

RÜCKBILDUNG

Fit nach der Schwangerschaft

Die Geburt eines Babys hinterlässt Spuren. Vor allem der Beckenboden muss sich nach der Schwangerschaft wieder erholen. Ein gezieltes Rückbildungstraining hilft dabei.

PILATES ist ein ideales Workout, um wieder in Form zu kommen. Es stärkt den Beckenboden und den Rumpf. Und auch für alle, die kein Baby zur Welt gebracht haben, hat Pilates einige Vorteile, nicht zu vergessen den erotischen Nebeneffekt!

TEXT LISA MERZ

Die ersten paar Wochen nach der Geburt dreht sich alles ums Baby. In dieser intensiven Zeit vergisst frau schnell, auch für sich selber zu sorgen. Dabei kann sie schon nach sechs bis acht Wochen mit einem gezielten Rückbildungstraining beginnen. Im Zentrum sollte der Beckenboden stehen, er hat während der Schwangerschaft viel ausgehalten und braucht gezielte Übungen, damit er sich wieder erholt. «Nach zwei Geburten war mein Beckenboden so schwach,

dass ich beim Niesen ein bisschen Urin verlor», sagt Hebamme Franziska Summermatter aus Zürich. Sie entschloss sich damals vor sieben Jahren, neben dem Beckenbodentraining mit Pilates anzufangen. «Ich merkte, wow, diese Trainingsart ist genau die richtige nach einer Schwangerschaft.» Deshalb bietet sie heute auch selber Rückbildungspilates für Wöchnerinnen an.

Es gibt verschiedene Arten von Pilates. «Ganz wichtig ist, dass es Beckenbodenschonend ist», sagt Pilateslehrerin Karolina Schmid aus Zürich. «Darum empfehle ich allen die Pilateswiss-Methode.» Bei dieser Methode werden nur Übungen gemacht, die keinen Druck auf den Beckenboden ausüben. Das heisst, es werden zum Beispiel keine Übungen gemacht, bei denen der Oberkörper stark verkürzt wird. Mit Pilates werden die tiefen Muskeln trainiert, das ist sehr effizient. «Gerade junge Mamis wollen ihre babyfreie Stunde wirklich ausnützen, denn für Sport bleibt ihnen am Anfang nicht sehr viel Zeit», weiss Karolina Schmid.

Die Pilates-Methode wurde von Joseph H. Pilates (1880 bis 1968) entwickelt. Sie ist ein körperlich-mentales Training aus etwa 500 Übungen. Der Rumpf bildet das Zentrum. Das Powerhouse, unsere Körpermitte, bestehend aus den Muskeln im Bauch, Rücken, Gesäss und in den Hüften wird als Kraftzentrum genutzt. In den ersten Pilatesstunden lernt man, das Powerhouse richtig zu aktivieren. Das sogenannte «scoopen» ist das A und O des Trainings. Erst der Scoop ermöglicht es, die Balance und die Kraft aufzubringen, um eine Übung präzise durchzuführen. Konkret heisst das: Atmen Sie ruhig durch die Nase ein, beim Ausatmen durch den Mund. Spannen Sie den Beckenboden an, ziehen den Bauchnabel Richtung Wirbelsäule und die Rippenbögen zusammen. Meistens klappt es nicht von Anfang an und braucht etwas Übung.

In ihren Kursen merkt Hebamme Franziska Summermatter, dass vor allem junge Frau-

en das Rückbildungspilates schätzen. «Weil man zum Beckenboden zusätzlich den Rumpf stärkt, ist das Training ziemlich anspruchsvoll.» Manchmal müsse man die Frauen sogar bremsen. Vor allem diejenigen, die gleich nach der Geburt wieder ihre alte Figur zurückhaben möchten. «Das Wochenbett hat seinen Namen nicht ohne Grund. Während der ersten zwei Wochen nach der Entbindung sollten die Frauen immer wieder liegen und sich schonen», erklärt Franziska Summermatter. Wer nicht mit dem Training warten kann, darf auch schon im Bett seinen Beckenboden stärken. Die sogenannte Liftübung klappt nämlich auch im Liegen. Dabei atmet man zuerst ein, und beim Ausatmen zieht man den Beckenboden zusammen und nach oben. «Als ob man einen Tampon einsaugen würde», erklärt Franziska Summermatter.

Rückbildungspilates ist auch für Frauen geeignet, die einen Kaiserschnitt hatten. Diese sollten jedoch frühestens nach der zehnten Woche mit dem Training beginnen. Nur Schwangere sollten auf keinen Fall ins Pilatesstraining. «Das ist eine schlechte Idee, denn Bauchtraining ist während der Schwangerschaft tabu», sagt Karolina Schmid. Alle Frauen sollten vor Trainingsbeginn den Nachsorgetermin bei der Gynäkologin abwarten – sie kann am besten beurteilen, ob man parat für die Rückbildung ist.

Trainierte Beckenbodenmuskeln haben übrigens noch einen netten Nebeneffekt: Das Liebesleben wird dadurch lustvoller und intensiver. Das gilt übrigens auch für Frauen, die nicht gerade eine Schwangerschaft hinter sich haben. ●



Karolina Schmid,
Pilateswiss Zürich.
www.karolinaschmid.ch



Fit mit Baby
Im Rückbildungspilates steht der Beckenboden im Zentrum.

CHECK Das müssen Sie wissen

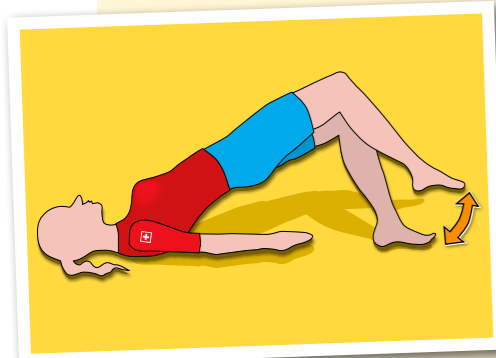
So klappt mit der Rückbildung

- Nehmen Sie das Wochenbett ernst, und trainieren Sie erst, wenn Ihre Gynäkologin damit einverstanden ist.
- Normalerweise kann man zwischen der sechsten und zehnten Woche mit der Rückbildung beginnen. Später geht natürlich auch.
- Der Körper braucht ein Jahr, bis er sich nach einer Geburt vollständig rückgebildet hat.

PILATES-ÜBUNG

Bridging – Brücke

Beginnen Sie in der neutralen Rückenposition (die Lendenwirbelsäule bleibt in ihrer natürlichen Kurve erhalten und wird nicht an den Boden gepresst), die angezogenen Beine sind hüftbreit nebeneinandergestellt. Atmen Sie ein, und bauen Sie beim Ausatmen die Spannung auf den Beckenboden auf. Ziehen Sie den Bauchnabel ein, und senken Sie die Rippen. Ganz am Schluss des Ausatmens heben Sie das Gesäss an, bis das Gewicht auf den Schulterblättern ruht. Jetzt können Sie beim Ausatmen ein Bein vom Boden heben.



YOGA FÜR SCHWANGERE

Mit der richtigen Atmung durch die Geburt!

Tanja Forcellini, warum sollte man während der Schwangerschaft Yoga machen?

Weil schwanger sein und ein Kind bekommen eine riesige Veränderung bedeutet. Es ist eine Herausforderung auf emotionaler und körperlicher Ebene. Yoga kann in dieser Situation sehr unterstützend wirken. Denn Yoga bringt Gelassenheit und Ruhe – eine solide Grundlage für diese spezielle Zeit.

Also wird nicht nur der Körper, sondern auch der Geist trainiert?

Genau, Yoga ist eine ganzheitliche Unterstützung. Der Fokus im Schwangerschaftsyoga liegt bei der Atmung, der einzigen Technik, die man während der Geburt wirklich brauchen kann.

Hilft Yoga auch bei körperlichen Beschwerden?

Ja. Vor allen bei Rückenbeschwerden, bei Müdigkeitserscheinungen oder auch bei Sodbrennen. Je nach Befinden gibt es verschiedene Yogaübungen, die unterstützend wirken.

Welche Übungen sollte man während der Schwangerschaft sein lassen?

Alle Drehungen, Bauchmuskelübungen und Stellungen, bei denen man auf dem Bauch liegen muss.

Wo liegt der Fokus beim Rückbildungsyoga?

Ganz fest beim Inneren der Frau. Es ist wichtig, dass sie im hektischen Alltag lernt, Ruhe zu finden. Dafür braucht man nicht unbedingt einen Babysitter, ein paar Minuten reichen zur Entspannung, wenn man weiss, wies geht. Frischgebackene Mütter sind einem enormen Druck und vielen Erwartungen ausgesetzt. Im Yoga merken sie, dass es anderen gleich geht.

Und der körperliche Schwerpunkt?

Bei der Bauchnabel-Region, dem Beckenboden und dem Rücken. Wir empfehlen je nach Geburt und allgemeinem Wohlbefinden zwischen der sechsten und achten Woche mit dem Rückbildungsyoga anzufangen. Aber das ist sehr individuell. Wenn eine Frau nach der Geburt zu wenig Schlaf und Entspannung bekommt, dann darf sie sich bei mir in der Klasse auch einfach hinlegen und sich ausruhen.

Sind die Babys auch dabei?

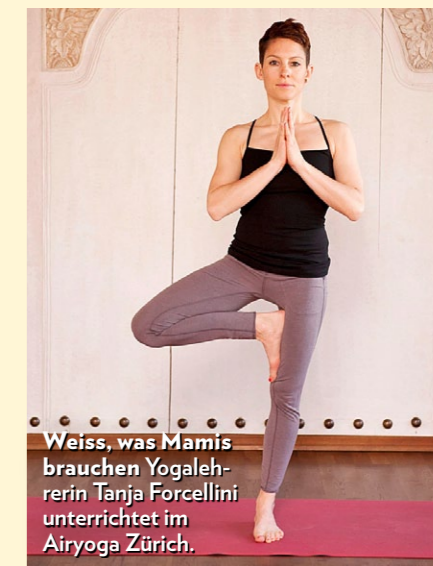
Ja, die meisten bringen ihre Babys mit. Sie werden aber nicht in die Stunde integriert, sondern liegen neben den Müttern. Das zeigt, dass man sich auch mit Baby etwas Gutes tun kann.

Herrscht kein permanentes Geschrei?

Nein, komischerweise überhaupt nicht. Im

Gegenteil, die meisten Stunden verlaufen auffällig ruhig. Wenn ein Baby unruhig wird, trage ich es herum. Es sind viele neue Eindrücke für die Babys, sodass ein grosser Teil nach etwa 40 Minuten schon wieder schläft.

Infos unter www.yogatanja.com



Weiss, was Mamis brauchen Yogalehrerin Tanja Forcellini unterrichtet im Airyoga Zürich.