



Kapitel 1: Mama sein

1.1 Atmung

Vielleicht fragst du dich jetzt, was ist schon besonders an meiner Atmung. Das macht mein Körper doch ganz automatisch.

Wenn wir atmen, bewegen wir das Zwerchfell – den Muskel, der mit den Bauchmuskeln, dem Beckenboden und dem Rücken in direkter Verbindung steht.

Beim Einatmen senkt sich das Zwerchfell so, dass die Bauchorgane nach unten gedrückt werden. Der Beckenboden dehnt sich dadurch aus und senkt sich nach unten. Beim Ausatmen hebt sich das Zwerchfell wieder, die Beckenbodenmuskulatur zieht sich zusammen und der Beckenboden steigt nach oben. Ohne das Zusammenspiel von Atmung und der Bewegung des Zwerchfells könnte sich der Beckenboden nicht kraftvoll zusammenziehen und wieder ausreichend entspannen.

Während der Schwangerschaft ist das Zwerchfell, bedingt durch die körperliche Veränderung, in seiner Funktion eingeschränkt. Durch den immer größer werdenden Bauch kann sich das Zwerchfell nicht mehr voll in seiner Einatembewegung entfalten und das führt zu einer „flachen“ Atmung.

Mit der Geburt deines Babys verschwindet nun alles, was sich innerhalb der letzten neun Monate Platz geschaffen hat. Zwar sind die Bauchdecke und der Beckenboden noch stark gedehnt, aber bewusstes Atmen und Bewegung kann das Gleichgewicht wiederherstellen, was für dein Zwerchfell wichtig ist. Und so kannst du auch das Gefühl des „flachen“ Atmens beheben und deine innere Kraft wiederherstellen.

Die Integration des Atmens in meine Übungen ist also viel mehr als nur ein netter Zusatz. Du kannst es als essenzielles Training der Muskulatur betrachten, denn Atmen steht in direkter Verbindung zu Beckenboden und Zwerchfell.

Es gibt verschiedene Atemtechniken. Einige Impulse zeige ich dir in Kap. 10. Für deinen Alltag und das Training kannst du dir diesen einfachen Grundsatz merken:

Einatmen durch die Nase - dein Beckenboden entspannt sich.

Ausatmen durch den Mund - dein Beckenboden spannt sich an.

Wenn du dich entspannst und loslässt, atme tief durch die Nase ein – tanke frische Energie.

Wenn du dich anstrengst, atme durch den Mund aus. Durch das bewusste Ausatmen durch den Mund spannt sich dein Beckenboden an und du kannst ihn vor Überlastung schützen.

1.2 Deine stabile Mitte – Beckenboden, Rücken und Bauchmuskulatur

Beckenboden, Bauch und Rückenmuskeln arbeiten eng zusammen und können nicht gut ohne einander funktionieren.

Für Frauen ist es daher besonders wichtig, dass sie nach der Geburt großes Augenmerk auf eine ganzheitliche Rückbildung und Regeneration legen. Hat deine Körpermitte wieder eine gewisse Festigkeit, steht einem moderaten und bedürfnisorientierten Training nichts entgegen.

Das bedeutet: Lasse es langsam angehen.

Der Beckenboden ist ein dreischichtiger Muskel, der durch Schwangerschaft und Geburt stark gedehnt wurde. Dein Körper benötigt Zeit, um diese Muskelschichten wieder zu kräftigen und zu stärken.

Joggen sollte im ersten Lebensjahr deines Kindes daher nicht der Sport deiner Wahl sein. Deine Beckenbodenmuskulatur ist noch weich und Joggen kann zur Überlastung deines Beckenbodens und somit langfristig zu Problemen (z. B. Inkontinenz) führen.

Oftmals sind Frauen unsicher, wann und mit welchem Sport sie nach der Geburt wieder starten dürfen. Die Übungen, die ich dir vorstelle, sind in der Regel für dich geeignet, wenn du deine Körpermitte durch Rückbildungsgymnastik regeneriert und stabilisiert hast.

Ich möchte an dieser Stelle das Thema Bauchmuskeltraining und Rektusdiastase aufgreifen, da ich in meinen Kursen oft darauf angesprochen werde.

Um dem wachsenden Bauch Platz zu machen, weichen die geraden Bauchmuskeln ab dem fünften Schwangerschaftsmonat auseinander. Eine physiologische Rektusdiastase in Zusammenhang mit Schwangerschaft und Geburt ist somit etwas völlig Normales. Die Rektusdiastase bildet sich in der Regel einige Monate nach der Geburt zurück. Natürlich ist dieser Prozess von vielen Faktoren, wie Stillen, Veranlagung oder Belastung im Alltag, abhängig.

Wenn deine geraden Bauchmuskeln nach der Geburt noch auseinanderstehen (Rektusdiastase), vermeide bitte Übungen wie Crunches, Klappmesser und Situps. Diese Übungen können sich kontraproduktiv auf das Zusammenziehen und somit auf die Rückbildung der geraden Bauchmuskeln auswirken.

Bevor du mit Bauchmuskeltraining beginnst, mache am besten den Rektusdiastase-Selbsttest, um sicher zu sein, welche Übungen für dich geeignet sind. Besonders für uns Mamas ist es wichtig, sich mit der Körperwahrnehmung und dem Körperbewusstsein auseinanderzusetzen, um die eigenen Grenzen wahrzunehmen und bedürfnisorientiert zu trainieren.

Selbsttest



Ausgangsposition:

Lege dich in Rückenlage auf deine Matte. Stelle deine Füße mit gebeugten Beinen auf.

Übungsbeschreibung:

Hebe nun deinen Kopf und den oberen Rücken von der Matte ab. Wandere mit deinen Fingerkuppen an der Mittellinie deines Bauchs entlang. Drücke deine Fingerkuppen sanft in die Mittellinie, um den Spalt deiner geraden Bauchmuskeln zu erspüren. Wandere vom Bauchnabel langsam nach oben und wieder nach unten. Um den Bauchnabel herum ist der Spalt in der Regel am größten.

Ist der Spalt in der Mittellinie deines Bauchs breiter als 1-2 Finger, solltest du aktuell noch auf Situps und Crunches für die geraden und seitlichen Bauchmuskeln verzichten. Ist der Spalt weniger als einen Finger breit, hat sich die Rektusdiastase wieder geschlossen und du kannst auch mit intensiveren Bauchmuskelübungen und dem „Bauch-Bootcamp“ starten.

Wenn du dir unsicher bist, besprich das Thema Rektusdiastase bitte mit deiner Hebamme, deinem Arzt oder einem Physiotherapeuten. Lasse dich beraten und unterstützen.

Leider bewegen wir uns immer weniger im Alltag und das führt dazu, dass die geraden Bauchmuskeln sich verkürzen. Das hat zur Folge, dass wir immer krummer werden und unser Rücken an Kraft verliert. Rückenschmerzen und Schonhaltungen können die Folge sein.

Bringen wir also wieder mehr Bewegung in unser Leben. Und das ganz ohne Überlastung. Wir können unsere Tage aktiver gestalten. Überlege, was du in deinem Mamaalltag verändern kannst. Kannst du zum Kindergarten laufen oder mit dem Fahrrad fahren, anstatt das Auto zu nehmen? Treppensteigen statt mit dem Aufzug zu fahren? Mit der Familie einen Spaziergang durch den Wald machen oder mit einer Freundin walken gehen?

Jede Veränderung zählt und bringt dir mehr Lebensqualität und Wohlbefinden in deinen Alltag.

