

# RÜCKBILDUNG BECKENBODEN



effektives Training für zu Hause



## Warnhinweise

Bei gesundheitlichen Problemen befragen Sie bitte Ihren Arzt oder Ihre Hebamme zu möglichen Risiken, bevor Sie mit dem Übungsprogramm beginnen.

Bitte beachten Sie, dass die angegebenen Wochenzahlen nur als Richtwerte zu verstehen sind.

Wenn Sie einen Kaiserschnitt oder eine anstrengende Geburt hatten bzw. Stillprobleme oder Erschöpfungszustände haben, passen Sie Ihr Übungsprogramm individuell an Ihre momentanen Bedürfnisse an.

Achten Sie auf die Signale Ihres Körpers während und nach dem Training und trainieren Sie so, dass Sie sich nicht überfordern. Die Ausübung der Bewegung sollte als angenehm empfunden werden und Ihr Wohlbefinden steigern.

Bei Beschwerden oder wenn Sie sich unsicher fühlen, sollte eine Absprache mit der Hebamme oder dem behandelnden Arzt/der behandelnden Ärztin stattfinden.

## Hinweise zur Haltung

Achten Sie auf eine korrekte Bewegungskörperausführung und überprüfen Sie immer wieder Ihre Haltung.

Für einen kraftvollen Stand richten Sie Ihre Aufmerksamkeit zuerst auf die Füße. Die Großzehenballen und die Kleinzehenballen und die Fersenaußenkanten Richtung Boden bringen, so dass sich die Fußgewölbe leicht vom Boden heben. Die Knie sind leicht gebeugt, das Becken aufgerichtet und der Scheitel ist der höchste Punkt.

In der Vierfüßlerposition können die Knie mit einer Decke oder einem Handtuch unterlegt werden um Druck auf die Knie zu vermeiden.

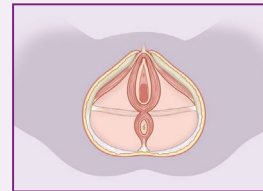
Wenn Sie mit der angeleiteten Atemform nicht zurecht kommen, können Sie als Variante beim Einatmen spannen und beim Ausatmen den Beckenboden lösen. Wichtig ist, dass Sie während der ganzen Übungen einen regelmäßigen Atem beibehalten und Ihren eigenen Atemrhythmus finden.



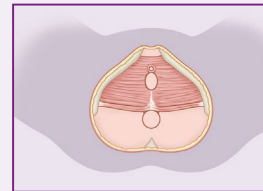
## Der Beckenboden

Viele Übungen werden mit Unterstützung der Beckenbodenmuskulatur ausgeführt, um aus einer stabilen Position zu trainieren und den Rücken zu stützen.

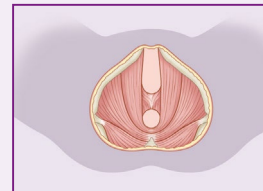
### Der Beckenboden besteht aus drei Ebenen (siehe Bild):



Die **untere Ebene** ist wie eine Acht geformt und umschließt im hinteren Teil den After und im vorderen Teil die Scheide, Harnröhre und Klitoris. Diese Ebene ist unter anderem zuständig für das Gefühl, die Ausscheidung zu kontrollieren.



Die **mittlere Ebene** ist zwischen den Sitzbeinhöckern und den Schambeinästen gespannt. Diese Ebene trägt und stützt die inneren Organe.



Die **innere Ebene** verläuft vom Ende des Steißbeins bis zum oberen Rand des Schambeins und zieht sich fächerförmig zu den Hüftknochen hin. Sie ist zuständig für die Aufrichtung des Beckens und der Wirbelsäule.

## Informationen zum Training

Bevor Sie mit dem Training beginnen, schauen Sie sich bitte die **Einleitung auf der DVD aufmerksam an**.

Wählen Sie Ihr Programm nicht nur den angegebenen Wochenzahlen entsprechend, sondern berücksichtigen Sie auch Ihre persönliche Fitness und Ihre momentanen Bedürfnisse.

Sie haben die Wahl zwischen **drei Hauptprogrammen** und mehreren **Kurzprogrammen**. Einzelne Übungen können Sie auch, ganz nach Bedarf, öfter wiederholen oder zwischen anderen Übungssequenzen einfügen.

Sollten Sie unter Inkontinenz oder Senkungsbeschwerden leiden, empfehlen wir Ihnen, alle Übungen, die den Beckenboden trainieren, besonders häufig in Ihr Fitnessprogramm zu integrieren.

Für die Übungen benötigen Sie eine **weiche Gymnastik-** oder **Yogamatte**, ein **Kissen** und eventuell eine **Decke** für die Entspannungsübungen.

### Inhalt der DVD:

Einleitung 4 Min.

#### Hauptprogramme

1. - 3. Woche nach der Geburt 11 Min.

Ab 3. Woche nach der Geburt 26 Min.

Ab 10. - 12. Woche nach der Geburt 55 Min.

Progressive Entspannung 6 Min.

Entspannung mit Dehnung 6 Min.

#### Kurzprogramme

Nach der 3. Woche 15 Min.

Nach 10. - 12. Woche 21 Min.

Fit mit Baby 6 Min.



**Christine Richter,**  
Hebamme und Yogalehrerin

Sie betreut seit vielen Jahren – zunächst als klinische Hebamme und später in ihrer eigenen Praxis *Belladonna* in Heidelberg – Familien vor, während und nach der Geburt. Ihr Erfolgsrezept dabei: Sie legt besonderen Wert auf eine ganzheitliche Betreuung sowie das Finden und Ausschöpfen eigener Ressourcen.

Durch die zusätzlichen Erkenntnisse aus ihrer Tätigkeit als Yoga-Lehrende verfügt Christine Richter über ein fundiertes Wissen der seelischen und körperlichen Abläufe und Zusammenhänge bei Schwangerschaft und Geburt. Dieses Wissen konnte sie in das Programm dieser DVD einfließen lassen und damit wesentlich zu seiner Qualität und dem besonderen ganzheitlichen Ansatz beitragen.

weitere Infos und Kontakt:

[belladonna.hebammen@gmx.de](mailto:belladonna.hebammen@gmx.de)



**Dirk Pinnig, Sportwissenschaftler**  
und Gesundheitscoach

Seine langjährige praktische Erfahrung als Sportwissenschaftler und Trainerausbilder in sportartübergreifenden Themen ermöglicht es Dirk Pinnig, immer wieder modernste Trainingskonzepte für Verbände, Medien und Institutionen zu entwickeln.

Diese ganzheitlichen Konzepte umfassen nicht nur die körperlichen, sondern auch die seelischen Aspekte und profitieren von seinem qualifizierten Fachwissen in systemischem Coaching und seiner beratenden Tätigkeit für ganzheitliches Lebensmanagement.

Dirk Pinnig unterstützt und begleitet mit seiner fundierten interdisziplinären Expertise viele Groß- und Mittelstands-Unternehmen in ihrem betrieblichen Gesundheitsmanagement durch Vorträge, Workshops und Prozessbegleitung.

weitere Infos und Kontakt:

[www.pinnig.de](http://www.pinnig.de)

## Emel

ist 31 Jahre alt und bekam ihr erstes Kind, einen Jungen (Dennis Sinan).

Die Geburt war eigentlich als Wassergeburt geplant, wurde dann aber doch ein Kaiserschnitt. Emel über das Leben mit Kind: „Es ist sehr spannend und wunderschön. Man durchlebt durch die vielen Kinderlieder etc. seine eigene Kindheit wieder. Man freut sich an den Entwicklungsschritten und an der Entstehung des Lebens. Eine sehr spannende Reise. Leider bleibt wenig Zeit um Sport zu machen, da ein Kind nun mal einfach sehr zeitintensiv ist. Das Training mit der DVD macht großen Spaß und ist eine schöne Form, etwas für sich selbst zu tun.“

## Kathleen

Die 40-jährige wurde zum zweiten Mal Mutter, sie bekam ein Mädchen (Finya).

Die Geburt ihrer zweiten Tochter war wie geplant eine natürliche, sanfte Entbindung ohne PDA\*. Kathleen über ihre Kinder: „Finya bereichert das Familienleben sehr. Es ist einfach schön, ein weiteres Familienmitglied zu haben – sie ist ein sehr entspanntes und fröhliches Kind. Die Geschwisterliebe ist einfach wunderschön – wenn die Kleinen miteinander spielen ist das total süß und schön mitanzusehen. Die DVD ist sehr abwechslungsreich und man kann super hin und her switchen. Das Programm hat mir sehr gut getan. Wenn man wenig Zeit hat, kann man toll die kurzen Passagen einbauen.“



## Bozica (Boschi)

ist zum Zeitpunkt der Dreharbeiten 31 Jahre alt und bekam ebenfalls ihr erstes Kind, ein Mädchen (Eva Maria).

Auch Boschi hatte eigentlich eine natürliche Geburt geplant, es musste dann aber doch ein Kaiserschnitt gemacht werden. Sie sagt über das Leben mit Baby: „Toll, toll, toll! Es ist nicht so anstrengend wie ich gedacht habe – einfach nur eine Bereicherung. Ich dachte, es würde sich mehr verändern, aber man kann es ganz gut in den Alltag mit einbauen. Ich habe aber auch das Glück, ein sehr pflegeleichtes Kind zu haben. Man kann die Zeit so schön genießen, weil man ja zu Hause ist. Beim Sport bin ich nicht mehr so fleißig dabei, aber die DVD hilft mir wirklich sehr. Man muss einfach dran bleiben, denn Bewegung und Beckenbodentraining sind sehr wichtig und tun gut.“

## Carla

ist 32 Jahre alt, bekam einen Jungen (Alan) und ist nun stolze Mutter von 5 (!) Kindern.

Alans Geburt war – wie schon alle vorangegangenen – eine Hausgeburt und ging schnell und leicht von statten. Carla meint: „Das Leben mit Kindern ist eine echte Bereicherung! Alle Kinder haben mir etwas gegeben, und ich habe wahnsinnig viel von ihnen gelernt. Mit der DVD trainiere ich regelmäßig. Da ich nicht ins Studio etc. kann, muss ich zu Hause etwas machen – die DVD hilft mir da sehr.“



\*PDA:

Periduralanästhesie, eine lokale Narkosetechnik zur gezielten Unterbindung der Schmerzweiterleitung im Rückenmark

## Credits

Darsteller: Carla Alvaredo, Emel Sahin-Gsell, Bozica Huckele, Kathleen Dornheim • Regie: Elli Becker • Technische Produktionsleitung: Rainer Huckele • Aufnahmeleitung: Axel Bold • Kamera: Michael Gsell • Kran Operator: Jörg Heinzmann • Kamera 2: Andreas Tonndorf • Assistenz Kamera: Melina Behle • Beleuchter: Markus Störr • Materialassistent: Patrick Heck • Maske: Mira Kunac • Garderobe: Margot Sessler, Nadia Al Sharairi • Fotos Set: Elfi Hildebrandt • Assistenz Set: Margot Sessler, Nadia Al Sharairi, Daniel Huckele, Florian Kurz • Drehbuch: Elli Becker, Christine Richter, Dirk Pinning • Screendesign/Menüdesign: Daniel Stegen • Schnitt: Elli Becker

• Schnitt Making-of: Nadia Al Sharairi • Koordination: Julia Hildebrandt, Stefanie Kraft • Grafik/Layout: Mary Lux • Texte: Julia Hildebrandt, Christine Richter, Dirk Pinning • Sprecherin: Annette Wunsch • Musikproduktion: Stefan Fornaro, Ramesh Weeratunga • Mastering: Stefan Fornaro • DVD-Authoring: Daniel Stegen • Programm: Christine Richter, Dirk Pinning • Idee und Konzept/Produktionsleitung: Harald Schubert, Daniel Gonschorek • eine Produktion der Unit Production Media Company • [www.upmc.de](http://www.upmc.de), [www.fitnessraum.de](http://www.fitnessraum.de) • Yogamatten: Yogistar Vertriebs GmbH • Unser besonderer Dank für die freundliche Unterstützung gilt dem Arthotel Heidelberg