

Leseprobe aus Galán, Mama und Baby topfit, ISBN 978-3-407-86445-1

© 2017 Beltz Verlag, Weinheim Basel

<http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/gesamtprogramm.html?isbn=978-3-407-86445-1>

# Vorwort

Mutter zu werden ist ungefähr das Aufregendste, was ich je erlebt habe.

Obwohl ich meinem Beruf treu geblieben bin und in bester Journalistinnenmanier gründlich zum Thema „Leben mit Kind“ recherchiert habe, war ich vollkommen überwältigt, als meine Tochter zur Welt kam. Von der Liebe und dem Glück – aber auch von der immensen Umstellung, von einer Sekunde auf die andere 24 Stunden am Tag Mutter zu sein. Mir war vorher durchaus bewusst, dass es eine große Herausforderung sein wird, auch Zeit für mich zu finden. Aber es hat mich doch erstaunt, *wie* groß diese Herausforderung tatsächlich war.

Dieses Buch ist im Laufe des ersten Lebensjahres meiner Tochter entstanden. In dieser Zeit habe ich die Idee umgesetzt, die Camilla Stephan – die Fotografin – und ich hatten, lange bevor wir selbst Mütter wurden. Wir wollten einen Ratgeber schreiben, wie man nach der Geburt wieder fit wird. Und zwar für frischgebackene Mütter, die zusammen mit ihren Babys trainieren wollen. Ohne unerreichbare Ideale und ganz ohne Leistungsdruck. Ohne er-

hobenen Zeigefinger. Und vor allem ganz ohne schlechtes Gewissen, wenn man das Training nach einer viel zu kurzen Nacht auch mal ausfallen lässt. Wir wollten den Müttern Inspirationen für einen gesunden, fröhlichen und gestärkten Alltag mit ihrem Kind geben, in dem Raum bleibt, um die Zeit mit dem Baby zu genießen.

Sport hat schon immer einen zentralen Stellenwert in meinem Leben eingenommen, in meinem Beruf, aber auch in meiner Freizeit. Es hat mich immer glücklich gemacht, mich körperlich zu betätigen. Auch in meiner Schwangerschaft habe ich viel Sport getrieben und bin davon ausgegangen, nach der Geburt auch sofort wieder weiterzutrainieren. Aber dann saß ich plötzlich da, mit diesem kleinen warmen Wesen in meinem Arm, das nicht nur die Liebe meines Lebens war, sondern auch permanent meine Aufmerksamkeit einforderte. Zu meiner Überraschung ließ mein Verlangen, zum Training zu gehen, auf sich warten. Ich hatte einfach keine Lust, mein kleines Baby auch nur eine einzige Sekunde aus den Augen zu lassen, und deshalb kam für mich auch das Fitness-



center mit der Babybetreuung zunächst nicht infrage. So gab es für mich nur eine Lösung: Training auf dem Wohnzimmerfußboden, in ihrer Gesellschaft und zu flexiblen Uhrzeiten. Als sie größer wurde, kam die Lust, ohne sie zu trainieren (und mich mit anderen Dingen zu beschäftigen), wieder, aber in den ersten Monaten war es großartig, mich fit zu halten und dabei ihre Nähe zu genießen. Wir hatten viel Spaß, wenn sie die Rolle als Hantel übernahm, mir beim Schwitzen vom Rand der Matte aus zusah oder wir die spielerischen Turnübungen machten, bei denen sie im Mittelpunkt stand.

Mütter sind so verschieden wie ihre Babys. Einige haben große Lust und einen Überschuss an Energie, anderen fehlt diese Kraft noch. Einige Babys haben großen

Appetit auf Bewegung, andere sind vorsichtiger. Aber ganz unabhängig davon, in welcher Kombination ihr beide euch gefunden habt, richtet sich das Buch an euch. Es kann für alle Stufen und für jedes Tempo eingesetzt werden, denn das Allerwichtigste bleibt: Genießt die Zeit miteinander!

Für ein Baby gibt es nichts Tolleres und Wertvolleres, als mit seinen Eltern zusammen zu sein. Und wenn ihr einen Teil dieser Zeit mit Übungen und Spielen verbringt, stärkt das die Bindung zwischen euch und unterstützt die physische und mentale Entwicklung eures Kindes.

Unser größter Wunsch ist es, dass euch mit diesem Buch ein gesunder und fröhlicher Start in diese fantastische neue Lebensphase mit Kind gelingt.

Sarah Galán

# Das Ziel des Buches

Wir haben *Mama und Baby topfit* geschrieben, damit du die ersten zwölf Monate als frischgebackene Mama gesund, fröhlich und voller Energie erlebst.

Hier findest du professionelle Anleitungen zu Körperübungen, die für das erste Jahr nach der Geburt geeignet sind, dazu Hilfestellungen und viele Tipps für dich und dein Baby.

## **KÖRPERLICH TOPFIT**

Die erste Zeit als frischgebackene Mutter ist nicht nur schön und glücklich, sondern auch unberechenbar und ganz schön hart. Und eines steht fest: Du hast alle Hände voll zu tun und selten den Kopf frei. Nach der Geburt wieder fit zu werden soll nicht auch noch auf die To-do-Liste und dich nicht zusätzlich unter Druck setzen.

Forschungsergebnisse haben erwiesen, dass wir am gesündesten sind, wenn wir aktiv sind. Auch du wirst dich mit etwas Training gesünder, fröhlicher und voller Energie fühlen, wenn du es richtig machst. Du tust dir aber keinen Gefallen, wenn du zu früh anfängst oder das Training deinen Körper übermäßig stresst, weil es zu anstrengend oder kompliziert ist.

Darum findest du in diesem Buch eine Menge Übungen, die deiner Körperverfassung in den Monaten nach der Geburt entsprechen. Du musst dafür weder den Kinderwagen mit Kind und Kegel beladen noch dir eine Spezialausrüstung besorgen oder einen Babysitter organisieren. Alle Übungen kannst du ganz bequem in deinem Wohnzimmer machen – oder draußen im Freien, wenn du dazu Lust hast. Alles, was



## VON MAMA ZU MAMA

### VERABSCHIEDE DICH VON DEINEN HOHEN ERWARTUNGEN

*Als Mutter kann man vierundzwanzig Stunden am Tag über die Entwicklung seines Kindes nachdenken, aber man sollte sich zwischendurch auch mal eine Pause gönnen. Kinder sind so unterschiedlich. Mir hat es sehr geholfen, meine Erwartungen herunterzuschrauben, statt mir einzureden, dass ich noch dies oder das mit meinem Sohn üben müsse, damit er sich nach Plan entwickelt. Wenn du dich von deinen hohen Erwartungen verabschiedest, ersparst du dir eine Menge Kummer.*

... SARA, MAMA VON VINCENT

du dafür brauchst, sind Gegenstände, die du in deinem Haushalt hast. Und dein kleines Wunder kann die ganze Zeit dabei sein.

Jeden Monat kommen zu deinem effektiven und übersichtlichen Trainingsprogramm neue Übungen hinzu, und du kannst es dir so gestalten, wie du es gerade brauchst. Du entscheidest selbst, bei wie vielen Übungen dein Baby mitmachen soll, und kannst sie jederzeit abbrechen, wenn dein Kleines dich braucht.

Was hast du davon? Dein Körper wird gestärkt und lässt dich den hektischen Alltag einer Mutter gesund und topfit bewältigen. Es gibt keine Garantie, dass du x Kilos verlierst, und außerdem sagt die Zahl auf der Waage auch genau genommen gar nichts darüber aus, ob du wirklich in Topform bist. Spüre nach, wie deine Kleidung sich an deinem Körper anfühlt und wie es dir geht. Wenn du die Übungen so durchführst, wie ich sie beschreibe, erhöhst du deine Fettverbrennung und straffst deine Muskeln. Dann sitzen deine Hosen auch bald nicht mehr so stramm und du hast sogar einen Überschuss an Energie, um die Zeit mit deiner Familie zu genießen.

Das beste Ergebnis erzielst du, wenn du dein Training mit einer gesunden und vielseitigen Ernährung ergänzt. Hol dir massenweise Grünzeug und frische Lebensmittel auf den Tisch und halte dich mit Zucker, industriell verarbeiteten Produkten und den ‚weißen‘ Kohlenhydraten (z. B. Weißbrot, Pasta und Reis) zurück. Aber mach in den

ersten Monaten bloß keine Diät, das würde deinem Körper nicht guttun.

Im Buch findest du viele Rezepte, mit denen du schnell und einfach leckere Mahlzeiten zubereiten kannst, die dich mit Kraft und Energie versorgen. Alle frischgebackenen Mütter brauchen eine gesunde Ernährung, aber die wenigsten haben Zeit und Lust, Stunden in der Küche zu verbringen.

#### **MENTAL TOPFIT**

Bewegung und Training stärken deinen Körper, aber dein Geist ist mindestens genauso wichtig, wenn du gesund und zufrieden sein willst. Als frischgebackene Mutter hast du automatisch Bedenken, hast Ängste und Sorgen im Gepäck, wie du dich am besten um dein kleines Wunder kümmern sollst. Du wirst mit den unterschiedlichsten Ansichten konfrontiert, wie man es *richtig* macht, und musst deinen eigenen Weg finden – während du gegen Schlaf- und Zeitmangel kämpfst. Das kann auch bei hart gesottenen Powerfrauen zu Problemen führen.

Darum haben wir Abschnitte eingeschoben, in denen es darum geht, wie du gut zu dir selbst sein kannst. Sie beschäftigen sich mit Themen, in die viele Frauen sehr viel Energie investieren. Einige davon wirst du relevanter finden als andere. Wir Frauen sind ja auch nicht alle gleich. Wähle die aus, die dir nützen, und lass die anderen links liegen.

## ” VON MAMA ZU MAMA

### KLOPF DIR AB UND ZU MAL AUF DIE SCHULTER

*Mein Mantra in den ersten Monaten lautete in etwa so: „Klopf dir ruhig ab und zu mal auf die Schulter! Es ist alles nur eine Phase – alles wird besser und das Schwere wird leichter.“ Das mag wie ein Klischee klingen, aber wenn man solchen Herausforderungen gegenübersteht, ist es sehr hilfreich, sich daran zu erinnern, dass alles nur eine Phase ist – denn das ist tatsächlich so.*

... ANNETTE, MAMA VON LUIS

#### **BABY TOPFIT**

Ein Baby muss natürlich kein Training absolvieren, um ‚in Form‘ zu sein. Allerdings begibt sich dein Kind in seinem ersten Lebensjahr auf eine unglaublich spannende motorische Entwicklungsreise. Mithilfe spielerischer Übungen bist du ganz nah dran und kannst dein Baby bei seinen verschiedenen motorischen Etappen begleiten und unterstützen. Außerdem habt ihr beim spielerischen Turnen viel Kontakt, ihr verbringt wertvolle gemeinsame Zeit und dein Kind lernt, dass physische Aktivität viel Spaß macht.

Ziel unseres Buches ist es nicht, dass ihr bestimmte Ergebnisse innerhalb einer be-

stimmten Zeit erreichen sollt. Das ist nämlich unmöglich. Kinder sind total unterschiedlich und entwickeln sich in ihrem ganz individuellen Tempo. Es können Monate zwischen den Zeitpunkten liegen, zu denen zwei vollkommen gesunde Kinder bestimmte Fertigkeiten entwickeln, das hängt u. a. von ihrem Temperament und Interesse ab.

Die spielerischen Übungen für dein Kind sollen darum nicht dafür sorgen, dass dein Baby ‚trainiert‘ wird, damit es die eine oder andere Fertigkeit schneller beherrscht. Sie bieten ihm aber eine hervorragende Grundlage, um sich in seinem ganz eigenen Tempo zu entwickeln.

*Mit diesem Buch richten wir uns in erster Linie an dich als Mutter, aber natürlich sind der Vater des Kindes und auch andere eingeladen, die Übungen mitzumachen und die Rezepte nachzukochen.*

# So setzt du die Übungen für dich am besten um

Das Buch ist in vier Phasen unterteilt, die je drei Monate umfassen.

In jedem dieser Abschnitte gibt es das Kapitel „Du“ und das Kapitel „Dein Kind“, in dem du Hintergrundwissen über die jeweilige Entwicklungsphase erfährst. Auf dieser Grundlage bauen die dann folgenden Übungen auf, die du schrittweise, Monat für Monat, ausprobieren kannst.

*Es ist wichtig, dass du bei dir und deinem Kind immer nachspürst:* Passen die Übungen, jetzt und für euch? Wenn nicht, warte ruhig und wiederhole so lange die Übungen aus den vorangegangenen Monaten. Jede ist zu einem anderen Zeitpunkt bereit für den nächsten Schritt und alle Übungen sind und bleiben effektiv – auch nach den ersten zwölf Monaten.

Wenn du das Buch eine ganze Zeit nach der Geburt gekauft oder geschenkt bekommen hast, ist das auch kein Problem. Ihr

könnt jederzeit mit den Übungen anfangen und euch eventuell ein wenig schneller bis zum entsprechenden Monat vorarbeiten.

## ÜBUNGEN NUR FÜR DICH

In den ersten Monaten ist es vollkommen ausreichend, 2 × 20 Minuten pro Woche zu trainieren, um einen Fortschritt festzustellen. Wenn du dann deinen Rhythmus gefunden hast, kannst du gern auf 3 × 20 Minuten pro Woche erhöhen.

Am Anfang ist ein hohes Maß an Flexibilität der beste Ratgeber. An einigen Tagen wirst du problemlos die 20 Minuten an einem Stück trainieren können, an anderen Tagen wirst du eine Pause machen müssen, um dich um dein Baby zu kümmern. Das ist vollkommen in Ordnung – du holst es einfach zu einem anderen Zeitpunkt nach. Mache die Übungen, die du bewältigen kannst, zu dem Zeitpunkt, der dir am besten passt.



## SARAHS TIPP

### NUTZE DEN AUGENBLICK

*Man kann wertvolle Zeit mit seinem Kind nicht planen. Wenn es bereit ist, in Kontakt zu treten – durch ein Lächeln oder Brabbeln –, gilt es, diesen Augenblick zu nutzen und ihn zu genießen. Das Baby versteht nicht, dass Mama gleiiiiich Zeit hat, wenn sie diese eine Übung für die Bauchmuskulatur beendet hat. Richte deine Trainingszeiten darum nach deinem Kind. Dadurch wird der Effekt nicht verringert und du entgehst der Gefahr, einen einzigartigen Moment zwischen euch zu verpassen.*

## SO TRAINIERST DU MONAT FÜR MONAT

- ★ Im ersten Monat sollst du dir überhaupt keine Gedanken über den Umfang und die Anzahl deiner Trainingseinheiten machen. Wichtig ist nur, dass du jeden Tag deinen Beckenboden trainierst. Die anderen Übungen machst du ganz nach Lust und Laune.
- ★ Für die Monate 2 - 9 bekommst du jeden Monat ein Trainingsprogramm, das sich aus neuen Übungen und aus Übungen der vergangenen Monate zusammensetzt. Die Programme sind einfach und so konzipiert, dass du deinen gesamten Körper trainierst. Die Variationen von Monat zu Monat machen dein Training noch effektiver und steigern deine Motivation.
- ★ Wie lange du jeweils für die Übungen brauchst, hängt von deinem Trainingsniveau und von den Bedürfnissen deines Kindes ab. Ein Anhaltspunkt für die Umsetzung deines Trainingsprogrammes wäre das hier:

Pro Woche solltest du jede Übung aus dem Trainingsprogramm mindestens einmal gemacht haben, verteilt auf 2 x 20 Minuten und später auf 3 x 20 Minuten. Wenn du dann noch Zeit für mehr hast, hängst du einfach ein paar Übungen dran. Die kannst du von Woche zu Woche variieren.

- ★ Wenn du dich mit einer neuen Übung noch nicht so wohlfühlst, kannst du sie gegen eine frühere austauschen.
- ★ Setze ruhig dein Kind als Hantel und Gewicht bei den Übungen ein, bei denen das vorgeschlagen wird - natürlich nur, wenn dein Baby Lust darauf hat. Dein Training wird dir mehr Spaß machen und dein Kleines bekommt noch eine Runde Tollen extra. Mit Baby wird dein Work-out außerdem zu einem sogenannten ‚progressiven Training‘, denn deine ‚Hantel‘ wird mit der Zeit ja immer schwerer, du dafür aber auch immer stärker. Variiere das abhängig von deiner Verfassung und der deines Kindes. Es gibt immer Alternativen, wenn man sein Kind nicht als Gewicht einsetzen will.
- ★ Im letzten Abschnitt „10. - 12. Monat“ bekommst du eine Reihe Work-outs mit einer vorgegebenen Anzahl Wiederholungen. In diesen Monaten gelten dann nicht die Minuten-Sets pro Woche, sondern die Angaben bei den einzelnen Work-outs.



## RUNTER MIT DEN KLAMOTTEN

*Ich empfehle immer, dem Kind beim Tollen und Turnen so wenig wie möglich anzuziehen. Es genügt ein Body oder sogar nur die Windel, wenn die Temperaturen es zulassen. Kinder können gar nicht genug Haut-an-Haut-Kontakt haben und mit wenig Kleidungsstücken am Körper wird der taktile Sinn, unser Tastsinn, am nachhaltigsten stimuliert und das Kind kann sich viel freier bewegen.*



### ÜBUNGEN FÜR DEIN BABY

Alle Übungen, um mit deinem Baby herumzutollen und zu spielen, sind nur Vorschläge. Da sich Kinder, wie gesagt, sehr unterschiedlich entwickeln, sind die Monatsangaben nur eine Orientierung, von der du dir nichts diktieren lassen sollst.

Achte lieber auf die Signale deines Kindes, dann wirst du sehen, wann es für die ersten einfachen Übungen bereit ist.

Du kannst auch jederzeit auf Übungen aus den vorangegangenen Monaten zurückgreifen. Das Wichtigste ist, dass dein Kind Spaß daran hat.

## SO TURNT UND TOLLT IHR SICHER

- ★ Lies die Beschreibung der Übungen sorgfältig durch, ehe ihr loslegt. Du musst dich bei den Abläufen sicher fühlen, ehe du sie mit deinem Kind machst. Bei einigen Übungen ist es empfehlenswert, am Anfang eine zusätzliche Person dabeizuhaben. Das erkennst du aber ganz einfach am Übungsaufbau.
- ★ „Scanne“ vorher am besten die Umgebung, damit ihr nicht über Spielsachen stolpert, gegen Türrahmen stößt usw. Und stelle sicher, dass du dein Kind gut festhalten kannst - z. B. sollte die Kleidung nicht rutschen.
- ★ Nimm vor jeder Übung Augenkontakt mit deinem Kleinen auf, um zu überprüfen, dass es bereit ist. Erzähl ihm, was ihr gleich machen werdet, um so im Kontakt zu bleiben.
- ★ Wenn dein Kind verunsichert oder unwillig wirkt (dreht den Kopf weg, wird steif im Körper oder jammert) und du es nicht beruhigen kannst, dann ist jetzt einfach nicht der richtige Zeitpunkt zum Turnen.
- ★ Bereite dein Kind auf die Übung vor, indem du zählst: „1, 2, 3, jetzt geht es los!“
- ★ Dein Kind entscheidet, wie lange die Übungen dauern. Hör sofort auf, wenn du bemerkst, dass es die Lust verliert oder unruhig wird.
- ★ Ihr könnt die Übungen selbstverständlich jeden Tag machen, auch gern mehrmals am Tag, wenn dein Kind das mag. Findet euer Niveau und euer Tempo, so wie es am besten in euren Alltag passt.

## 1. – 3. MONAT ♦ DU



### DEIN KÖRPER MUSS SICH ERHOLEN

Ein Kind zur Welt zu bringen ist eine der größten Veränderungen, die du deinem Körper zumuten kannst. Schon während der Schwangerschaft hat sich ja so einiges getan. Zum Beispiel hat sich deine Gebärmutter um ein Vielfaches vergrößert, deine Gelenke haben sich gelockert, deine Sehnen und Bänder sich gedehnt, deine Eingeweide wurden gestaucht und deine Bauchmuskeln und dein Beckenboden waren einem permanenten Druck ausgesetzt. Eine Geburt ist eine große Belastung für den Körper, ganz unabhängig davon, ob sie kurz oder lange dauerte, ob das Kind vaginal oder durch Kaiserschnitt zur Welt kam. Viele sind davon überwältigt, wie erschöpft sie in den ersten Tagen danach sind. *Deshalb sollst du in dieser Zeit auf keinen Fall trainieren, damit dein Körper die Zeit hat, um sich zu erholen.*

In den ersten 4–6 Wochen steht dein Körper noch unter dem starken Einfluss der Schwangerschaft: Dein Hormonhaushalt ist verändert, die Gebärmutter benötigt Zeit, um sich wieder zusammenzuziehen, die Eingeweide müssen wieder an ihren ursprünglichen Platz zurückwandern, deine Gelenke und Bänder sind nach wie vor locker und überdehnt und dein Beckenboden und die Bauchmuskeln sind geschwächt. Vielleicht haben sich deine geraden Bauchmuskeln auseinander bewegt – das nennt man Rektusdiastase. Darauf werde ich später in diesem Kapitel noch eingehen. Dein Körper muss erst seine Aufrichtung und sein

Gleichgewicht wiederfinden, denn dein Bauch zieht dich jetzt nicht mehr nach vorn und du musst wahrscheinlich erst wieder üben, bis tief in den Bauch zu atmen. Bei Schwangeren kommt es häufig zu einer flacheren, oberflächlicheren Atmung und viele frischgebackenen Mütter verändern das nach der Geburt nicht wieder.

#### **GIB DIR DIE ZEIT, GANZ IN RUHE ANZUKOMMEN**

Nicht nur dein Körper muss diese Umstellung bewältigen und sich erholen, auch dein Kopf muss sich mit deiner neuen Rolle auseinandersetzen – das gilt sowohl für Erstgebärende als auch für Zweit- und Mehrfachgebärende. Auf einmal ist alles anders und ein kleines fantastisches Wesen verlangt vierundzwanzig Stunden am Tag deine Aufmerksamkeit. Tag und Nacht fließen ineinander, dein Schlaf wird in kleine Stücke zerhackt und du benötigst jede noch so kleine Verschnaufpause, die du ergattern kannst. Die erste Zeit ist für die meisten magisch und beinhart zugleich. Das Allerwichtigste ist, dass du dir die Zeit nimmst, dein Baby und dich in deiner neuen Rolle kennenzulernen.

Wenn du stillst, hast du noch einen weiteren Grund, es langsam angehen zu lassen. Die Milchproduktion ist kein Selbstläufer, wenn man zu wenig Schlaf bekommt, einen die neuen Herausforderungen zu sehr stressen und man nebenbei noch herumturnt oder putzt. Im Gegenteil. Dein Körper



produziert das Wohlfühlhormon Oxytocin nur, wenn du entspannt bist, auf dich achtest und die Nähe zu deinem Kind suchst. Und zum Stillen benötigt dein Körper haufenweise davon.

Darum sollst du in den ersten Wochen gar nichts trainieren – außer deinen Beckenboden.

#### **VON ANFANG AN DEN BECKENBODEN ANSPANNEN**

Zum Glück kannst du ganz kleine, unsichtbare Übungen machen, während dein restlicher Körper ruht. Und damit – also mit der Stärkung des Beckenbodens – solltest du am besten schon wenige Tage nach der

Geburt anfangen. Ein starker Beckenboden ist nämlich die Grundlage dafür, dass du später trainieren kannst, ohne Überlastung, Schäden und Schmerzen zu riskieren. Und was noch viel wichtiger ist: Der Beckenboden hält deine Gebärmutter und Blase und sorgt dafür, dass du Wasser, Luft und Stuhl halten kannst. Beim Sport und im Alltag.

Die Muskeln und das Bindegewebe des Beckenbodens wurden in der Schwangerschaft von dem zusätzlichen Gewicht in deiner Gebärmutter massiv belastet. Und wenn du eine vaginale Geburt hattest, waren sie einem großen Druck ausgesetzt. Stelle dir ein dickes Elastikband vor, das gedehnt und gedehnt wird. Und zwar so

1. - 3. MONAT ♦ DU

lange, bis es so schlaff ist, dass es sich nicht mehr von allein zusammenzieht. Es ist nicht ungewöhnlich, dass du deinen Beckenboden kaum spürst, obwohl du so fest anspannst, wie es nur geht. Mach dir keine Sorgen, das reguliert sich, wenn du erst mit dem stärkenden Training angefangen hast.

Einige Frauen glauben, dass es nach einer Geburt ganz normal ist, beim Hüpfen oder Rennen Wasser zu verlieren. Man müsse sich halt daran gewöhnen. Einige nehmen es sogar hin, dass sie beim Sex nichts mehr spüren. Nichts davon musst du ein-

wenige Wochen nach der Geburt in der Lage, Sport zu treiben, andere benötigen zwei bis drei Monate oder sogar noch länger, um sich zu erholen und fit genug zu fühlen. Du kannst und sollst dich also nicht mit anderen vergleichen, sondern lieber nachspüren, was für ein Bedürfnis DEIN Körper hat. Ziel ist es, Schritt für Schritt vorzugehen, und zwar in einem Tempo, dem dein Körper folgen kann. Im ersten Monat hältst du dich einfach an die Beckenboden- und Atemübungen und machst Spaziergänge mit dem Kinderwagen



*Kontaktiere deinen Arzt/deine Ärztin, wenn du nach drei Monaten Beckenbodentraining keine Veränderung feststellst. Das könnte an einer Geburtsverletzung liegen, die du dir zugezogen hast und die behandelt werden muss. Du solltest ebenfalls einen Arzt aufsuchen, wenn deine Naht schmerzt oder du länger als sechs Wochen blutest.*

fach so akzeptieren. Du musst nur deinen Beckenboden trainieren und stärken.

In den ersten Monaten geht es dabei hauptsächlich darum, so oft wie möglich Anspannungsübungen zu machen, um das Gefühl für und die Kontrolle über deinen Beckenboden zurückzugewinnen. Danach ist das Beckenbodentraining fester Bestandteil deiner Übungseinheiten.

#### **TRAININGSBEGINN**

Wann du mit dem Training beginnen kannst? Die Antwort ist ganz einfach: Wenn dein Körper – besser gesagt dein Beckenboden – dazu bereit ist. Jede Geburt ist anders und das gilt im gleichen Maße auch für den Zustand deines Körpers danach. Einige Frauen fühlen sich schon

(siehe Programm Monat 1). Danach kannst du ausprobieren, ob die Übungen für Monat 2 schon etwas für dich sind. Wenn du aber Schmerzen dabei hast oder ein ungewohntes Schweregefühl im Unterleib spürst, dann ist das ein Zeichen dafür, dass du vielleicht noch ein bisschen warten solltest.

Am Ende des Wochenbetts, also etwa acht Wochen nach der Geburt, wirst du noch einmal gründlich vom Arzt untersucht. Er überprüft, ob sich deine Gebärmutter zusammengezogen hat und ob dein Beckenboden so funktioniert, wie er soll. Am besten wartest du diese Untersuchung ab, bevor du mit Joggen und Hüpfen anfängst.

Warte auch noch ein bisschen mit Übungen, bei denen du Kniebeugen machst

und dabei das Becken öffnest und belastest. Mit anderen Worten: Drücke in den ersten Monaten beim Hinsetzen oder Beugen immer die Beine zusammen.

### **STÄRKE DEINEN KÖRPER VON INNEN**

Die Schwangerschaft hat deine Gelenke gelöst und deine Bänder überdehnt, viele Muskelgruppen standen unter großem Druck und auch deine Haltung war eine andere, weil der Bauch dich nach unten gezogen hat. Dein Körper muss jetzt seine Stärke und Stabilität zurückgewinnen und du hilfst ihm dabei, indem du dein Muskelkorsett trainierst – deine Core-Muskulatur.

Das Muskelkorsett besteht aus allen Muskeln, die deine Wirbelsäule stabilisieren und beweglich machen. Das sind vor allem die tiefen Bauch- und Rückenmuskeln, aber auch die Muskeln an deiner Hüfte und deinem Becken. Sie arbeiten wie ein Korsett, das du um deine Wirbelsäule herumlegst, damit sich dein Körper aufrecht, stabil und kraftvoll in alle Richtungen bewegen kann. Ein kräftiges Muskelkorsett verleiht dir eine gute und stabile Körperhaltung, schützt dich vor Schäden und Überbelastung und gibt dir die Kraft, das Optimale aus allen anderen Trainingseinheiten herauszuholen.

Das schafft auch die besten Voraussetzungen, schnell nach der Geburt wieder einen flachen Bauch zu bekommen, weil diese Muskeln den Inhalt der Bauchhöhle an Ort und Stelle halten und den geraden Bauchmuskeln (die in der Schwangerschaft am meisten gedehnt wurden) die Zeit und Ruhe geben, um sich wieder zusammenzuziehen. Außerdem hast du mit einem gefestigten Muskelkorsett die Kraft, um deinen kleinen Goldschatz ohne Rückenschmerzen durch die Gegend zu tragen.

### **KOMPLIZIERTE GEBURT UND KAISERSCHNITT**

Wenn du eine komplizierte Geburt (mit schweren Rissen) oder einen Kaiserschnitt hattest, solltest du einen Arzt oder einen darauf spezialisierten Physiotherapeuten befragen, *bevor du mit irgendeiner Art von Sport anfängst.*

Es ist individuell sehr verschieden, wann dein Körper dazu bereit ist, und du solltest dir auf jeden Fall eine professionelle Meinung dazu einholen.

Wenn du grünes Licht bekommen hast, lass es ganz langsam angehen. Und denk daran: Hör sofort auf, wenn du Schmerzen hast.

### **MASSAGE MIT DEM HANDTUCH**

*Es ist sinnvoll, eine Kaiserschnittnarbe nach dem Abheilen zu massieren, um das Gewebe geschmeidig zu halten und Verhärtungen zu vermeiden. Verwende dafür ein sehr weiches Handtuch, damit die Nerven in den Fingerspitzen nicht die Nerven am Bauch irritieren.*

## REKTUSDIASTASE

Bei einigen Schwangeren werden die geraden Bauchmuskeln durch die wachsende Gebärmutter so stark gedehnt, dass sie sich auseinanderbewegen. Die Sehne, die diese Muskeln miteinander verbindet, ist wie ein dickes Gummiband. Sie wird so sehr gedehnt, bis sie ganz dünn ist – wie Frischhaltefolie muss man sich das vorstellen. Man kann ganz einfach feststellen, ob die Bauchmuskeln auseinanderstehen, indem man sich auf den Rücken legt und den Kopf anhebt. Der Bauch wird dann in der Mitte ganz spitz und sieht aus wie eine ‚Toblerone‘. Das nennt man Rektusdiastase. Bei den meisten Frauen ziehen sich die Bauchmuskeln und Sehnen dazwischen im Laufe der ersten Wochen nach der Geburt wieder zusammen. Dafür benötigen sie Ruhe. Vermeide im ersten Monat deshalb Bewegungen, die vor allem die geraden Bauchmuskeln belasten.

Darauf solltest du achten:

- ★ Aus der Liegeposition solltest du dich nicht gerade aufrichten. Roll dich auf die Seite und richte dich erst dann auf. Verzichte auch auf Sit-ups.
- ★ Warte mit Übungen, bei denen der Bauch zum Boden zeigt, wie Planks oder Push-ups.

Hebe dir diese Übungen auf, bis sich die Bauchmuskeln zusammengezogen haben. Ansonsten riskierst du, dass deine Rektusdiastase chronisch wird, und das kann zu folgenden Komplikationen führen:

- ★ Schmerzen im Becken und Rücken, weil andere Muskelgruppen die Arbeit der Bauchmuskeln übernehmen müssen.
- ★ Einen Bauchwandbruch (die Ausstülpung der Bauchwand, die sich als Beule unter der Haut zeigt).
- ★ Verdauungsprobleme, weil die Bauchmuskeln den Darm nicht richtig halten.

Allerdings darfst du alle Bewegungen ausführen, die dein Muskelkorsett aktivieren, denn das unterstützt den Prozess der geraden Bauchmuskeln und der verbindenden Sehnen, sich zusammenzuziehen. Im Programm von Monat 2 findest du eine Übung, die dein Muskelkorsett aktiviert.

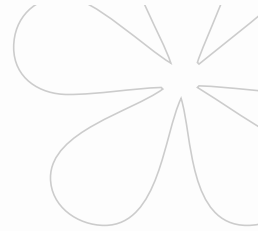
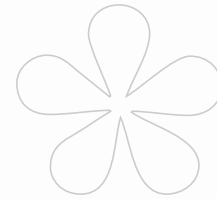
Im Programm von Monat 1 zeige ich dir, wie du an dir testen kannst, ob du eine Rektusdiastase hast.



### SARAHS TIPP

#### STILLPLÄTZE MIT WASSERVORRAT

*Jedes Mal, wenn ich Isabel gestillt habe, fühlte sich mein Mund schlagartig an wie eine Wüste. So trocken. Mein Schatz war so wunderbar und versorgte mich immer mit Wasser, aber schon bald hatten wir eine viel bessere Lösung: Fest installierte Wasserflaschen am Sofa und neben dem Bett, dort, wo meine bevorzugten Stillplätze waren. Wir mussten sie nur nach dem Stillen wieder auffüllen.*



### STILLEN KOSTET KRAFT

*Während du stillst, solltest du keine Diät anfangen. Gerade am Anfang ist viel Ruhe super wichtig für die Milchproduktion und den Milchspendereflex.*

*Auch eine gute Ernährung ist wichtig, da du viele Kalorien durch die Muttermilch an dein Kind abgibst. Dein Energiebedarf in dieser Zeit ist um 500 Kalorien höher als sonst und viele stellen fest, dass die Pfunde ganz von allein purzeln. Diese Phase ist darum nicht geeignet, auf Fett und Kohlenhydrate zu verzichten oder Diätprodukte zu sich zu nehmen.*

*Ernähre dich gesund und vielseitig und iss, wenn du Hunger hast. Dann ist auch nichts gegen etwas Süßes einzuwenden, wenn du darauf Lust hast.*

*Mit der Muttermilch verlierst du auch viel mehr Flüssigkeit als sonst und du schwitzt stärker beim Stillen. Trinke viel Flüssigkeit, am besten bis zu drei Liter am Tag.*

(QUELLE: DÄNISCHES GESUNDHEITSMINISTERIUM)





### CAMILLAS TIPP

#### EIN GESUNDER GEIST

*Am Anfang war für mich das Wichtigste, mental wieder fit zu werden, statt schwitzend irgendwelche Übungen zu absolvieren. Darum habe ich mich nicht auf den Boden gelegt und Sit-ups gemacht, sondern einfach nur geatmet. Das war mein größtes Bedürfnis. Ich bin überzeugt davon, dass man mit einem gesunden Geist auch den Körper viel einfacher in Form bringen kann.*





# Rückwärtsrolle

## Stimuliert den Gleichgewichtssinn

---

### UND SO GEHT'S:

#### 1

Gehe auf einer Matratze oder einer weichen Unterlage in den Fersensitz oder Kniestand.

#### 2

Dein Kind sitzt auf deinem Brustkorb, seine Füße liegen auf deinen Schlüsselbeinen. Deine Hände halten seine Schulterblätter und deine Daumen liegen in seinen Achselhöhlen.

#### 3

Wenn du auf den Fersen gesessen hast, richte dich in den Kniestand auf und beuge dich nach vorn, bis dein Kind kopfüber hängt und mit den Schultern schwer in deinen Händen liegt.

#### 4

Presse seine Arme leicht gegen seinen Oberkörper (zum Schutz seiner Schultern) und setze die Rückwärtsrolle fort, bis es mit den Füßen oder dem Po auf der Unterlage landet.

#### 5

Die Rückwärtsrolle besteht hauptsächlich aus einer Kippbewegung in deinen Handgelenken, und wenn dein Kind am Boden angekommen ist, greifst du um und hältst es am Oberkörper fest.

#### 6

Wenn dein Kind vor dir sitzt oder steht und ihr wieder Augenkontakt habt, kannst du es mit einem „Jaaaa!“ oder anderen begeisterten Ausrufen loben, wie toll es das gemacht hat. Dein Kind wird es lieben und stolz sein.



*Beim ersten Mal ist es vielleicht angenehmer, noch eine zweite Person dabeizuhaben, bis du dich bei der Übung sicher fühlst.*



## REZEPT ♦ FÜR DEN 4. MONAT

### Geröstete Mandeln

*Mandeln sind ein richtiger Supersnack, mit vielen guten Inhaltsstoffen: Gesunde Fettsäuren, Proteine, Ballaststoffe und eine ganze Reihe Vitamine und Mineralien. Sie stabilisieren deinen Blutzuckerspiegel und eignen sich prima als Proviant für unterwegs. Und wenn du sie röstest, schmecken sie besonders lecker.*

#### 1 PORTION (DIE MENGE ENTSCHIEDEST DU):

**Mandeln**  
(so viele, wie du magst)

Mandeln in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze rösten, bis sie auf beiden Seiten angebräunt sind und wunderbar duften.

Abkühlen lassen, bevor sie in einem verschließbaren Behälter verstaut werden.

Eventuell portionsweise in kleine Boxen verteilen – perfekt für die Tasche und für zwischendurch.

#### GESUNDE ZWISCHENMAHLZEITEN MIT MANDELN

★ EINE KLEINE HANDVOLL  
MANDELN  
(15 – 20 Stück)

★ 2 KAROTTEN UND 10 – 12  
MANDELN  
(besonders gut mit den gerösteten)  
Mandeln unterstützen deinen  
Körper bei der Aufnahme  
wichtiger Vitamine aus den  
Karotten.

★ OBST UND 10 – 12  
MANDELN  
Die Mandeln verhindern,  
dass dein Blutzuckerspiegel  
durch den Fruchtzucker  
Achterbahn fährt.

★ SMOOTHIE  
Mixe ½ Banane und eine  
Handvoll gefrorene Erdbeeren  
mit etwas Milch und bestreue  
den Smoothie mit 10 – 12  
gehackten Mandeln als Topping.

## REZEPT FÜR DEN ♦ 5. MONAT

### Körniger Frischkäse mit Früchten und Mandeln

---

*Das ist eine gesunde, leckere und einfach herzustellende Mahlzeit, die sich als Frühstück, Mittagessen, Snack oder Dessert eignet. Körniger Frischkäse hat einen hohen Gehalt an Proteinen, die zusammen mit den Kohlenhydraten der Früchte und den gesunden Fettsäuren der Mandeln eine hervorragende Kost sind, mit der du lange satt bleibst.*

---

#### 1 PERSON:

- |   |   |
|---|---|
| 150 – 200 g körniger Frischkäse   | Den körnigen Frischkäse mit den Früchten vermengen und mit den gehackten Mandeln bestreuen. |
| ca. 120 g gewürfelte Früchte<br>(z. B. ½ Apfel oder Birne und<br>8 – 10 halbierte, kernlose<br>Weintrauben) | Schon fertig!   |
| 10 grob gehackte Mandeln<br>(möglichst geröstet)  |   |

#### ★ ZUM MITTAGESSEN

*Die Früchte können durch frisches Gemüse ersetzt werden, wie Karotten, Gurke und Paprika. Lässt sich problemlos für unterwegs in einem Behälter mitnehmen, du solltest es allerdings im Laufe einer Stunde verzehren.*

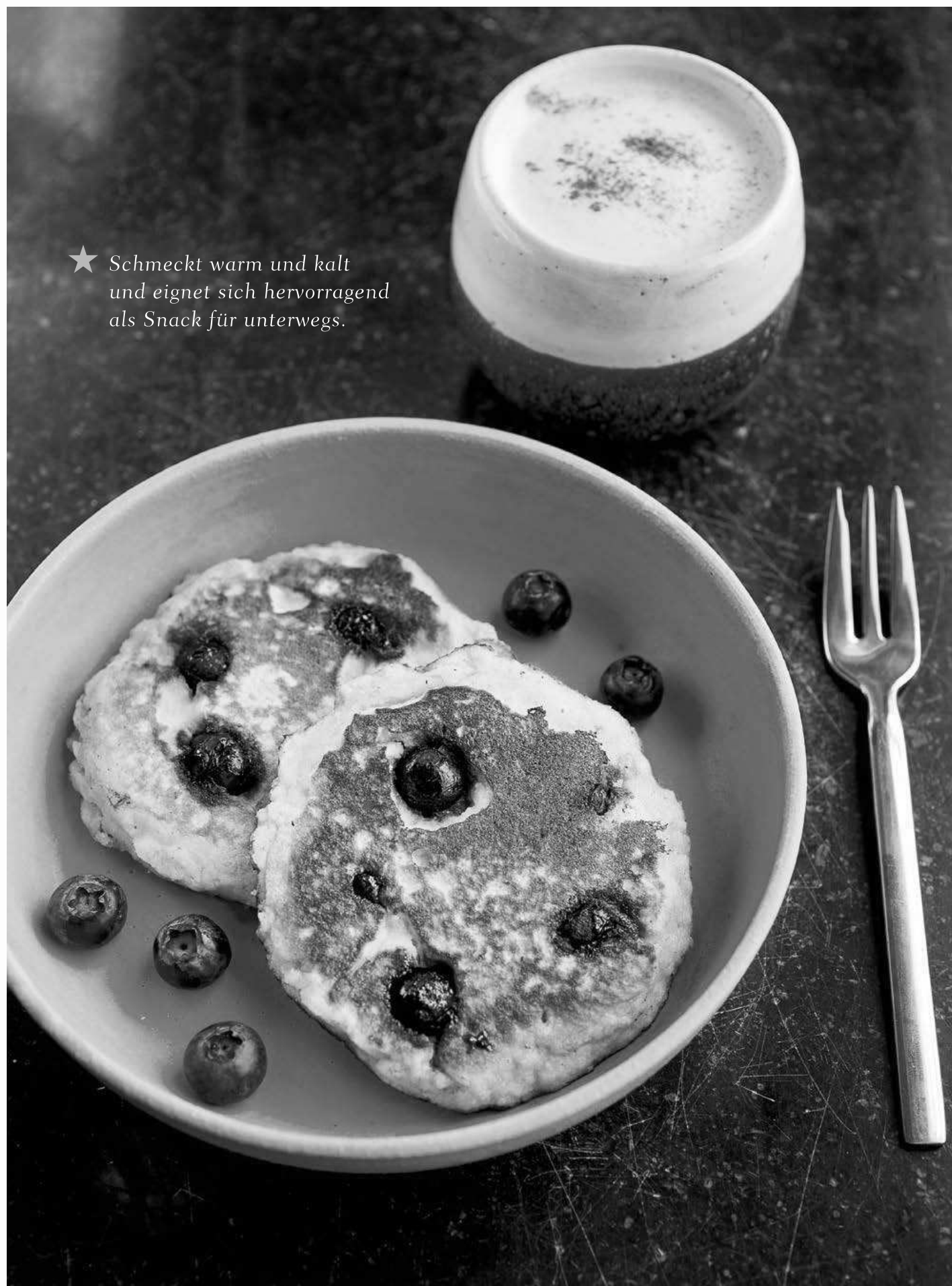
#### ★ ALS DESSERT

*Die Portion halbieren und eine kleine Portion gehackte dunkle Schokolade als Topping darüberstreuen.*





★ *Schmeckt warm und kalt  
und eignet sich hervorragend  
als Snack für unterwegs.*



## REZEPT FÜR DEN ♦ 6. MONAT

### Gesunde Bananenpfannkuchen

*Kleine Pfannkuchen mit Blaubeeren – so wie die Amerikaner sie essen. Sie schmecken wunderbar, sind süß und sündhaft gut, aber in diesem Fall ganz ohne Zucker und Gluten. Außerdem sind sie supereinfach zu machen. Das Buchweizenmehl kannst du auch für den ersten Babybrei verwenden. What else does a mom need?*

#### FÜR 5 - 6 PFANNKUCHEN:

1 reife Banane	Die Banane mit einer Gabel in einer Schüssel zerdrücken (mit einem Stabmixer geht es auch).
2 Eier	
1 Prise Salz	Die Eier und das Salz mit dem Bananenmus verrühren, dann das Mehl löffelweise zugeben, bis der Teig eine schöne, geschmeidige Konsistenz hat.
ca. 60 g Buchweizenmehl	
Fett zum Braten	Das Fett in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erwärmen, den Teig mit einem Löffel portionieren und braten. Pro Stück etwa 2–3 Teelöffel. Auf jeden Pfannkuchen kommen 3–4 tiefgefrorene Blaubeeren.
1 Handvoll tiefgefrorener Blaubeeren	Auf beiden Seiten braten, bis sie goldbraun sind.