



PelviNature

**Schritt für Schritt im neuen
Mamakörper deine
natürliche Frauenpower
wiederentdecken!**

Die wichtigsten 5 Schritte für eine
natürliche und gelungene Rückbildung

Wir sind PelviQueens!

**Unser Ziel:
Frauen in ihrer Gesundheit unterstützen!**

Wir Gründerinnen von PelviQueens, **Magdalena** und **Judith**,
haben eine Vision:
Frauen in ihrer Gesundheit zu unterstützen!



Nach jahrerlanger Erfahrung und
100Ten von Patientinnen wissen
wir, welche Herausforderungen die
Frauengesundheit mit sich bringt.
Genau aus diesem Grund haben
wir flexible und individuelle
Lösungen entwickelt!

Deine fünf Schritte!

Inhalt

Du bist Mama und deine Freundinnen erzählen dir ganz unterschiedliche Dinge über die Rückbildung. Du fragst dich nur: „Auf was muss ich jetzt wirklich achten?“. Mit diesem Fahrplan erfährst du, wie eine Rückbildung aufgebaut sein muss!

1.

Was versteht man unter Rückbildung?

2.

Beckenboden wahrnehmen

3.

Beckenboden kräftigen

4.

Tipps für den Alltag

5.

So geht es weiter!

Mein IST-Zustand

Bevor du in das Training startest, möchten wir, dass du für dich selbst reflektierst, wie du dich derzeit in deinem Körper fühlst.

Beantworte die unterstehenden Fragen:

1.

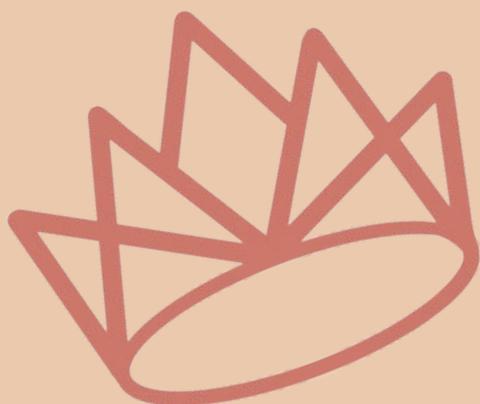
Kenne ich meinen Beckenboden und weiß ich, wie er sich anfühlt und wie ich ihn aktivieren kann?

2.

Wie hat sich mein Körper nach der Geburt verändert?

3.

Wie fühle ich mich in meinem Alltag?



Profi Tipp

Notiere dir zu jeder Frage auch ein passendes Ziel. Das steigert deine Motivation!

1.

WAS

versteht man unter Rückbildung?

Grundsätzlich dauert die Rückbildung **mindestens ein Jahr**.

Nicht nur der Beckenboden durchläuft die Rückbildung,
sondern auch:

- die Gebärmutter
- die Bauchdecke
- die Bauchmuskulatur (Achte auf die Rektusdiastase!)
- die Vagina und der Vaginalkanal
- der Hormonhaushalt
- die Füße
- die Haltung
- die Bauchorgane

Warum muss sich das alles zurückbilden?

Ab Tag 1 der Befruchtung hat sich dein Körper voll und ganz auf die Geburt vorbereitet. Dein Hormonhaushalt hat sich umgestellt und somit wurde auch dein Gewebe weich, locker und flexibel, um Platz für das Kind zu machen.

1. WAS

versteht man unter Rückbildung?

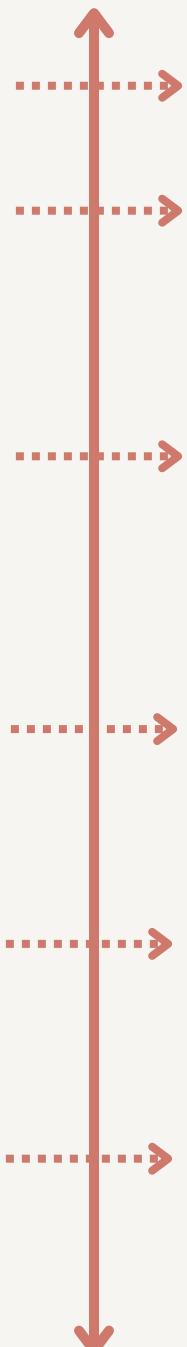
Während der gesamten Schwangerschaft haben sich also dein Bindegewebe, die Bänder und auch die Muskeln verändert und zum Teil an Stabilität verloren. Weiters wurde auch dein Beckenboden durch das Gewicht des wachsenden Babys belastet und strapaziert. Die Bauchdecke hat sich gedehnt und deine Bauchmuskeln haben ihren ursprünglichen Platz verlassen, damit das Kind gut wachsen konnte. Durch deine Wunderkugel hat sich die ganze Körperstatik geändert. Vermehrtes Hohlkreuz und platte Füße waren die Folge.

Bei der vaginalen Geburt wurde dann deinem Beckenboden eine maximale Dehnung abverlangt. Er dehnte sich dabei um das 1,5-2,5-Fache. Bei dem Kaiserschnitt wurde hingegen die Bauchdecke und Muskulatur verletzt.

Nun ist es wohl mehr als verständlich, dass du deinem Körper genügend Zeit geben musst, damit sich diese großen Veränderungen wieder rückanpassen können, oder?

1. Timeline

für die Rückbildung?



Geburt deines Wunders

Woche 1-6

- Regeneration
- Beckenbodenwahrnehmung

Woche 7-14

- Kraft-Ausdauer Training (viele Wiederholungen mit wenig Intensität)
- Beckenbodenaktivierung

Woche 15-22

- Muskelaufbau (Beckenboden soll stärker werden)
- etwas höhere Intensität mit wenige Wiederholungen

Woche 23-30

- Maximalkraft/Schnellkraft (Training wird dynamisch)
- wenige Wiederholungen und höhere Intensität

Woche 31-52

- abwechslungsreiches Training
- Beckenboden wird wieder für alle Belastungen stark gemacht

1. Timeline

für die Rückbildung?

Ist die Geburt schon über 1 Jahr her? Kein Grund um die Rückbildung zu schwänzen!

Die Zeiten sind nicht mehr an die Wundheilungsphasen angepasst!
Der stufenweise Aufbau bleibt aber!

- Beckenbodenwahrnehmung
- Kraft-Ausdauer Training (viele Wiederholungen mit wenig Intensität)
- Beckenbodenaktivierung
- Muskelaufbau (Beckenboden soll stärker werden)
- etwas höhere Intensität mit wenige Wiederholungen
- Maximalkraft/Schnellkraft (Training wird dynamisch)
- wenige Wiederholungen und höhere Intensität
- abwechslungsreiches Training
- Beckenboden wird wieder für alle Belastungen stark gemacht

2.

Beckenboden kennenlernen!

Was ist eigentlich der Beckenboden?

Man sagt immer "der" Beckenboden, doch eigentlich besteht dieses Muskelsystem aus mehreren einzelnen Muskeln, die unser knöchernes Becken nach unten verschließen. Dort spannen sie sich von Seite zu Seite und von vorne nach hinten, sodass sie der Struktur eines Körbchens gleichen.

Spüre nun deinen Beckenboden!

Da die Muskulatur sehr "ungreifbar" scheint, nehmen wir folgende Vorstellungsbilder zur Hand:

Harnröhre: Stelle dir vor, du sitzt am WC und lässt den Harnstrahl laufen. Nun möchtest du den Harn aktiv unterbrechen.

Vagina: Stelle dir vor, in deiner Vagina befindet sich ein Tampon. Du ziehst am Schnürrchen, möchtest aber nicht, dass es raus kommt.

After Stelle dir vor, du hast eine gute Bohnensuppe gegessen. Nun musst du in der Öffentlichkeit aber deinen Wind zurückhalten.

3.

Deine neuen Lieblingsübungen!

Erwünschte Auswirkungen von Beckenbodentraining:

Heilung von
Verletzungen

Rückbildung nach
der Geburt

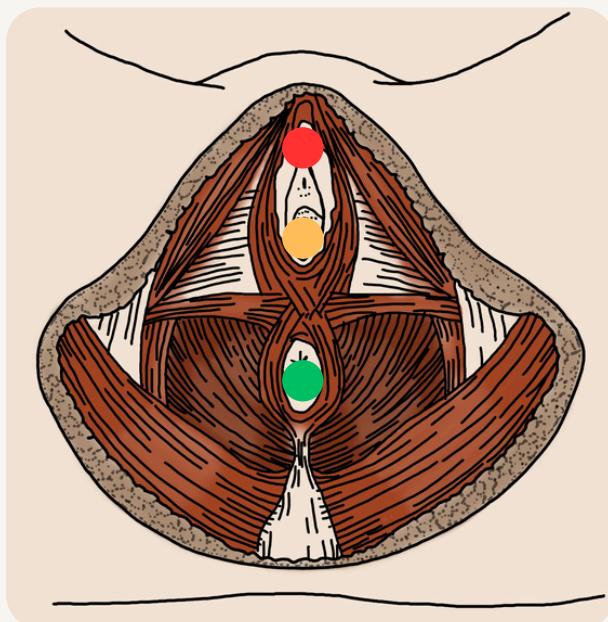
gute
Körper-
haltung

Entlastung
des
Becken-
bodens

Verbesserung
der
Sexualität

Die Ampelübung

Jeder Körperöffnung wird eine Farbe zugeteilt:



Harnröhre = **rot**

Vagina = **gelb**

After = **grün**

Lasse nun die Lichter durch die
Anspannung der einzelnen
Körperöffnungen in einem
regelmäßigen Rhythmus blinken
oder einzeln/gemeinsam
leuchten.

3.

Deine neuen Lieblingsübungen!

Kräftigungsübung: Der Käfer an der Wand

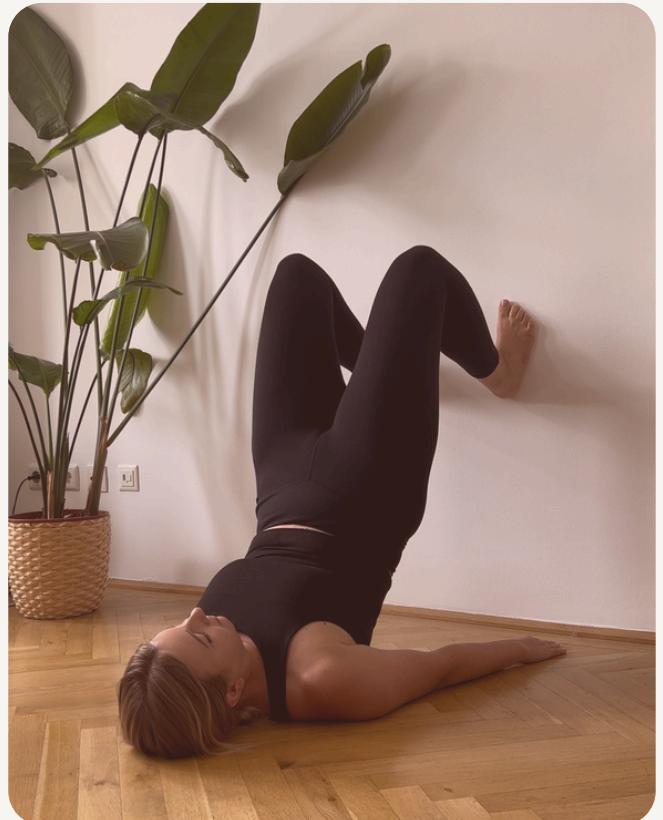
"Der Käfer an der Wand" ist eine sehr effektive Übung, um nicht nur den Beckenboden, sondern auch die Muskulatur rund um das Becken, zu stärken.

Ausführung: Beim Heben des Beckens ausatmen und den Beckenboden aktivieren. Beim Senken des Beckens einatmen und den Beckenboden entspannen.

Ausgangsstellung



Endstellung



Tipps für deinen

4.

Tipp 01

Hole dir Unterstützung von deinen Liebsten und kommuniziere, dass du Zeit für dich brauchst!



Tipp 02

Stress rausnehmen! Mache es in deinem Tempo. Nicht jeder Tag ist gleich.

Tipp 03

Mache deine Übungen auch mit dem Baby. Sie lieben es, wenn Mama lustige Dinge macht.

Tipp 04

Knüpfe deine Übungen an bereits bestehende Routinen! So wird das Training schnell zur Gewohnheit.

Tipp 05

Integriere dein Beckenbodentraining in den Alltag. So wirst du zum Profi!



Alltag

5.

Und so geht's weiter!



Du möchtest eine natürliche und glückliche Rückbildung erleben, um zu deinem Wohlfühlkörper zurückzukehren?

Du möchtest mit Hilfe von Expertinnen deine Beckenboden-Ziele erreichen, um rundum stark für deinen neuen Alltag zu sein?

PelviNature das Online-Programm

Wir bieten dir mit PelviNature ein Online Programm, welches dich Step by Step durch eine gelungene und nachhaltige Rückbildung begleitet.



Hier geht's zum Kurs!



PelviNature

Modul 1

- Was ist der Beckenboden?
- Wie kann ich diese Muskeln wahrnehmen?

Modul 2

- Was bedeutet Rückbildung?
- Was muss rückgebildet werden?

Modul 3

- Zusammenhang des Beckenbodens mit der Atmung

Modul 4

- Training der Reaktionsfähigkeit der Muskulatur

Modul 5

- Rumpf-Training
- Stärkung der Bauch- und Rückenmuskeln

Modul 6

- Training der Dauerspannung des Beckenbodens





PelviNature

Modul 7

- Entspannung
- Warum ist die Entspannung wichtig?

Modul 8

- Let`s talk about Sex!
- Geburtsverletzungen selber behandeln

Modul 9

- Haltung und Balance
- Was hat die Haltung mit dem Beckenboden zu tun?

Modul 10

- Tipps für den Alltag
- Wie geht es nun weiter?
- Trainingsempfehlungen
- Habe ich meine Ziele erreicht?



PelviNature - der Online-Kurs für alle Power Mamas, die zu ihrem Wohlfühlkörper zurück möchten!

Hier geht's zum Kurs!



Die wichtigsten 5 Schritte für eine natürliche und gelungene Rückbildung

Veröffentlichung: 01.01.2025

Autorinnen: Magdalena Rechberger, Judith Sacher

E-Mail: office@pelviqueens.com

Website: www.pelviqueens.com

Bilder: Eigentum von PelviQueens

Urheberrechtshinweis

@Copyright

Alle Rechte vorbehalten. Du darfst die Inhalte nicht kopieren, verbreiten oder an Dritte weitergeben. Es sei denn, du hast dir vorher ein ausdrückliches, schriftlich festgehaltenes Einverständnis der Autorinnen geholt.

Haftungshinweis

Die Inhalte dieses Dokuments wurden mit größtmöglicher Sorgfalt und nach bestem Gewissen erstellt. Dennoch übernehmen die Autorinnen keine Gewähr für die Aktualität, Vollständigkeit und Richtigkeit der Inhalte. Für Schäden, die direkt oder indirekt durch das Anwenden der Inhalte, Tipps und Aufgaben entstanden sind, können die Autorinnen nicht zur Verantwortung oder Haftung gezogen werden.

office@pelviqueens.com



www.pelviqueens.com

PelviQueens