



Crunch aus der Rückenlage anhebst. Das schiebt jetzt deine senkrechten Bauchmuskeln noch weiter auseinander und fördert die Rektusdiastase, die zwar normal ist, aber gezielt wieder stabilisiert werden sollte. Deshalb immer über die Seite aufrichten! Schwer heben ist auch nicht ideal (Richtschnur: nur, wenn es sich nicht vermeiden lässt).

### Wenn es etwas mehr sein darf

Mit Yoga, Wandern oder einem individuellen Fitness-Training kannst du schon direkt nach dem Wochenbett starten, sobald du den Rückbildungskurs abgeschlossen hast – sofern es sich gut für dich anfühlt. Bist du unsicher: Lass deine Körperstatik von einer Physiotherapeutin checken, etwa beim Beckenboden-Ultraschall (siehe Kasten S. 50) oder von einer Trainerin mit Postpartum-Expertise. Hast du Lust, wieder zu joggen, solltest du dich ganz langsam deinem alten Pensum annähern, um Füße, Knie und Beckenboden zu schonen: „Deine Muskulatur muss sich neu aufbauen“, sagt die Trainerin. Dazu kommt, dass das Relaxin (das Schwangerschaftshormon, das während der Schwangerschaft alles weich und elastisch gemacht hat) deinen Körper noch einige Monate beeinflusst. Das destabilisiert auch deine Füße, deine Beine, deine Hüfte und macht sie deshalb verletzungsanfälliger. Ideal wäre deshalb parallel dazu passendes Krafttraining.

### Gib weiter auf dich acht!

Rund vier bis sechs Wochen nach der Geburt kannst du mit der Rückbildung starten. Die Übungen lernst du am besten in einem Kurs (Online-Adressen siehe Kasten S. 51). Viele werden von der Krankenkasse bezahlt oder zumindest bezuschusst. Zusätzlich kümmerst du dich idealerweise in den kommenden fünf Monaten weiter um deine Rückbildung. „Täglich etwa zehn Minuten sind perfekt, das Minimum viermal pro Woche“, sagt Juliana Afram. „Danach baust du die Übungen in dein normales Training ein.“

Versuch dazu, alle Bewegungen zu unterlassen, bei denen du deinen Oberkörper wie bei einem

### Nimm dir deine sportlichen Auszeiten!

Schon klar: Das Leben mit Baby besteht aus vielen neuen, auch anstrengenden Herausforderungen. Zeit für dich selbst bleibt da eher selten. Außer du nimmst sie dir ganz bewusst und planst sie so früh es geht fix in dein Familienleben ein. „Es ist so gut, sich regelmäßig zu bewegen. Gerade für das Herz-Kreislauf-System, für die Fettverbrennung und um Bluthochdruck, Diabetes, Arthrose zu vermeiden“, sagt Juliana Afram. „Und natürlich, damit du deinem Kind hinterherkommst.“ ●

Nichts ist wichtiger als die Gesundheit: Unter dem Motto „PACKEN WIR'S AN - GESUND LEBEN, GESUND BLEIBEN“ widmet sich die Bertelsmann Content Alliance vom 21. bis 28. März Themen wie Vorsorge, medizinischer Fortschritt und Gesundheitswesen. Gruner + Jahr, in dem ELTERN erscheint, gibt gemeinsam mit den Partnerunternehmen Tipps und Ratschläge für einen gesunden Lebensstil.

