



# Rückbildung

**„Das könnte in die Hose gehen“**

Warum ein Rückbildungskurs unverzichtbar ist.



KREIS  
**LIPPE**

Heimat geben. Zukunft bieten.

Eine Schwangerschaft stellt im Leben einer Frau eine besondere Zeit dar. Der eigene Körper steht jetzt im Fokus. Viele Schwangere setzen sich intensiv mit den physischen Veränderungen auseinander. Sie googeln, hinterfragen und spüren immer wieder sensibel in sich hinein.

Ist das Baby auf der Welt, verschiebt sich dieser Fokus auf den Nachwuchs. Das Einfinden in den neuen Alltag mit Kind steht nun im Vordergrund und nicht selten stehen schon wieder mehr als genug Termine im Kalender. Ruhe und Zeit in seinen Körper hineinzuspüren, sich um ihn zu kümmern, ihn heilen zu lassen? Häufig Fehlanzeige. Und dennoch so unglaublich wichtig.

### **Die Geburt: Eine Höchstleistung für den Körper**

Mit einer Schwangerschaft und der Geburt erbringt der weibliche Körper Höchstleistungen, aber beides hinterlässt eben auch Spuren. Nach Ablösung der Plazenta beispielsweise, bleibt eine bis zu 10 cm große Wunde in der Gebärmutter, die Zeit zur Heilung benötigt. Die Beckenbodenmuskulatur wird bei einer natürlichen Geburt maximal gedehnt und nicht selten kommen Verletzungen im Dammbereich dazu, weswegen der Beckenboden seine Funktion häufig nur eingeschränkt erfüllen kann. Die gesamte Bauchmuskulatur wird ebenfalls stark gedehnt, wodurch sich die Körpermitte kraftlos, weich und instabil anfühlt. Bei einem Kaiserschnitt werden die einzelnen Schichten der Bauchdecke und die Gebärmutter durchtrennt und im Anschluss wieder vernäht. Bewegungen sind zu Beginn kaum möglich und die Narben sind oftmals noch lange spürbar. Auch ist das weichmachende Hormon Relaxin noch im Körper und sorgt für eine geringere Belastbarkeit des gesamten Bewegungsapparates.

### **Zeit für Heilung und Rückbildung**

Es wird deutlich, wie fragil und angreifbar der Körper einer Frau nach der Geburt ist und wie wichtig seine Heilung. Aus genau diesem Grund ist ein Rückbildungskurs unverzichtbar, auch dann, wenn ich mich eigentlich fit fühle.

**Der Kurs kann ab der 7. Woche nach Spontangeburt und ab der 10. Woche nach Kaiserschnitt starten.** Aber auch ein späterer Beginn ist immer noch sinnvoll!

Doch Vorsicht: Ein Rückbildungskurs sollte kein Fitnesskurs sein! So sehr es sich viele Frauen auch wünschen, um nach der Geburt ihres Kindes schnell wieder fit und vor allem schlank zu werden. Der Schwerpunkt des Kurses sollte auf der Regeneration von Beckenboden- und Bauchmuskulatur liegen. Diese muss langsam und systematisch wiederaufgebaut und zusammen mit der Rückenmuskulatur ins Gleichgewicht gebracht werden. Fehlt dieses Training oder wird der Körper zu früh mit überfordernden oder falschen Übungen belastet, kann es zu unangenehmen Spätfolgen kommen und wortwörtlich „in die Hose gehen“. Folgen können z.B. sein: Schmerzen im Rücken- oder Beckenbereich, eine bleibende Rektusdiastase (Bauchmuskelspalte), Senkungen von Blase, Gebärmutter oder Darm, Schmerzen beim Sex, weniger Lust empfinden, Harn- oder Stuhlinkontinenz.

### **Will Frau das? Auf keinen Fall!**

#### **Einfach mal durchatmen**

Daher sollte jede Mama, zusätzlich zum Rückbildungskurs versuchen auch ihren Alltag möglichst Beckenboden- und körpermittefreundlich zu gestalten. Nicht empfehlenswert sind: Schweres Heben und Tragen, starkes Pressen beim Toilettengang (hier kann ein Hocker unter den Füßen sehr hilfreich sein), Aufrollbewegungen aus der Rückenlage nach oben und auch Stoßbelastungen, wie sie beim Laufen oder Springen entstehen. Besonders wichtig sind eine gute, spannungsvolle Körperhaltung (besonders mit Baby auf dem Arm), das rückengerechte Bücken mit langer Wirbelsäule und...Pausen! Ein Mamaalltag ist anstrengend. Also einfach Mal zwischendurch Beine und Beckenboden hochlegen und durchatmen!

**Das SPROSS-Team bedankt sich bei Frau Maria Agethen für das Verfassen dieses Artikels.**

### **Kontakt**

#### **BAUCHWÄRTS Training – Beratung – Therapie**

Maria Agethen  
Dörener Weg 72  
33100 Paderborn  
[bauchwaerts-paderborn.de](http://bauchwaerts-paderborn.de)



#### **Kreis Lippe – Der Landrat**

Jugend und Familie  
SPROSS – Familienbesuchsdienst  
Felix-Fechenbach-Straße 5  
32756 Detmold  
Telefon: 05231 62-0  
[info@kreis-lippe.de](mailto:info@kreis-lippe.de)  
[www.kreis-lippe.de](http://www.kreis-lippe.de)