

Für
euer neues
Leben

Eltern

12
2023



Jeden Monat

NEU

Von eurer Apotheke
bezahlt

NUR WIR
EIN WEIHNACHTSTAG
FÜR UNS



ERSTE HILFE
WAS TUN, WENN SICH
DAS KIND DINGE IN NASE
ODER OHR STOPFT?



HUSTEN
DIE PASSENDE
MEDIZIN FINDEN

Ich mag dich!

Wie sich Freundschaften entwickeln. Warum sie so wichtig sind

MAMA HAT'S IMMER RECHT

A photograph of a woman with long dark hair, wearing a pink t-shirt, standing in a kitchen. She is smiling and looking down at a baby she is holding in her arms. The baby is wearing a white top and blue striped shorts. A young child with curly hair, also wearing a pink t-shirt, is standing in front of her, smiling and hugging her from behind. The kitchen has wooden upper cabinets and dark lower cabinets. A black coffee maker is on the counter to the left. The title 'MAMA HAT'S IMMER RECHT' is written in large, white, serif font across the top of the image, with 'MAMA HAT'S' on the left, 'IMMER' on the right, and 'RECHT' at the bottom right. A white arrow points from the word 'RECHT' down to the coffee maker.

Nach Schwangerschaft
und Geburt schmerzt vielen
Frauen der Rücken. Die
Übungen unserer Expertin
sorgen für mehr Stabilität

TEXT — LENA HÖGEMANN

MAMAS TRAININGSPLAN

LOS GEHT'S

Auch nach der Rückbildung heißt es: weiter trainieren. Mindestens zweimal die Woche für 20 Minuten. Wärm dich immer erst auf: Marschiere zum Beispiel fünf Minuten am Platz. **Für alle Übungen gilt:** Atme durch die Nase ein, durch den Mund aus. Fällt das Anspannen schwerer, beende die Übung.

VERENA WIECHERS

ist Sportwissenschaftlerin, Fitness- und Gymnastiklehrerin und zweifache Mama. Seit ihrer ersten Schwangerschaft hat sie sich auf das Training mit Schwangeren und Müttern spezialisiert – und ein Konzept dafür entwickelt (www.mamaworkout.de).



1

SQUAT

Stell dich aufrecht hin, die Füße stehen hüftbreit auseinander. Senke langsam deinen Po in Richtung Boden. Der Rücken ist dabei gestreckt, das Brustbein zeigt nach vorn, die Knie bleiben über den Füßen. Während du dich mit viel Kraft aus den Beinen und dem Po wieder aufrichtest, schließt du den Beckenboden: Stell dir dabei vor, wie du deine Organe innerlich nach oben hebst. Aktiviere zudem die Bauchmuskeln.

10–15 Wiederholungen



2

HÜFTE KREISEN

Stell deine Füße schulterbreit auseinander, streck die Wirbelsäule und baue Spannung in der Körpermitte auf – als würdest du ein Korsett tragen. Spann dafür den Beckenboden und Bauch an. Dann lass das Becken schwingvoll und locker kreisen, so wie es sich für dich gut anfühlt.

5 Mal kreisen in jede Richtung



3

TRIZEPS-KICK

In Schrittstellung bilden dein Rumpf und dein hinteres Bein eine Linie. Dein Bauch ist angespannt. Du hältst ein Gymnastikband, das du mit dem vorderen Fuß fixierst. Deine Arme sind angewinkelt. Beim Ausatmen streckst du die Arme nach hinten aus – spüre dabei die Rückseite deiner Arme und Schultern. Beim Einatmen winkelst du die Arme wieder an. Halte während der gesamten Übung die Spannung in der Körpermitte. Tipp: Statt des Gymnastikbands kannst du auch zwei Plastikflaschen mit Sand füllen und in den Händen halten. ➤

15–20 Wiederholungen auf jeder Seite



4
SPINE TWIST

Setz dich aufrecht, zum Beispiel auf ein hohes Kissen. Spüre beide Sitzbeinhöcker auf der Unterlage – und sauge sie in Richtung Damm. Halte einen Ball oder ein Kissen vor der Brust. Beim Ausatmen drehst du deinen Oberkörper zur Seite. Dabei bewegst du nur die Wirbelsäule. Das Becken bleibt da, wo es ist. Beim Einatmen kommst du zurück zur Mitte. Dann führst du die Bewegung in die andere Richtung aus.

5–10 Wiederholungen in jede Richtung



6
BEWEGUNG IM VIERFÜSSLERSTAND

Geh in den Vierfüßlerstand. Achte darauf, dass dein Rücken gerade ist und weder durchhängt noch rund wird. Deinen Bauchnabel spannst du sanft Richtung Wirbelsäule und hältst die Körpermitte ruhig. Beim Ausatmen verstärkst du die Spannung und streckst den rechten Arm und das linke Bein aus. Beim Einatmen stellst du sie wieder ab. Danach führst du die Übung mit linkem Arm und rechtem Bein aus.

8–10 Wiederholungen pro Seite

5
SIDE PLANK

Leg dich seitlich auf den Boden. Dein Ellenbogen befindet sich unter deiner Schulter, Unterarm und Faust drücken in den Boden. Das untere Bein ist angewinkelt. Nun heb dein Becken möglichst weit vom Boden ab. Streck dein oberes Bein waagrecht in die Luft oder stell die Zehen auf den Boden.

Position auf jeder Seite für 6–10 Atemzüge halten



7
SCHULTERBRÜCKE MIT OBERARMTRAINING

Winkle in Rückenlage die Unterarme an. Beim Ausatmen schiebst du die Oberarme in den Boden und ziehst das Schambein zum Bauchnabel, sodass sich dein Becken einrollt. Hebe jetzt den Po an: Wirbel für Wirbel aufrollen, bis Oberschenkel und Oberkörper eine Linie bilden. Halten. Beim Einatmen langsam abrollen. ●

10–20 Mal wiederholen



HEBAMMEN-TIPP
Viele Familien unterschätzen, wie wichtig Pausen für Mütter nach der Geburt sind. „Stress ist bei Rückenschmerzen gar nicht hilfreich“, sagt Hebamme Maja Großer aus Berlin – und empfiehlt: „Mütter sollten sich kleine Auszeiten gönnen. Mal in Ruhe essen, während sich jemand anderes um das Baby kümmert, sich zwischendurch ausruhen, ein warmes Bad nehmen.“ Auch mit Wochenfluss ist ein Bad möglich, nach einem Kaiserschnitt fragen Frauen besser ihre Hebamme. Zum Baden nur einen milden Zusatz verwenden, ohne ätherisches Öl.