten hat die gerade Bauchmuskulatur. Zwischen den beiden Strängen ist eine Lücke entstanden, die jetzt breiter und weicher ist (**Bauchmuskelspalte = Rektusdiastase**). Der natürliche körperliche Regenerationsvorgang sorgt in den Wochen nach der Geburt dafür, dass die Bauchmuskulatur sich zurückbildet, die Rektusdiastase wird schmaler und fester. Manchmal jedoch bildet sich die Rektusdiastase ungenügend zurück.



links: normaler, kleiner Abstand zwischen geraden Bauchmuskelsträngen, rechts: Rektusdiastase



### Was die Bauchmuskel-Rückbildung behindert:

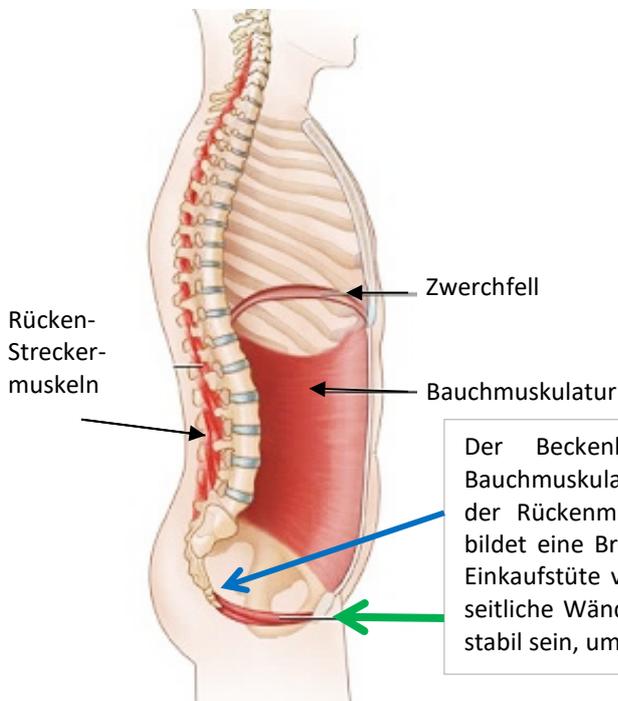
- Schweres Heben/Tragen.
- Aufrollen aus der Rückenlage nach oben, richte Dich immer über die Seite auf.
- Falsches oder zu frühzeitiges Krafttraining für die Bauchmuskeln in den ersten Monaten.



### Wie Du die Bauchmuskel-Rückbildung fördern kannst:

- Übe sanft und vorsichtig das Anspannen des Muskelkorsetts (immer zusammen mit der Beckenbodenanspannung).
- Bauchlage: Lege Dich mindestens 1 Mal täglich auf den Bauch und atme dabei entspannt durch den Bauch hindurch bis zum Beckenboden. Dadurch „erinnern sich“ die Bauchmuskeln und Organe, wo ihr ursprünglicher „Platz“ war. Bei schmerzenden Narben oder Brüsten kann man sich vor das Bett/Sofa knien und nur den Oberkörper ablegen.
- Arbeite an einer guten Haltung und trage im Wochenbett nie mehr Gewicht als Dein Baby wiegt.
- Der MamaWORKOUT-Regenerationsplan mit seinen Basis-Übungen und ein gutes Rückbildungsprogramm sind wichtig, um einer bleibenden Rektusdiastase vorzubeugen.

## So arbeiten Muskelkorsett und Beckenboden zusammen



Der Beckenboden ist an der Rumpf-Vorderseite mit der Bauchmuskulatur verbunden (**grüner Pfeil**), an der Rückseite ist er mit der Rückenmuskulatur verbunden (**blauer Pfeil**). Der Beckenboden bildet eine Brücke zwischen Bauch und Rücken. Stell Dir eine Papier-Einkaufstüte vor: Vordere Wand = Bauch, hintere Wand = Rücken), 2 seitliche Wände = Taille, unten der Boden = Beckenboden. Alles muss stabil sein, um den Tüteninhalt zu transportieren.

Beckenboden und Muskelkorsett sind gemeinsam dafür verantwortlich, den Rumpf zu bewegen und ihm Halt zu geben. Sie richten gemeinsam die Haltung auf und stabilisieren den Oberkörper. Wenn diese Muskeln eine gute Grundspannung haben, richtig funktionieren und sich an ihrer vorgesehenen Position befinden, führt das zu einer schmalen Taille und einem flachen Bauch! Nach der Geburt muss die Muskulatur wieder korrekt aufgebaut werden.

**Auf diesen Bildern sieht man den Unterschied zwischen schlaffen und aktiven Körpermitte-Muskeln:**



**Probiere das seitlich vor dem Spiegel:** Stell Dich ohne Haltungsaufbau hin, lass den Beckenboden bewusst locker und den Bauch nach vorn sinken. Dann stell Dich gerade hin und bau Deine Körperhaltung auf, bleibe während der Übung ganz aufrecht. AUSATMUNG durch die Lippenbremse mit „pffff“: Beckenboden mit allen Schichten anspannen („schließen und heben“), dann den Unterbauch nach innen-oben spannen („Unterbauch wird flacher und der Nabel spannt sanft nach innen-oben“). Beim Einatmen Beckenboden und Muskelkorsett ein wenig lockerer lassen, um atmen zu können.

## Muskelkorsett wahrnehmen und aktivieren

Das Muskelkorsett anzuspannen ist einfacher, als den Beckenboden anzuspannen, außerdem sind die Muskelkorsett-Muskeln größer und stärker als der Beckenboden. Daher kann es ungünstigerweise passieren, dass man das Muskelkorsett zu stark anspannt und den Beckenboden durch den entstehenden Bauch-Innendruck hinunterschiebt. Du musst verhindern, dass Dein Muskelkorsett die Körpermitte zu fest „zuschnürt“ und der Bauch-Innendruck so groß wird, dass der Beckenboden „schlapp nach unten durchhängt“. Deshalb bitte immer zuerst den Beckenboden innerlich aktivieren und dann erst das Muskelkorsett.



### Ausgangsposition:

Für die Muskelkorsett-Schulung bring Dich in eine gute Haltung...

- stell Dich gerade hin
- Füße unter den Hüftgelenken, belaste gleichmäßig Fußballen und Ferse und stell Dir vor, Du willst das Fußgewölbe etwas anheben
- Becken in Neutralstellung: Schambein und Beckenknochen liegen in einer Ebene, es bildet sich automatisch ein Mini-Hohlkreuz
- Rücken aufgerichtet, Brustbein angehoben
- Schultergürtel hängt locker wie eine Jacke auf dem Kleiderbügel
- eine Hand auf dem Bauch, eine an der Taille

**Die Aktivierung des Muskelkorsetts koppeln wir an die Ausatmung.**

- Bringe den Beckenboden zunächst in leichte Grundspannung: Alle Körperöffnungen verschließen, das Steißbein spannt innerlich Richtung Schambein und Du „fährst den Beckenboden in den ersten Stock“. Nicht den Po zusammenkneifen!
- Alle Bauch-, Taillen- und Rückenmuskeln bilden das Muskelkorsett, stell es Dir wie ein Schnürkorsett aus dem 18. Jahrhundert vor. Dieses Korsett willst Du gleich spüren.
- Atme durch die Nase EIN, durch den Mund AUS und mach dabei laut „pfffff...“.
- Fahre immer beim AUSatmen den Beckenboden in den obersten Stock. Merkst Du, dass beim Beckenbodenhochspannen automatisch der Unterbauch flacher wird? Um das Muskelkorsett anzuspannen, verstärken wir diesen Mechanismus. Atme mal verstärkt durch die Lippenbremse aus „pffffff“ und bleibe dabei gerade stehen. Spürst Du leichte Anspannung in Bauch und Taille? Das ist Dein Muskelkorsett. Es fühlt sich an, als würdest Du eine enge, hochgeschnittene Jeans von unten nach oben per Reisverschluss zu machen.
- Atme weiter, Nase EIN, Mund AUS, übe noch ein bisschen...
- AUS: Erst Beckenboden intensiv schließen und heben, unmittelbar folgend das Muskelkorsett aktivieren: Nabel nach innen oben spannen, mach den Unterbauch flach und fest, strecke die Wirbelsäule, werde größer.
- EIN: Atme bis in den Unterbauch, aber versuche, in Beckenboden und Muskelkorsett etwas Grundspannung aufrecht zu erhalten. Der Rumpf bleibt dabei ganz aufrecht.
- AUS: Wieder Beckenboden und Muskelkorsett: Spanne den Beckenboden nach innen-oben, dann „ziehe den Reißverschluss einer zu engen hoch-geschnittenen Jeans zu“.
- EIN: Unterbauch wird wieder weicher, versuche, die Spannung nicht ganz zu verlieren.
- AUS: Der Bauch soll von unten nach oben kürzer werden, von rechts nach links soll er schmaler werden und die gesamte Taille soll sich straffen.

**Mache das Ganze 10 Atemzüge lang: Immer beim AUSatmen spannst Du Beckenboden und Muskelkorsett an, beim EINatmen hältst Du ein wenig Grundspannung.**

## 1. DEIN REGENERATIONSPLAN

In diesem Kapitel bekommst Du zuerst noch ein paar Sicherheitsregeln und allgemeine Empfehlungen für die Regenerationsphase. Danach bekommst Du die Wochenübersicht mit dem sanften Bewegungsprogramm.

### **SICHERHEITSREGELN für die Regenerationsphase:**

Nach einer Geburt muss der Körper sich erholen. Eine Kaiserschnittgeburt ist eine Operation und verlangt im Anschluss besonders viel Ruhe. Überlastet sich eine Frau im Wochenbett physisch oder psychisch, kann dies die Gesundheit gefährden. **Symptome, bei denen sofort medizinische Hilfe gerufen werden muss:**

- Der Wochenfluss wird stärker, ist plötzlich sehr rot oder versiegt plötzlich.
- Starke, plötzlich auftretende Schmerzen im Bereich der Narben oder im Unterleib.
- Starke, nicht nachlassende Rückenbeschwerden oder Schmerzen im Becken.
- Andauernde emotionale Niedergeschlagenheit.

**In den ersten Wochen besteht das Risiko eines Blutgerinnsels (Verstopfung der Blutgefäße), Signale hierfür sind:**

- Schmerzen, Spannung, Rötung, Überwärmung einer Extremität (v.a. Wade).

### **ALLGEMEINE EMPFEHLUNGEN für die Regenerationsphase<sup>1</sup>:**

- Organisiere Dir viel Unterstützung von der Familie und von Freunden, damit Du Dich in erster Linie um Dein Baby und um Dich selbst kümmern kannst. Auch wenn Du Dich gut fühlst, belaste Dich nicht, sondern sammle Kraft.
- Bei Schmerzen im Bereich des Damms oder Druckgefühl nach unten, solltest Du wenig stehen, wenig aufrecht sitzen und wenig gehen. Bei gerade aufgerichtetem Rumpf ist die Beckenbodenbelastung am höchsten, da alle inneren Organe der Schwerkraft folgend auf dem Beckenboden lasten.
- Die meisten Frauen haben kein Bedürfnis, sich viel zu betätigen, dies ist der Normalfall und diesem Ruhebedürfnis solltest Du nachgehen. Ausschließliches Liegen ist jedoch nicht zu empfehlen. Herumgehen, Mini-Spaziergänge, Venengymnastik und Basis-Übungen fördern die Regeneration, halte Dich hierbei an den Wochenplan.
- Die Bauchlage fördert die Rückbildung der Bauchmuskeln und der Organe: Lege Dich 1 Mal täglich mit einem flachen Kissen unterm Bauch bäuchlings hin, atme dabei entspannt-fließend bis zum Beckenboden. (So lange wie es Dir gut tut.) Bei schmerzenden Brüsten oder Narben knie Dich vor Bett oder Sofa und lege nur den Oberkörper ab.
- Entspannungsphasen mit bewusster Atmung helfen bei allen Heilungsprozessen. Die Übung „Atem-Entspannung“ (siehe Übungssteil) unterstützt Organe wie Muskeln dabei, sich zurückzubilden.
- Entspanne Dich beim Stillen/Füttern! Nimm eine bequeme, rückenfreundliche Position ein und atme wie in der Übung „Atem-Entspannung“ beschrieben. Vermeide Ablenkung, konzentriere Dich auf Dich, Deine Atmung und Dein Kind.
- Ausgewogene, gesunde Ernährung und reichlich Flüssigkeit unterstützen die Genesung und schützen vor Verstopfung.
- Vermeide generell
  - o intensive und stoßbelastende Bewegungen (z.B. Rennen, Springen)
  - o körperliche Belastung
  - o schweres Heben und Tragen (Richtlinie: nie mehr Gewicht tragen, als das Neugeborene wiegt)
  - o starkes Pressen (z.B. beim Toilettengang)
  - o Aufrollen aus der Rückenlage nach oben (statt dessen über die Seite aufstehen)
- Bleibe im regelmäßigen Kontakt mit Deiner Hebamme.
- Gehe nach 6 Wochen zur gynäkologischen Nachuntersuchung. Lass dort auch deine Rektusdiastase prüfen.

---

<sup>1</sup> Die folgenden Handlungsempfehlungen gelten für Frauen, die eine Geburt ohne schwerwiegende physische oder psychische Traumata erlebt haben. Dieser Plan ersetzt NICHT den regelmäßigen Kontakt zu Ärzten und Hebammen.

---

## WOCHENÜBERSICHT für den Regenerationsplan

### Voraussetzungen:

- Es geht Dir und Deinem Baby körperlich und mental gut, es gibt keine gesundheitlichen oder psychischen Probleme.
- Du stehst in regelmäßigem Kontakt zu einer Nachsorge-Hebamme.
- Beim Anspannen des Beckenbodens hast Du keine starken Schmerzen im Genital- oder im Narbenbereich. Ein leichtes, gut aushaltbares Schmerzgefühl ist normal.
- Du darfst mit Woche 1 direkt nach der Geburt starten, Du kannst aber die Woche 1 aber auch ein wenig aufschieben.

### Notwendiges Wissen:

geschafft



Kapitel „Die Körpermitte nach der Geburt“ lesen  
Kapitel „Sicherheitsregeln“ und „Allgemeine Empfehlungen“ lesen

Woche	Datum von... bis...	Sanfte Bewegung & Übungen	geschafft
Woche 1		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Täglich ein wenig herumgehen in der Wohnung oder im Krankenhaus.</li> <li>- Ansonsten wenig Stehen, wenig Gehen, wenig aufrecht sitzen.</li> <li>- 2-3x täglich Venengymnastik*, 2-3x täglich Atem-Entspannung*.</li> <li>- 1x täglich Bauchlage.</li> </ul>	
Woche 2		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Täglich herumgehen in der Wohnung und (wenn möglich) im Garten.</li> <li>- 2-3x täglich Venengymnastik*, 2-3x täglich Atem-Entspannung*.</li> <li>- 1x täglich Bauchlage.</li> <li>- 1-2x täglich Beckenbodenschulung* durchführen. Sobald der Beckenboden spürbar und aktivierbar ist, kannst Du zusätzlich die Muskelkorsett-Schulung* durchführen.</li> </ul>	
Woche 3		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Spaziergänge an der frischen Luft ums Haus herum, 1-2 x täglich 15 bis 30 Min.. Treten beim Gehen Wund- oder Narbenschmerzen oder tritt Druck/Zug/Schmerz im Bereich des Beckens auf, nur 10 Minuten spazieren.</li> <li>- 1-2x täglich Venengymnastik + Atem-Entspannung*, Bauchlage nach Belieben.</li> <li>- 5-10 Min täglich die Basis-Übungen* durchführen.</li> </ul>	
Woche 4		<p>Ab der 4. Woche geht es Dir wahrscheinlich körperlich wieder recht gut, da die Wundheilung und die Regeneration schon fortgeschritten sind.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ausgedehnte Spaziergänge, 1-2 x täglich 30 bis 60 Minuten. Treten beim Gehen Wund- oder Narbenschmerzen oder tritt Druck/Zug/Schmerz im Bereich des Beckens auf, nur 20 Minuten spazieren.</li> <li>- 5-10 Min täglich die Basis-Übungen* durchführen.</li> </ul>	
Woche 5 & 6		<p>Nun geht es Dir körperlich immer besser, dennoch sollte der Regenerationsplan weiter durchgeführt werden, um die wiedererlangte Fitness zu stabilisieren.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ausgedehnte Spaziergänge, solange es Dir und dem Baby Freude macht.</li> <li>- 5-10 Min täglich Basis-Übungen* durchführen.</li> </ul> <p>Ehrgeizige Sportlerinnen/Leistungssportlerinnen können (wenn die Geburt unkompliziert verlief) ab Woche 5 mit dem Rückbildungsprogramm beginnen. Im MamaWORKOUT-Buch gehen wir ausführlich auf die Optionen für Sportlerinnen ein.</p>	
Woche 7		<p>Die Regenerationsphase ist vorbei und Du kannst mit dem Rückbildungsprogramm beginnen. (Kurse &amp; Kursleiter findest auf unserer Homepage.) Wer in der Regenerationsphase noch keine Basis-Übungen gemacht hat, sollte sie ab jetzt (parallel zur Rückbildungsgymnastik) regelmäßig zuhause durchführen. Frauen, die weniger sportlich ambitioniert sind oder aufgrund von persönlichen Bedingungen eine längere Ruhephase benötigen, können den Rückbildungs-gymnastik-Beginn nach hinten verschieben. Länger als 4 Monate sollte man nicht warten.</p>	

\* Alle Übungen findest Du auf den folgenden Seiten.

## VENENGYMNASTIK

Die Venengymnastik beugt Blutgerinnseln vor.



### Venengymnastik in DorsalPosition:

- Leg Dich hin, das linke Bein gewinkelt aufgestellt, das Rechte in der Luft.
- Rechten Fuß strecken und anziehen (ca. 10 Mal).
- Mit den Zehen die Zahlen von eins bis zehn in die Luft malen, die Bewegung kommt aus dem Fußgelenk. Rechtes Knie beugen und so weit, wie es angenehm ist, Richtung Oberkörper ziehen, dann wieder strecken (ca. 10 Mal).
- Alles mit dem linken Bein durchführen.



### Venengymnastik im StepPosition:

- Schritt-Stellung, das Körpergewicht ruht auf dem vorderen Bein, das Knie ist dabei gebeugt und die gesamte Fußsohle steht auf dem Boden.
- Das vordere Knie befindet sich in einer gedachten Linie über der Fußspitze.
- Beide Fußspitzen schauen nach vorne.
- Das hintere Bein sollte möglichst lang ausgestreckt und in einer Linie mit dem Rücken sein.
- Schiebe die Ferse des hinteren Beines Richtung Boden, bis Du in der Wade eine Dehnung spürst. **5 Sekunden in dieser Stellung** verharren, dann die Ferse heben und wieder senken, wieder 15 Sekunden warten, dann wieder die Ferse heben. Insgesamt 5 Mal, dann den Fuß wechseln.

## ATEM-ENTSPANNUNG

Diese Atem-Übung schult die natürliche Atemmechanik, welche automatisch die Muskeln und Faszien der Körpermitte einbezieht, dadurch kommt es zu einer sanften, natürlichen Aktivierung der Körpermitte. Die Koordination der Beckenboden-Bauch-Zwerchfell-Muskulatur verbessert sich, auch die Organe werden angeregt, sich an ihre ursprüngliche Position zu begeben. Die Übung wirkt heilsam auf Verletzungen und bereitet auf die Basis-Übungen vor.



### Ausgangsposition:

- entspannte Position (am besten in der Bauchlage oder in der Rückenlage oder im Sitzen mit abgestütztem Rücken)
- Wirbelsäule lang aufgespannt, Schultergürtel entspannt
- Kiefer entspannen, Zunge locker am Mund-Boden
- eine Hand am Unterbauch und eine vorne am Beckenboden
- durch die Nase EINatmen, durch den Mund AUSatmen

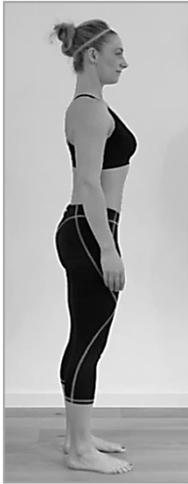
### Technik:

- Achtung! Keine tiefen Atemzüge, nur normal viel Luft einatmen!
- EIN: Atem fließt durch den Brustkorb, durch den Bauch bis zum Beckenboden
- AUS: Atem entweicht durch den Mund ohne Anstrengung, der Bauch wird automatisch flacher
- EIN: Atem erzeugt eine langsame sanfte „Bauch-Welle“, zuerst wölbt sich der Oberbauch, dann der Unterbauch, am Schluss dehnt sich der Beckenboden sanft nach unten (NICHT den Bauch aufblähen, ganz normale Atemzüge).
- AUS: Atem entweicht durch den Mund ohne Anstrengung, Beckenboden hebt sich, der Bauch wird flacher

**2-5 Minuten durchführen (je schwerer es fällt, desto mehr Minuten üben)!**

## BASIS-ÜBUNGEN - Die Basis-Übungen dienen der Regeneration der Beckenboden- und Bauchmuskeln.

Vor der Durchführung musst Du wissen, wie man den Beckenboden anspannt. Lies hierfür das Kapitel „Beckenboden“.



Standing + PelvicFloor

### Ausgangsposition:

- Spannungsvoller, aufrechter Stand:  
Füße unter den Hüftgelenken, Fußgewölbe aufspannen, als sei eine Murmel darunter, Beckenknochen und Schambein befinden sich in einer Ebene, Wirbelsäule aus dem Becken heraus nach oben ziehen, Schultergürtel entspannt nach hinten-unten ausrichten, Brustbein etwas anheben.
- Beckenboden und Muskelkorsett in eine sanfte Grundspannung bringen.
- Durch die Nase EINatmen, durch den Mund AUSatmen mit „pffff...“.

### Technik:

- AUS: Mit der Ausatmung Beckenbodenspannung verstärken: Körperöffnungen verschließen und alle Beckenbodenschichten „innerlich mit einem Aufzug in den obersten Stock fahren“.
- EIN: Spannung in der Körpermitte lässt etwas nach, aber nicht ganz (Grundspannung bleibt).
- **5 – 10 Wiederholungen**
- Am Ende der Wiederholungen die fest angespannte Beckenbodenmuskulatur drei Atemzüge lang oben halten.



DorsalPosition + PelvicFloor

### Ausgangsposition:

- Bequeme Rückenlage, Beine aufgestellt, Baby kann auf dem Bauch liegen.
- Schultergürtel von den Ohren entfernen, Kiefer entspannen.
- Steißbein und Schambein ziehen Richtung Füße, Scheitel zieht in die andere Richtung, Wirbelsäule verlängert sich.
- Neutralstellung im Becken finden: Schambein und Beckenknochen auf einer Ebene, zwischen Boden und Lendenwirbelsäule ist ein wenig Platz.
- Durch die Nase EINatmen, durch den Mund AUSatmen.

### Technik:

- AUS: Durch die fast verschlossenen Lippen mit langem „pffffff...“ ausatmen, dabei Beckenboden aktivieren (Körperöffnungen verschließen, Damm-Mittelpunkt nach innen spannen), der Unterbauch wird automatisch etwas fester.
- **15 Wiederholungen**



BenchPosition + PowerBreathing

### Ausgangsposition:

- Stabile Bankstellung, Baby kann auf Boden liegen. Angenehme, mittlere Rückenposition (nicht durchhängend, auch nicht gerundet).
- Ist das unangenehm im Bereich des Bauchs, hängt dieser unkontrollierbar oder drückt es stark im Bauch, dann mach die Übung in Bauchlage!
- Durch die Nase EINatmen, durch den Mund AUSatmen.

### Technik:

- AUS: Beckenboden fest aktivieren (Vagina, Harnröhre und Enddarm zuschnüren, dann stell Dir die Sitzhocker wie 2 Scheinwerfer vor, die sich anstrahlen und dann alles nach innen spannen), Unterbauch wird vom Schambein zum Nabel hin flacher, es entsteht Festigkeit in der Körpermitte.
- ACHTUNG, Rücken nicht bewegen!
- EIN: Atem fließt hauptsächlich in die Brust, Körpermitte-Spannung lässt nach.
- **8-15 Wiederholungen**



LateralPosition + PelvicFloor

### Ausgangsposition:

- Seitlage, exakt auf der Körperkante liegen, obere Schulter vom Kopf entfernen und Faust vor der Brust aufstellen.
- Beine gebeugt, Beckenknochen stehen senkrecht genau übereinander, Knie stehen senkrecht genau übereinander.
- Durch die Nase EINatmen, durch den Mund AUSatmen.

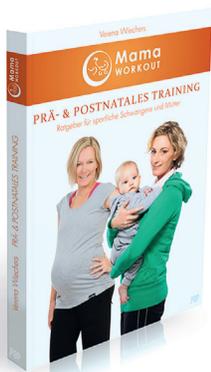
### Technik:

- AUS: Beckenboden anspannen, Bauch flach machen und Rippenbögen schließen, Faust drückt fest in den Boden, so dass Spannung in der Taille entsteht
- EIN: Abstand zwischen Scheitel und Knien „gedanklich“ vergrößern, Atem fließt in den Bauch (lass den Bauch dabei nicht nach vorne hinausfallen).
- **8-15 Wiederholungen**

# MamaWORKOUT

## Fitness & Gesundheit für Schwangere & Mütter

### RATGEBER-BUCH Prä- & Postnatales Training



**KURSE & SPEZIALISTEN  
in Deiner Stadt!**

### VIDEO-Programme für zuhause – auf DVD oder als Online-Kurs



**Du kannst MamaWORKOUT überall nutzen.**

Auf unserer Webseite findest Du Kurse & Spezialisten in Deiner Stadt,  
aber auch ein Buch und Video-Programme für zuhause.

Alles zu finden unter [www.mamaworkout.de](http://www.mamaworkout.de)