

# Postnatales Beckenbodentraining

Verena Wiechers

Schwangerschaft und Geburt verändern und belasten den weiblichen Körper. Frauen, die kein postnatales Rückbildungsprogramm absolvieren, klagen später oft über die Folgen, z. B. Haltungsschwäche, Rückenbeschwerden, Inkontinenz, Organabsenkungen etc. Verena Wiechers ist Dipl.-Sportwissenschaftlerin und hat für Schwangere und Mütter ein MamaWORKOUT-Konzept entwickelt. Einige Übungen seien hier exemplarisch vorgestellt.

## Ziel des Trainings

Ziel des Trainings ist es, die Körpermitte mittels aufeinander aufbauender Maßnahmen funktional zu kräftigen. Viele Mütter haben Schwierigkeiten, ihre muskuläre Körpermitte zu spüren und physiologisch richtig einzusetzen. Und dabei ist es egal, wie „fit“ sie vorher waren. Therapeuten starten daher am besten damit, die Wahrnehmung und das funktionale Zusammenspiel von Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur zu schulen. Darauf aufbauend steht die Kräftigung der Körpermitte im Vordergrund – wobei der restliche Körper natürlich nicht vergessen werden darf. Das Kräftigungs-, Beweglichkeits- und Koordinationstraining verfolgt dabei vier Ziele:

1. funktionale Stabilität in der Körpermitte
2. Aufrichtung der Körperhaltung
3. Straffung der Körpersilhouette
4. gute Gesamtfitness für Alltag und sportlichen Wiedereinstieg

## Trainingsphasen

### Regenerationsphase

Unmittelbar nach der Geburt beginnt die 6–8-wöchige Regenerationsphase, das Wochenbett. Das Regenerationsprogramm besteht darin, sich körperlich zu erholen und im Alltag so zu verhalten, dass die Körpermitte geschont wird. Im Idealfall beginnen die Mütter ab der 2. Woche mit sanfter Beckenbodenschulung und rehabilitativen Basisübungen für die Körpermitte.

### Rückbildungsphase

Etwa ab der 7. Woche beginnt die Rückbildungsphase. Haben die Frauen bisher weder Beckenbodenschulung

noch rehabilitative Basisübungen angewendet, so beginnen sie mit ebendiesen. Der Kraftaufbau darf nach 6-8 Wochen erfolgen, wenn das Ödem abgebaut ist. Rückbildungsübungen (Level 1) kräftigen dann die Körpermitte. Schrittweise wird das Training mit herausfordernden Rückbildungsübungen (Level 2) immer anspruchsvoller. Die Rückbildungsgymnastik wird circa 10 Wochen lang regelmäßig durchgeführt.

### Wiedereinstiegsphase

Nach der Rückbildungsgymnastik verfügt der Körper oft noch nicht über die gleiche Konstitution wie vor der Schwangerschaft. Die knöchernen und muskulären Strukturen der Körpermitte sind gegebenenfalls noch instabil, abgeschwächt oder in ihrer Funktion eingeschränkt (Stichwort Rektusdiastase, Inkontinenz etc.). Dies muss mittels Anamnese geklärt und entsprechend berücksichtigt werden. Die Kursleiterinnen müssen in der Wiedereinstiegsphase einige Sicherheitsregeln berücksichtigen: keine Beckenboden- oder rumpfbelastenden Übungen (z. B. kein Hüpfen, kein starker Bauchinnendruck). Außerdem sind die körperlichen Einschränkungen der jeweiligen Frau im Training zu berücksichtigen, d. h. die Ganzkörperkräftigung wird kombiniert mit zielführenden Beckenboden- und Rumpfübungen, die auf die zielgruppenspezifischen Schwachstellen zugeschnitten sind.

Die Wiedereinstiegsphase kann 1-2 Jahre dauern und beinhaltet eine Mischung aus Gymnastik-Workout und Rückbildungsübungen. Je nach körperlicher Konstitution kann die Frau in der Wiedereinstiegsphase schrittweise wieder in andere Sportarten einsteigen. Die Funktionalität der Beckenboden- und Bauchwandmuskeln sollte im

besten Fall vorher von einer Fachperson überprüft werden.

## Wiedereinstieg in sportliches Training

Der Einstieg in höhere sportliche Belastungen darf erst erfolgen, wenn die Rektusdiastase stabil ist und der Beckenboden korrekt und insbesondere symmetrisch aktiviert werden kann. Dies kann 1-2 Jahre dauern.

Anschließend darf und soll der bisherige Sport wieder aufgenommen werden, ggf. müssen zur Vermeidung von Organabsenkungen vaginale Stützhilfen verwendet werden. Vor allem im Hinblick auf körperlich sehr belastende Sportarten (z. B. hohe Gewichte, Laufen, Sprünge, bergab wandern), sollte eine Beckenbodentherapeutin die Beckenboden- und Bauchwand-Funktionalität sowie mögliche Organsenkungen untersuchen.

## Übungen nach der Geburt

Wie oben beschrieben sind die nachfolgenden Übungen je nach Rückbildungsphase der Frau von der anleitenden Fachperson auszuwählen. Die Mutter sollte diese dann am besten täglich für 5–10 Minuten zu Hause und einmal pro Woche unter Anleitung durchführen. Die nachfolgenden Übungsbeschreibungen sind in der direkten Ansprache an die trainierende Frau formuliert.

### BRIEFING

#### Hinweise an die Trainierende

Geben Sie der Mutter fürs postnatale Beckenbodentraining folgende Hinweise:

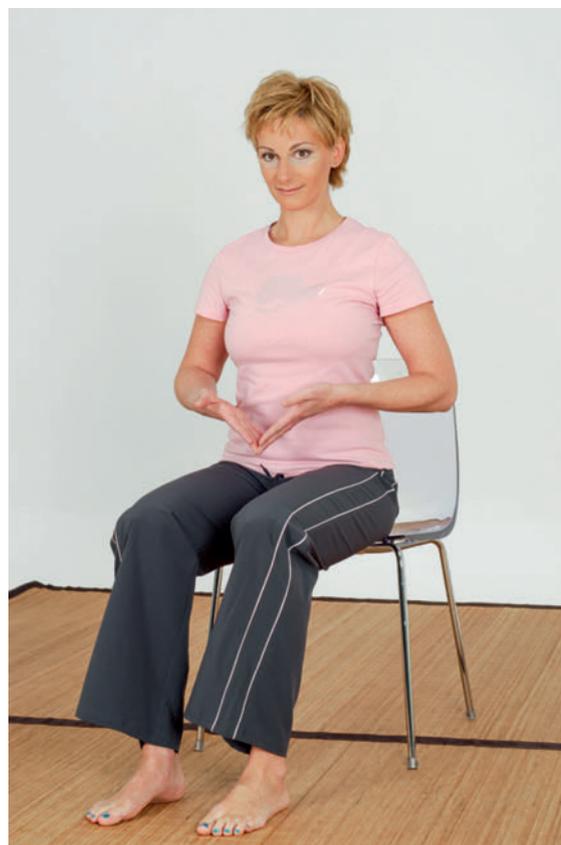
- Ihr Beckenboden ist geschwächt und desensibilisiert.
- Es kann daher einige Tage dauern, bis Sie ihn gut wahrnehmen und anspannen können.
- Legen Sie sich auf eine bequeme Unterlage, führen Sie die Übungen langsam und konzentriert durch und achten Sie dabei besonders auf Ihre Atmung.
- Bei hoher körperlicher Beanspruchung fällt es Ihren strapazierten, vielleicht sogar verletzten Muskeln schwer, sich wieder zusammenzuziehen, zu regenerieren und an ihre alte Position zurückzukehren. Vermeiden Sie daher schweres Tragen, Schieben, Heben, Springen, Laufen und intensives Krafttraining.
- Ein hoher Druck im Bauchraum (intraabdominaler Druck) schiebt die Beckenboden- und Bauchmuskeln nach unten bzw. außen. Vermeiden Sie daher eine Pressatmung, massives Husten und Niesen (vor allem in gekrümmter Haltung),

starkes Pressen beim Toilettengang, gerades Hochkommen aus der Rückenlage und sportliche Belastung.

- Signale, die auf eine Überbelastung Ihrer Körpermitte hinweisen, sind starke, nicht nachlassende Schmerzen im Bereich des Nackens, der Wirbelsäule, des Beckens und Unterleibs sowie ein unangenehmes Druck- oder Störgedühl im Unterleib.
- Bei Auffälligkeiten halten Sie bitte Rücksprache mit Ihrem Therapeuten, Arzt oder Ihrer Hebamme.

## Übungen für die Regenerationsphase

### Sanfte Beckenbodenschulung im Wochenbett



#### ► Abb. 1 Sanfte Beckenbodenschulung im Wochenbett.

Ausgangsposition: Aufrechter Sitz auf einem harten Stuhl, die Füße stehen unter den Knien, der Rücken ist aufgerichtet, der Schultergürtel locker. Stellen Sie sich den Beckenboden wie eine Hängematte im Unterleib vor, die aus drei übereinanderliegenden Schichten besteht. Sie werden mit den folgenden Übungen alle drei Schichten nacheinander ansprechen und erspüren. (Foto: V. Wiechers)

Beginnen Sie mit der untersten Muskelschicht des Beckenbodens (= Schließ- und Schwellkörpermuskeln), die die Scheide und den After wie eine Acht umschließt. Diese Beckenbodenmuskeln sind am leichtesten zu erspüren. Verschließen Sie beide Körperöffnungen, als würden Sie zwei kleine Schwämme mit den Schließmuskeln vorsichtig auswringen. Ausatmung: Körperöffnungen verschließen. Einatmung: Spannung lösen. Wiederholen Sie die Übung so lange, bis Sie ein gutes Gefühl für Ihre unterste Beckenbodenetage entwickelt haben.

### Aktivieren der mittleren Beckenbodenschicht

Die mittlere Schicht verbindet die beiden Sitzhöcker. Wackeln Sie bei gerader Haltung auf dem Stuhl hin und her, dann fühlen Sie die Sitzhöcker. Stellen Sie sich vor, wie Sie diese zueinanderziehen. Dabei bewegt sich kaum etwas, aber Sie spüren eine leichte Spannung zwischen den Sitzhöckern. Ausatmung: Sitzhöcker zusammenziehen. Einatmung: Sitzhöcker werden schwer und streben auseinander. Wichtig: Lassen Sie Ihre Gesäßmuskeln locker! Wiederholen Sie die Übung fünf Mal.

### Aktivieren der obersten Beckenbodenschicht

Die oberste Schicht des Beckenbodens aktivieren Sie, indem Sie sich aufrichten und Ihren Rücken strecken. Lassen Sie Schambein und Steißbein Richtung Stuhl sinken und ziehen Sie den Scheitel Richtung Decke. Stellen Sie sich nun vor, Sie wollen Ihre Organe oder einen Tampon innerlich nach oben heben. Sie sollten dabei eine leichte Anspannung im Unterleib spüren. Ausatmung: Stellen Sie sich vor, dass Sie Ihre Organe nach oben heben. Einatmung: Organe wieder sinken lassen. Wiederholen Sie die Übung fünf Mal.

### Gemeinsames Aktivieren aller Beckenbodenschichten

Im Anschluss aktivieren Sie alle Muskelschichten zusammen. Ausatmung: Körperöffnungen verschließen, beide Sitzhöcker zueinanderziehen, Rücken strecken und innerlich einen Tampon nach oben ziehen. Dabei Spannung und Halt in der Körpermitte spüren. Einatmung: Rücken entspannen (ohne dabei rund zu werden), Sitzhöcker auseinanderdriften lassen und Körperöffnungen lockern. Spüren Sie nach, wie die Spannung in der Körpermitte nachlässt! Wiederholen Sie die Übung fünf Mal.

## Basisübungen für die Körpermitte (2.–6. Woche)

Nachdem gewährleistet ist, dass die Frau ihren Beckenboden korrekt anzuspannen kann, darf sie mit den Basisübungen für die Regeneration ihrer Körpermitte beginnen. Dabei sollte sie stets durch die Nase ein- und durch den Mund ausatmen.



► **Abb. 2 Vierfüßlerstand mit Schienbeindruck.** Ausgangsposition: Vierfüßlerstand mit neutraler Wirbelsäulenposition, ohne den Bauch hängen zu lassen. Technik: Beim Ausatmen aktivieren Sie Ihren Beckenboden und drücken Ihre Schienbeine und Fußrücken gegen den Boden, bis Sie eine leichte Spannung im Bauch spüren. Beim Einatmen verringern Sie die Beckenboden- und die Bauchspannung wieder. 15 Wiederholungen. (Foto: V. Wiechers)



► **Abb. 3 Beckenbodenaktivierung in Rückenlage.** Ausgangsposition: Rückenlage, Beine aufgestellt, Becken neutral, Hals lang, Kiefer entspannt. Technik: Ziehen Sie Steiß- und Schambein gleichmäßig Richtung Füße, während der Scheitel in die andere Richtung zieht. Spüren Sie, wie sich Ihre Wirbelsäule verlängert. Beim Ausatmen aktivieren Sie den Beckenboden wie in der Beckenbodenschulung gelernt. Ist der Beckenboden fest angespannt, ziehen Sie Ihren Bauchnabel nach innen und oben. Beim Einatmen verringern Sie die Beckenbodenspannung etwas und atmen entspannt in den Bauch. 15 Wiederholungen. (Foto: V. Wiechers)



► **Abb. 4 Rückenlage mit Aktivierung des großen Rückenmuskels.** Ausgangsposition: Rückenlage, Beine aufgestellt, Becken neutral, Hals lang, Kiefer entspannt, Schultern von Ohren entfernt, Fingerspitzen zeigen nach oben. Technik: Ziehen Sie Steiß- und Schambein Richtung Füße, der Scheitel zieht in die entgegengesetzte Richtung. Beim Ausatmen aktivieren Sie Ihren Beckenboden und drücken gleichzeitig Oberarme und Schulterblätter in den Boden. Dabei darf sich Ihr Körper nicht bewegen. Den Druck während der gesamten Ausatmung halten. Beim Einatmen lösen Sie die Spannung wieder und spüren in Ihren Unterleib hinein. 15 Wiederholungen. (Foto: V. Wiechers)

## Übungen für die Rückbildungsphase

### Rückbildungsübung Level 1 (7.–10. Woche)

Nachdem die Frau die Körpermitte im Wochenbett mittels sanfter Beckenbodenschulung und der Basisübungen regeneriert hat, kann sie ab der 7. Woche mit den Rückbildungsübungen Level 1 beginnen.



► **Abb. 5 Rückenlage mit Fersendruck.** Ausgangsposition: Rückenlage mit lang gezogener Wirbelsäule, linkes Bein aufgestellt, Becken und Lendenwirbelsäule neutral, rechtes Bein mit leicht gebeugtem Knie am Boden, rechte Fußspitze hochziehen. Technik: Beim Ausatmen drücken Sie die linke Ferse in den Boden. Dabei darf sich Ihr Körper nicht bewegen. Halten Sie den Fersendruck während der gesamten Ausatmung. Beim Einatmen verringern Sie den Fersendruck und spüren in Ihren Unterleib hinein. 15 Wiederholungen je Seite. (Foto: V. Wiechers)



► **Abb. 6 Sitzhockerheben.** Ausgangsposition: Langsitz auf beiden Sitzhockern, Knie gebeugt, Schambein und Steißbein gleichmäßig nach unten sinken lassen, dann Wirbelsäule aus dem Becken heraus in die Höhe strecken, Nacken entspannen. Stellen Sie sich vor, dass Sie größer erscheinen möchten. Automatisch entsteht eine Spannung in der Körpermitte. Technik: Heben Sie Ihren rechten Sitzhocker circa 1 cm vom Boden und halten Sie die Position für circa 3 Sekunden. Kommen Sie anschließend sehr langsam und vorsichtig in die Ausgangsposition. 10 Wiederholungen je Seite. (Foto: V. Wiechers)



► **Abb. 7 Seitenlage mit Beinheben.** Ausgangsposition: Seitenlage, Faust vor dem Oberkörper stützen, Schulter vom Ohr entfernen, Fußsohlen übereinanderlegen, Beckenboden intensiv anspannen, dann den Bauchnabel nach innen oben aktivieren, bis der Bauch flacher wird. Technik: Beim Ausatmen drücken Sie Ihre Faust fest in den Boden und heben aus der Taille heraus Ihre Beine seitlich an. Versuchen Sie nicht zu kippen und den Bauch möglichst flach zu halten. Beim Einatmen lösen Sie die Spannung wieder und bringen die Beine in die Ausgangsposition. 15 Wiederholungen je Seite. (Foto: V. Wiechers)



► **Abb. 8 Fahrradfahren.** Ausgangsposition: Rückenlage, Beine gebeugt in der Luft, Hände oder ein kleines Kissen unter das Kreuzbein legen (um Abstand zwischen Lendenwirbelsäule und Boden zu verhindern), Beckenboden intensiv anspannen, Bauchnabel erst nach innen, dann nach oben aktivieren und damit die Bauchmuskulatur fest und flach machen. Technik: Radeln Sie mit den Beinen langsam in der Luft. Konzentrieren Sie sich dabei auf die Stabilisierung Ihrer Körpermitte. Versuchen Sie, die Körpermitte ruhig und den Bauch flach zu halten. Beenden Sie die Übung, wenn Sie die Spannung im Beckenboden oder im Bauch nicht mehr halten können (max. 30 Sekunden). (Foto: V. Wiechers)

### Rückbildungsübungen Level 2 (11.–16. Woche)

Schrittweise kann die Frau nun ihr Training mit den Level-2-Übungen steigern. Insgesamt sollte das Rückbildungsprogramm (Level 1 und 2) mindestens 10 Wochen andauern.



► **Abb. 9 Kniekreisen in Rückenlage.** Ausgangsposition: Rückenlage mit lang gestreckter Wirbelsäule, neutrales Becken, linkes Bein gebeugt in der Luft, rechtes Bein leicht gebeugt, rechte Ferse, Arme und Schulterblätter drücken in den Boden. Technik: Malen Sie mit dem rechten Knie Kreise in die Luft. Halten Sie dabei Ihre Körpermitte absolut ruhig und stabil und den Druck in den Boden aufrecht. 10 Kreise je Seite. (Foto: V. Wiechers)



► **Abb. 10 Pulsierende Brücke.** Ausgangsposition: Schulterbrücke in Rückenlage, Beine im rechten Winkel aufgestellt. Technik: Spannen Sie Ihren Beckenboden in dieser Körperposition fünfzehn Mal so schnell wie möglich an und entspannen Sie ihn sofort wieder. 15 Wiederholungen; möglichst schnell und pulsierend. (Foto: V. Wiechers)



► **Abb. 11 Fahne.** Ausgangsposition: Vierfüßlerstand, dann rechten Arm und linkes Bein in Verlängerung der Wirbelsäule strecken. Technik: Beim Ausatmen machen Sie Ihre Wirbelsäule rund, verschließen Ihre Körperöffnungen und ziehen das Schambein Richtung Bauchnabel. Spannen Sie Ihren Bauchnabel nach innen und oben und ziehen Sie den Bauch ein. Gleichzeitig drücken Sie die rechte Hand gegen Ihr linkes Knie. Halten Sie die Spannung für 3 Sekunden. Beim Einatmen kehren Sie zurück in die Ausgangsposition. 10 Wiederholungen je Seite. (Foto: V. Wiechers)



► **Abb. 12 Kniestand.** Ausgangsposition: Kniestand mit aufgerichteter Haltung und neutraler Beckenposition, Wirbelsäule lang machen, Arme vor dem Körper verschränken und Beckenboden nach oben aktivieren, fließend atmen. Technik: Gesäß Richtung Fersen absenken und eine Handbreit vor den Fersen anhalten. Langsam wieder in die Aufrichtung strecken. Sie beenden die Übungen, wenn Sie die Spannung im Beckenboden oder im Bauch nicht mehr halten können (maximal 30 Sekunden). 10 Wiederholungen. (Foto: V. Wiechers)

## Autorinnen / Autoren



**Verena Wiechers** ist Dipl.-Sportwissenschaftlerin und Leiterin der Akademie für Prä- und Postnatales Training. Für Schwangere und Mütter hat sie das MamaWORKOUT-Konzept entwickelt, das auch als DVD-Serie und Buch erschienen ist.

## Korrespondenzadresse

Akademie für Prä- und Postnatales Training  
Waldstr. 36  
53773 Hennef  
E-Mail: [wiechers@akademie-wiechers.de](mailto:wiechers@akademie-wiechers.de)

## Über diesen Artikel

Dieser Artikel basiert auf der Erstveröffentlichung der Autorin: Wiechers V. Mama-Workout. Physiopraxis 2017; 9: 37-41.

## Bibliografie

DOI <https://doi.org/10.1055/a-1020-5883>  
Die Hebamme 2019; 32: 51–55  
© Georg Thieme Verlag KG Stuttgart · New York  
ISSN 0932-8122