

## Dynamisches Stehen und Gehen

Rollen Sie von den Fersen über die Zehen ab. Das gibt Spannungsimpulse von Ihren Füßen auf den Beckenboden. Sorgen Sie dabei für gutes Schuhwerk. Ebenso können Sie im Stehen durch Auf- und Abwippen, z. B. beim Warten auf den Bus, ganz „nebenbei“ etwas für Ihren Beckenboden tun.

## Aufstehen und Hinlegen

Das Aufrichten in Form von „sit-ups“ erzeugt Druck in Richtung Blase und Beckenboden! Gewöhnen Sie sich an, zur Schonung Ihres Beckenbodens stets über die Seitenlage aufzustehen bzw. wieder hinzulegen.



## Richtiges Husten und Niesen

Um den Druck beim Husten und Niesen auf Ihren Beckenboden und Ihre Blase zu vermindern, sollten Sie sich angewöhnen bei aufrechtem Rücken über die Schulter nach hinten oben zu niesen bzw. zu husten.



Ständige Fehlbelastungen und unfunktionelle Bauchmuskelübungen belasten Ihren Beckenboden und können eine Senkung provozieren!

Achten Sie bei Tätigkeiten wie Abwaschen, Bügeln etc. bewusst auf Ihren Beckenboden, sowie auf entlastende Körperhaltungen beim Tragen und Anheben von Lasten.



### Zusatztipps:

Um die Bildung von Organsenkungen und Hämorrhoiden zu vermeiden, sollten Sie auf fließenden Atem und gerade Körperhaltung achten. Zusätzlich können genügend Flüssigkeit und ballaststoffreiche Ernährung für weichen Stuhl sorgen.

### Achtung!

Urinstopp während des Wasserlassens ist kein Beckenbodentraining, sondern führt zu Fehlregulationen!

*Viel Freude beim Entdecken der Kraft aus Ihrer weiblichen Mitte!*



Gesundheitsverbund  
Landkreis Konstanz



**Gymnastik im  
Wochenbett**

## Warum überhaupt Gymnastik im Wochenbett?

- Um Spätfolgen wie Senkung der Gebärmutter, Inkontinenz von Harn, Stuhl und Winden zu vermeiden,
- zur Vorbereitung einer neuen Schwangerschaft.

### In der Ruhe liegt die Kraft

In den ersten 6 Wochen sollte Ihr Beckenboden nur reflektorisch, das heißt über die Atmung aktiviert werden bzw. über Beinarbeit und bewusstes Bewegen im Alltag.

- Üben Sie immer mit geleerter Blase.
- Seien Sie nicht zu ehrgeizig! 5 – 10 Minuten 2 mal täglich sind völlig ausreichend.
- Planen Sie, wenn möglich, eine kurze Vor- und Nachruhezeit ein.

Ihr Stoffwechsel ist im Wochenbett noch reduziert. Bringen Sie ihn in Schwung indem Sie Treppen steigen, bei jeder Witterung spazieren gehen und kurze Wege zu Fuß erledigen.

Aber auch hier gilt: Überfordern Sie sich nicht! Hören Sie immer auf Ihr Körpergefühl!

### Die Atmung

Intensives Atmen und Sprechlaute stimulieren den Beckenboden.

So unterstützt z. B. der Widerstandslaut „ch“ beim Ausatmen das Aufbautraining Ihres Beckenbodens. Durch Auflegen der Hände auf den Bauch kann die Atembewegung in Richtung Beckenboden gelenkt werden. Allein durch diese tiefe Bauchatmung unterstützen Sie die Rückbildung Ihrer Gebärmutter.

### Die Wahrnehmung Ihres Beckenbodens

Der Beckenboden befindet sich zwischen Ihrem Steißbein, den beiden Sitzbeinhöckern und dem Schambein.

Gehen Sie mit Ihren Gedanken zu Unterbauch oder Beckenboden – dorthin, wo Ihr Kind war – und spüren Sie den fließenden Atem.

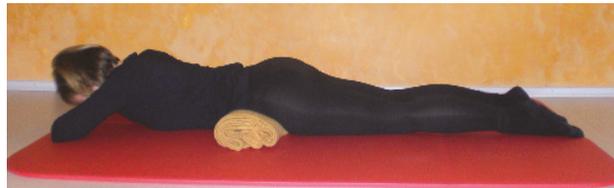
Stellen Sie sich vor, Ihr Becken sei eine Schale, in der sich eine schwimmende Seerose befindet.

- Beim Einatmen öffnet sich die Blüte und lässt Licht einströmen.
- Beim Ausatmen schließt sich die Blüte und das Licht fließt ab.

### Die Bauchlage

Die Bauchlage dient der Rückbildung Ihrer Gebärmutter, außerdem regt sie Ihre Darmperistaltik an.

Legen Sie sich bei dieser Übung bequem in die Bauchlage und unterlagern Sie den Bereich zwischen Schambein und Bauchnabel mit einem festen Kissen.



Gerne können Sie die Bauchlage mehrmals täglich ca. 5 – 30 Minuten einnehmen. Eine gute Gelegenheit wäre z. B. die Zeit nach Ihren Beckenboden-Übungen.

Als alternative, auch z. B. nach Kaiserschnitt, kann der Bauchlage-stand eingenommen werden.



### Die Beckenuhr

Sie liegen in Rückenlage, die Beine sind angestellt. Beim Ausatmen ziehen Sie Ihr Schambein Richtung Nabel bzw. Richtung 12 Uhr (der Abstand zwischen Schambein und Nabel wird kleiner).

Beim Einatmen wieder zurück kommen bzw. die Uhr Richtung 6 stellen (der Abstand zwischen Schambein und Bauchnabel wird wieder größer).

Klappt dies schon gut, dann atmen Sie auf „ICH“ ein, bzw. „CH“ aus.



Diese Übung können Sie auch in Seitenlage, im Sitzen oder im Stehen versuchen. Eine Steigerung der Übung können Sie erreichen, wenn Sie mit Ihren Fingern einen leichten Widerstand an Ihrem Schambein setzen.

### 4-Füßler oder Knieellenbogenlage

Verteilen Sie Ihr Körpergewicht gleichmäßig.

- Üben Sie die Beckenuhr und achten auf die Atmung. Sie können die Übung mit Beckenkippen intensivieren.
- Stellen Sie sich vor, Ihr Steißbein wäre ein Pinsel; malen Sie Bilder.
- Ziehen Sie mit Ihrem Becken große Kreise.

