

# Leseprobe

## Xaviera Plooiij, Laurens Mischner **Oje, ich wachse! Back To You**

Nach Schwangerschaft und Geburt zurück zum eigenen Ich - Das ultimative Regenerationsprogramm für Körper, Geist und Seele - Bonus: Ihr persönlicher Zugangscod zur Übungs-App

---

»Xaviera Plooiij möchte Frauen helfen, sich in der neuen Rolle als Mutter zurechtzufinden – sowohl körperlich als auch mental.« *Welt*

Bestellen Sie mit einem Klick für 15,00 €



---

Seiten: 352

Erscheinungstermin: 15. März 2021

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

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

## Inhalte

- Buch lesen
- Mehr zum Autor

## Zum Buch

---

*Back To You* ist das erste Buch, das Frauen dabei hilft, sich wirklich vollständig von Geburt und Schwangerschaft zu erholen. Das revolutionäre Programm bezieht alle Aspekte der körperlichen und mentalen Veränderung ein und sorgt dafür, dass Mütter in dieser herausfordernden Zeit zurück zum eigenen Ich finden. Unter Mitarbeit zahlreicher namhafter Experten liefert *Back To You* alle Informationen, die Sie jetzt brauchen.

- **Alles hängt zusammen:** Ernährung, Bewegung, Hormonhaushalt, psychische Gesundheit.
- **Theorie und Praxis:** Bahnbrechende wissenschaftliche Erkenntnisse plus umfassendes Übungsprogramm.
- **Mit exklusivem Zugang** zu allen Übungsvideos in der *Back To You*-App.

Der unentbehrliche Begleiter für die Zeit nach Schwangerschaft und Geburt!

### *Buch*

Für die neun Monaten der Schwangerschaft gibt es alle denkbaren Anleitungen. Aber danach bist du meist auf dich allein gestellt. Doch das wird sich nun ändern! Zusammen mit internationalen Experten haben Xaviera Plooj und Laurens Mischner ein revolutionäres Programm für die Zeit nach Schwangerschaft und Geburt entwickelt: *Back To You* behandelt alle Aspekte der körperlichen und mentalen Veränderung – angefangen bei der Gehirnstruktur über den Hormonhaushalt bis hin zu Vagina und Beckenboden. Dieser ganzheitliche Ansatz wird ergänzt durch ein einmaliges Regenerationsprogramm: mentale Unterstützung, Tipps für den Alltag sowie ein komplettes Work-out-Programm. Mithilfe der eigens entwickelten App kannst du dir außerdem Videos zu allen Übungen ansehen und wirst so bei der Genesung unterstützt. *Back To You* ist der unentbehrliche Begleiter, um zurück zum eigenen Ich zu finden. Für den besten Start in dein Leben als Mutter!

### *Autoren*

**Xaviera Plooj** ist Co-Autorin und CEO von *Oje, ich wachse!*. Unter ihrer Leitung ist die Marke weltweit zum Erfolg geworden. Sie berät internationale Unternehmen aus dem Baby-Bereich, ist eine gefragte Rednerin und im ständigen Austausch mit Müttern und Vätern. Sie kennt die Bedürfnisse von Eltern wie keine andere. Mit der *Oje, ich wachse!*-Buchreihe und den zugehörigen Apps steht Xaviera Plooj für einen guten Start in ein glückliches Leben.

**Laurens Mischner** ist Personal Trainer und hat sich auf die Regeneration nach der Schwangerschaft, den Hormonhaushalt und die Muskelaktivierung spezialisiert. Dank seiner innovativen und leicht anzuwendenden Methode kann sich jede Frau innerhalb kurzer Zeit erholen und ihr Selbstvertrauen zurückgewinnen.

### *Weitere Titel aus der »Oje, ich wachse!«-Reihe*

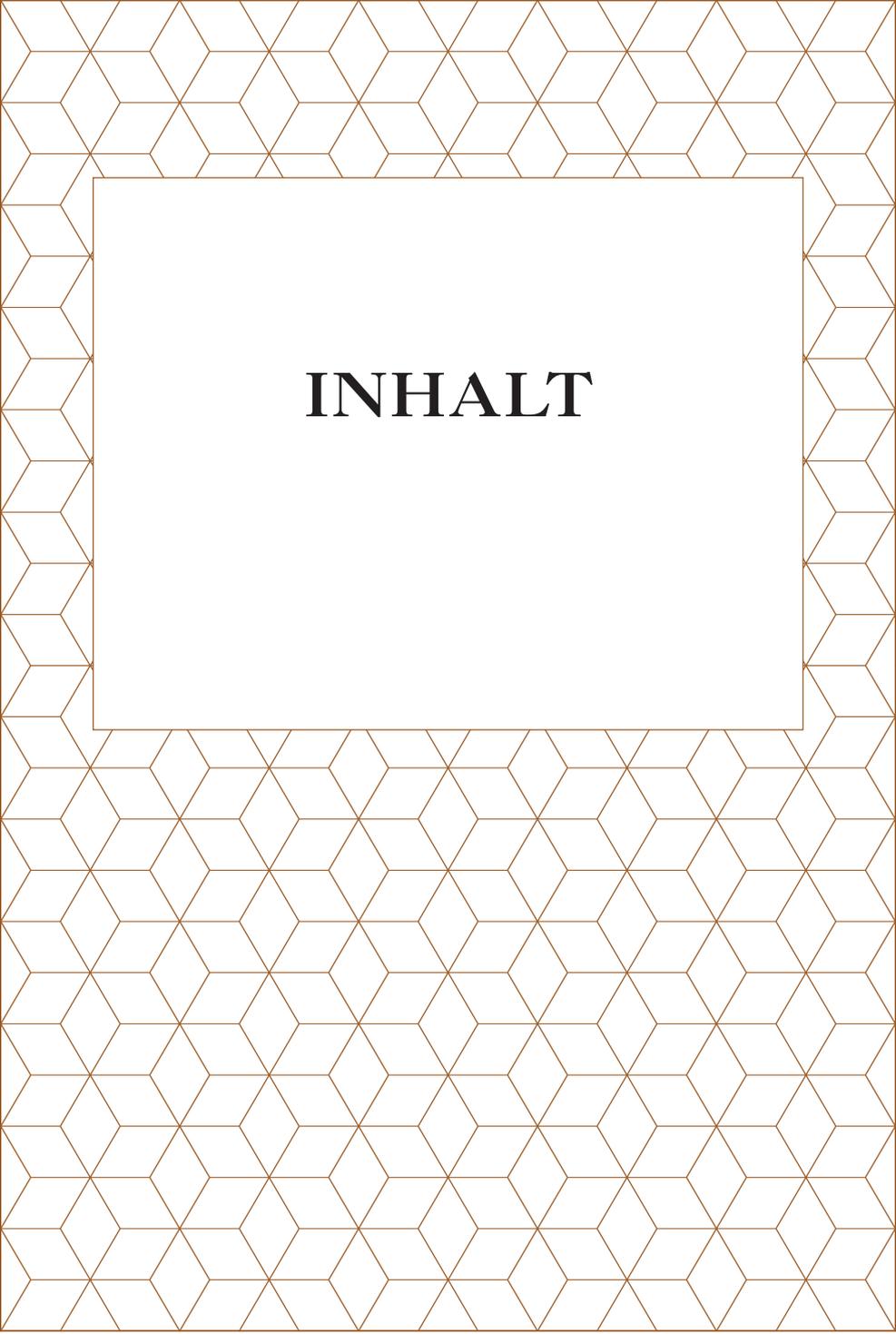
Oje, ich wachse! Von den zehn »Sprüngen« in der mentalen Entwicklung Ihres Kindes während der ersten 20 Monate und wie Sie damit umgehen können (Hardcover)

Oje, ich wachse! Von den acht »Sprüngen« in der mentalen Entwicklung Ihres Kindes während der ersten 14 Monate und wie Sie damit umgehen können (Taschenbuch)

Oje, ich wachse! Tagebuch

Oje, ich wachse! Das Praxisbuch

Oje, ich wachse! Das Schwangerschaftsbuch



# **INHALT**

# Inhalt

- 9**      **VORWORT**
- 16**     **DU UND DEIN GEHIRN**
- 17**     Dein Mama-Gehirn verstehen: Das beruhigt
- 19**     Der »Oje, ich wachse!-Sprung«, den du mit deinem Mama-Gehirn machst
- 19**     Deine Emotionen und dein Mama-Gehirn
- 21**     **DU UND DEIN POWERHOUSE**
- 23**     Zwerchfell
- 24**     Bauchmuskeln
- 25**     Rückenmuskeln
- 25**     Becken und Beckenboden
- 32**     Beckenboden, Bauchmuskeln und der Druck in der Schwangerschaft
- 41**     Alles hängt zusammen: Der Dominoeffekt
- 42**     **DU UND DEINE VAGINA**
- 43**     Deine Vagina: Kein Schmerz und keine Probleme
- 54**     **DU UND DEINE HORMONE**
- 55**     Was sind Hormone?
- 56**     Wichtige Hormone nach der Geburt

65	<b>DU UND DEINE PSYCHE</b>
66	<i>Back To You</i> oder ein neues <i>You</i> ?
66	Die Veränderungen in dir
72	Von (normalem) Stress bis zu Depressionen
79	<b>DIE XL-FUNDAMENTALS</b>
80	Die XL-Fundamentals: Für spürbaren Einfluss auf dein Ich
81	Weniger Anpassungen nötig als gedacht
82	<b>XL-FUNDAMENTAL: ERNÄHRUNG</b>
83	10 goldene Ernährungstipps
95	<b>XL-FUNDAMENTAL: RUHE UND ENTSPANNUNG</b>
96	Schlaf
100	Entspannung
103	<b>XL-FUNDAMENTAL: HALTUNG UND ATMUNG</b>
104	Haltung
115	Atmung
119	<b>XL-FUNDAMENTAL: BEWEGUNG UND TRAINING</b>
120	Bewegung
122	Training
128	10 goldene Regeln für das Training

- 131**    **LET'S GET STARTED:  
DEIN *BTY*-PROGRAMM**
- 134**    Das erste Training eines neuen Blocks
- 136**    Im Kalender und auf der Prioritätenliste
- 136**    Vor kurzem oder vor Jahren entbunden
- 137**    Das Training nach dem Selbsttest
- 137**    Dein Ergebnis (bereits nach ein paar Wochen)
- 138**    Wann bist du wieder die Alte?
- 
- 139**    **MUSKELN AKTIVIEREN, ENTSPANNEN  
UND LOCKERN**
- 140**    Wenn dich deine Muskeln einschränken
- 141**    Aktivieren und Lockern wirkt Wunder
- 144**    Muskeln aktivieren: So geht's!
- 146**    Lockerrollen: So geht's!
- 147**    Dehnen: So geht's!
- 148**    Funktion abrufen: So geht's!
- 
- 150**    **DEINE TÄGLICHEN BECKENBODENÜBUNGEN**
- 151**    So stärken wir deinen Beckenboden
- 153**    Für jeden Tag: *BTY*-Kegelübungen
- 
- 159**    **DIE RICHTIGE GRUNDHALTUNG BEIM  
TRAINING**
- 160**    Neutrale Position
- 161**    Imprint
- 
- 163**    **PHASE 1: BACK**
- 174**    Training in der *Back*-Phase

<b>188</b>	<b>PHASE 2: TO</b>
<b>190</b>	Verhütung nach der Geburt
<b>202</b>	Training in der <i>To</i> -Phase
<b>228</b>	<b>PHASE 3: YOU</b>
<b>230</b>	Abnehmen ... Bye-bye, Kilos!
<b>234</b>	Zurück in den Job?
<b>235</b>	Training in der <i>You</i> -Phase
<b>284</b>	<b>SELBSTTESTS</b>
<b>285</b>	Test: Stressbehaftete Lebensereignisse
<b>286</b>	Test: Ist dein Beckenboden stark genug?
<b>287</b>	Test: Wie ausgeprägt sind deine Rektusdiastase und deine Linea alba?
<b>290</b>	Test: Leidest du unter einer Senkung (Prolaps)?
<b>291</b>	Test: Wie atmest du?
<b>291</b>	Test: Atmest du wirklich optimal?
<b>292</b>	Rückenbeweglichkeit: Katze-Kuh
<b>293</b>	<b>TRIGGERPUNKTE AM BECKENBODEN ENTDECKEN</b>
<b>296</b>	<b>DIE ÜBUNGEN</b>
<b>330</b>	<b>NACHWORT</b>
<b>332</b>	Vorher – Nachher
<b>334</b>	Quellen
<b>338</b>	Register



# **VORWORT**

## Vorwort

### DIE FAKTEN:

- ◆ Nach der Geburt verändern sich dein Körper, deine Psyche und sogar deine Gehirnstruktur.
- ◆ Erst nach Monaten hat sich dein Körper an den neuen Hormonhaushalt angepasst.
- ◆ Nicht regenerierte Beckenbodenmuskeln können lebenslange Beschwerden verursachen wie Schmerzen, Schwierigkeiten beim Stuhlgang, weniger (intensive) Orgasmen und in späteren Jahren Inkontinenz.
- ◆ Beziehungen verändern sich.
- ◆ Mangelnde Regeneration kann sich negativ auf die Bindung zu deinem Baby auswirken.

Neun Monate wächst dein Körper, neun Monate bildet er sich zurück. Zumindest der erste Teil ist jeder Frau bewusst, aber wenn du sechs Wochen nach der Geburt zur letzten Kontrolluntersuchung gegangen bist, fühlst du dich auf dem weiteren Weg allein gelassen. Denn die Rückbildung ist für deinen Körper und deine Seele genauso fordernd wie die Schwangerschaft. Und trotzdem musst du dich selbst darum kümmern. Wie kann man Frauen mit dieser Aufgabe nur so alleinlassen?

**DAS. MUSS. SICH. ÄNDERN.**  
**DAS. WIRD. SICH. ÄNDERN. JETZT.**

Das *Back-To-You*-Programm ist eine Revolution: Es begleitet dich durch die ersten schwierigen Monate nach der Geburt und hilft dir sogar, eine bessere Version von dir selbst zu werden, sowohl körperlich als auch mental. Damit

wird die Regeneration nach der Geburt zur neuen Norm werden. Weil du, dein Körper und deine Beziehungen es wert sind. Du hast ein Wunder zur Welt gebracht, und du verdienst nun Begleitung, um zurück zu deinem eigenen Ich zu finden – *back to you*.

Jede Mutter weiß, dass ein Baby mehr verändert als nur die Position der Bauchmuskeln. Es war wie eine Schatzsuche, auf die wir uns gemeinsam mit den weltweit führenden Fachleuten gemacht haben – so ist dieses revolutionäre Programm entstanden. *Back To You (BTY)* behandelt nicht nur die Frage, wie du deine alte Konfektionsgröße zurückbekommst und wie dein Bauch flacher wird, sondern alle Bereiche der Regeneration nach der Geburt. Für Frauen, die wieder richtig fit werden wollen, ist ein oberflächliches Ruckzuck-Programm eine Beleidigung, schließlich ist echte Regeneration so vieles mehr.

Dass die *BTY*-Bewegung kommen musste, lag auf der Hand. Alle Experten, mit denen wir sprachen, baten uns inständig um ein solches Programm. Wir sollten hiermit die Rückbildung von Frauen weltweit für alle Zeiten verändern. »Noch nie gab es ein Programm, das Frauen so gut hilft. Was für eine Ehre, dass ich zu diesem Buch beitragen darf«, war das Erste, was wir von Dr. Sheila de Liz hörten, einer der renommiertesten Gynäkologinnen Deutschlands. Andere sagten Ähnliches: »Endlich thematisiert das mal einer«; »Es wurde Zeit, dass das mal gesagt wird«; »Das wird eine Bewegung, die vielen Frauen auf der ganzen Welt unheimlich weiterhelfen wird«. An Ermutigungen hat es uns nicht gemangelt. All diese Aussagen der Expertinnen und Experten verliehen uns die Kraft, weiterzumachen und dieses revolutionäre Programm zu entwickeln.

### ***BTY* – alles ist miteinander verbunden**

Während der Gespräche mit den Expertinnen und Experten wurde eines immer klarer: Die Zukunft der Gesundheit liegt im interdisziplinären Denken. Die körperlichen Veränderungen nach der Schwangerschaft zeigen das deutlich. Ärzte und Ärztinnen dürfen nicht nur in ihrem eigenen Fachbereich bleiben, sondern müssen den Menschen als Ganzes betrachten und erkennen, wie alles miteinander verbunden ist und sich gegenseitig beeinflusst. *BTY* basiert daher auch auf folgendem Gedanken: Alles hängt zusammen. Eine fehlerhafte Fußstellung kann Beckenbodenbeschwerden verursachen (Schmerzen beim

Sex und Schwierigkeiten beim Stuhlgang). Stress aus Angst, etwas falsch zu machen, kann zu schmerzenden Daumen führen. Schlaflose Nächte können deinen Hormonhaushalt so beeinflussen, dass sich deine Erholung verzögert. Deine Muttergefühle können derart die Oberhand gewinnen, dass du dich selbst und deine Beziehung vergisst. Dein Gehirn nimmt jetzt eine andere Art beziehungsweise eine andere Intensität von Empathie wahr, wodurch du möglicherweise auch sehr stark an dir selbst zweifelst. Ernährung kann eine postnatale Depression beeinflussen. Kurz: Alles ist miteinander verbunden, sowohl körperlich als auch mental. Du kannst und darfst diese beiden und alle anderen Aspekte drum herum nicht voneinander trennen, wenn du das große Ganze verstehen möchtest.

### **BTY – für maximalen Effekt**

Wir haben die sogenannten »XL-Fundamentals« entwickelt – vier Faktoren, die schon losgelöst voneinander einen enormen Einfluss auf deine Erholung und Gesundheit haben: Ernährung, Ruhe und Entspannung, Haltung und Atmung sowie Bewegung. Wenn du sie alle zusammen anpackst, können sie für deinen Körper und deine Psyche Wunder wirken.

### **BTY – Wissen und Unterstützung**

*Back To You* bietet dir:

1. Einblick in die Veränderungen, die sich in Gehirn, Powerhouse (die Muskeln in Bauch, Rücken, Zwerchfell und Becken), Vagina, Hormonhaushalt und Psyche abgespielt haben.
2. Ein umfassendes Aufbauprogramm: von Beckenbodenmuskeln über Powerhouse bis zu mentaler Gesundheit – wir stärken alle Bereiche gleichzeitig, damit du gesünder und fitter wirst.

## SO FUNKTIONIERT DAS *BTY*-PROGRAMM



### Lade dir die Gratis-App herunter!

Das *BTY*-Programm besteht aus zwei Teilen: zum einen aus diesem Buch und zum anderen aus der kostenlosen Übungs-App. Lade dir die App herunter und erhalte mit deinem persönlichen Passwort (vorne im Buch) Zugang zu allen Übungsvideos. Die App ist kostenlos, weil manche Dinge einfach leichter zu verstehen sind, wenn man sie sieht, anstatt sie nur zu lesen.

### Das *Back-To-You*-Programm besteht aus drei Phasen

1. **Back** (0–6 Wochen) → Du trittst etwas kürzer. Nun geht es darum, dich auszuruhen, eine Bindung zu deinem Baby aufzubauen und dich mit deiner neuen Rolle als Mutter vertraut zu machen. Bei den Übungen konzentrieren wir uns auf die Verbindung zwischen Geist und Powerhouse.
2. **To** (7–24 Wochen) → Langsam nimmst du dein »normales« Leben wieder auf. Du gehst mehr vor die Tür, triffst wieder Menschen, begegnest dir selbst. Bei den körperlichen Übungen arbeiten wir an deiner Stabilität und Mobilität. Bei den mentalen Übungen arbeiten wir an deinem Ich, das wir bei der Rückkehr in die »normale« Welt unterstützen.
3. **You** (25–40 Wochen) → Du bist immer mehr dein »neues Ich« und wirst immer fitter. Bei den Übungen arbeiten wir intensiv an deinem neuen Ich, sodass du gesünder und kraftvoller (sowohl psychisch als auch physisch) wirst und besser in Form kommst. Du wirst dein neues Ich! Oder vielleicht sogar eine bessere Version von dir selbst.

### Zentrale Prinzipien des *BTY*-Programms

Es gibt drei zentrale *BTY*-Prinzipien, die für eine gute Regeneration sorgen. Und jetzt kommt das Schöne daran: Diese drei Kernpunkte gelten für deinen Körper und für deine Seele, und wir trainieren sie beide in diesen drei Punkten:

1. **Verbindung**
2. **Druckverteilung**
3. **Vollständiger Bewegungsumfang** (von totaler Entspannung bis zu totaler Anspannung)

## Danke!

Ein besonderes XL-Dankeschön geht an alle internationalen Experten, die es uns ermöglicht haben, dieses Programm zusammenzustellen. Ohne ihre fachliche, medizinische und ganzheitliche Sichtweise hätte *Back To You* niemals die außergewöhnliche Form angenommen, die es heute hat:

*Dr. Sheila de Liz* (Gynäkologin, USA & Deutschland). Du bist nicht nur eine der führenden Expertinnen, sondern auch eine Freundin und meine (Xavieras) Heldin.

*Dr. Lindsey Vestal* (Ergotherapeutin und Beckenbodenexpertin, USA und Frankreich). Danke für all den Input, den Enthusiasmus und Ihre besondere Sichtweise auf den Beckenboden und die Beziehung zu den anderen Körperteilen. Unser Besuch bei Ihnen in Paris hat nicht nur unser Buch, sondern auch uns persönlich sehr bereichert.

*Dr. Sonia Bahlani* (Gynäkologin, spezialisiert auf Unterleibsbeschwerden und Urologie, USA). Ihre ganzheitliche Sicht der weiblichen Gesundheit hat uns die Augen geöffnet. Ihr Input hat dieses Buch auf den »next level« gehoben.

*Miranda Goërtz* (Psychologin, Niederlande). Ich danke Ihnen für alle Einsichten und die Unterstützung auf allen Ebenen.

*Lars Mak* (Sänger und Stimmtrainer von Estill). Klang, Einsatz der Stimme und Haltung ... alles hängt zusammen!

*Ann-Marlene Henning* (Sex- und Paartherapeutin, Deutschland). Was für eine wunderbare, offene und bodenständige Sichtweise Sie über Sex und Beziehungen haben. Daraus kann jedes Paar etwas lernen!

*Betül Berthold* (Begleiterin für werdende Mütter, Deutschland). Was für ein spannendes Gespräch und welche konkreten guten Ideen Sie haben, mit denen sich Frauen selbst unterstützen können.

*Patrick Johnson* (Experte für Körperhaltung und Koordination, Alexander-Technik, Niederlande). Was für eine erfrischende und andere Sichtweise auf das Verhalten, das unsere Einstellung beeinflusst!

*Nikki Ditrolio*, Londoner Pilatesexpertin und »Queen der neutralen Wirbelsäule«!

*Caroline Poorterman* (Hebamme, Niederlande). Die beste Hebamme der Welt ... und meine liebe Freundin.

*Dr. Judith Meer* (Beckenbodentherapeutin, Physiotherapeutin, CSCS, USA). Wir denken oft über unser Treffen und die Gespräche in New York nach.

*Dr. Jolene Brighten* (Ärztin für Naturheilverfahren, Chemikerin und Expertin für weibliche Hormone, USA). Jolene ... Nur wenige Menschen haben die Energie und die fantastische Fähigkeit, komplexe Sachverhalte, die jede Frau kennen sollte, so klar und deutlich zu beschreiben. Du bist einzigartig und eine echte Kämpferin für mehr Bewusstsein für alles rund um den weiblichen Körper.

*Ir. Ralph Moorman* (Ernährungswissenschaftler und Lebensmitteltechnologe, Gründer des Hormonausgleichsprogramms, Niederlande). Sie haben mir (Laurens) die Augen geöffnet, als ich die Verbindung zwischen Sport, Ernährung und Hormonen hergestellt habe. Ich bin stolz darauf, dass Sie mein Lehrer sind.

*Kathelijne Mischner* (Sportlehrerin, Niederlande). Danke, danke, danke ... Mit dir waren die Videoaufnahmen ein Fest!

*Prof. Dr. Honig* (Psychiater, Niederlande). Ein besonderes Interview mit einem besonderen Enkelkind in seinen Armen.

*Dr. Dorine Van Ravensberg* (Bewegungswissenschaftler, Niederlande). Wir danken Ihnen für die sorgfältige Durchsicht, Ihre konstruktive Kritik und die Erkenntnisse, die Sie uns gegeben haben.

*Dr. Frans Plooij*. Mein (Xavieras) liebster Papa, Berater, Unterstützer. Du bist mein Held.

Es war ein riesiges und herausforderndes Puzzle, aber nach unzähligen Gesprächen mit Forschern, Fachleuten sowie Ärztinnen und Ärzten ist es gelungen: Du hältst das erste Buch in Händen, das dir dabei hilft, dich vollständig von deiner »Spitzenleistung« Geburt zu erholen.

Alles Liebe,

*Xaviera und Laurens*



**DU UND  
DEIN GEHIRN**

## Du und dein Gehirn

Während der Schwangerschaft wächst deine Gebärmutter um ein Vielfaches, deine Füße sind eventuell eine Nummer größer geworden, deine Haut dehnt sich, du bekommst vielleicht Schwangerschaftsstreifen, und dass sich die Hormone verändern, wissen wir auch alle. Viel weniger bekannt ist, dass sich ... Trommelwirbel ... durch Schwangerschaft und Geburt auch dein Gehirn verändert! Ja, wirklich, die Struktur deines Gehirns ändert sich auf eine Weise, wie es nur bei Frauen vorkommt, die ein Kind bekommen haben. Wow! Diese Veränderungen haben auch ihren Grund. Sie sorgen dafür, dass du dich besser in andere hineinversetzen kannst. Du bist aufmerksamer, empfindsamer, und deine Prioritäten verlagern sich etwas. Und das alles, um dir einen guten Start in dein Leben als Mutter zu ermöglichen. Aber an diese Neuerungen – diese neuen Fähigkeiten – musst du dich erst ein wenig gewöhnen!

### DEIN MAMA-GEHIRN VERSTEHEN: DAS BERUHIGT

Eigentlich wissen wir noch sehr wenig über den Einfluss, den eine Schwangerschaft auf das Gehirn hat. Die ersten Untersuchungen dazu sind erst ein paar Jahre alt, darum liest man auch nur so wenig über dieses Thema. Viele Ärzte und Hebammen haben noch nie etwas davon gehört oder sind der Meinung, dass Informationen erst dann verbreitet werden dürfen, wenn sie vollständig sind. Da ist gewiss was dran, aber es könnte noch Jahrzehnte dauern, bis wir das Mama-Gehirn komplett erforscht haben. Währenddessen bleiben die Mütter mit ihren Fragen und Emotionen allein, obwohl das Wissen um das veränderte Muttergehirn so viel verändern könnte. Denn eines solltest du wissen: Es liegt nicht an dir, es liegt nicht an deiner emotionalen Instabilität oder an einer neuen Form von Zweifleritis. So verrückt es auch klingen mag: Das, was du jetzt fühlst, macht dich zu einer besseren Mutter und ist ein natürlicher biologischer Prozess. Diese Gefühle kennen fast alle Mütter, einfach weil ihr Gehirn so programmiert ist. In *Back To You* beschreiben wir, was wir heute über das Mama-Gehirn wissen und was du tun kannst, um (wieder) die Kontrolle darüber zu erlangen. Dieses Wissen wird dich beruhigen. Denn es ist eine rein biologische und chemische Veränderung deines Gehirns.

## Wissenschaftliche Untersuchungen zum Mama-Gehirn

Bis vor kurzem hatte niemand die Auswirkungen einer Schwangerschaft auf das Gehirn auf dem Schirm. Die meisten Untersuchungen wurden von Männern durchgeführt, und dabei interessierten sie sich nicht besonders für die Frau, sondern vor allem für den Bauch, in dem das Baby wächst. Das ist natürlich auch logisch, aber trotzdem wissen wir deswegen bislang nur wenig über die Zeit nach der Geburt. 2016 wurde zum ersten Mal tatsächlich zum Mama-Gehirn geforscht, von Dr. Eline Hoeksma, einer Neurowissenschaftlerin der Universität Leiden in den Niederlanden. Sie erkannte, dass es im Gehirn einer Frau eine signifikante Veränderung gibt, nachdem sie ein Kind geboren hat, und dass diese Veränderung mindestens zwei Jahre anhält und eventuell bleibend ist. Diese Veränderung spielt eine Schlüsselrolle beim Übergang von der Frau zur Mutter.

Das Gehirn besteht aus grauer und weißer Substanz. Die graue Substanz besteht aus Nervenzellkörpern, die weiße Substanz enthält Leitungsbahnen der Nervenzellen. Nach der Entbindung gibt es eine große Veränderung bei der grauen Substanz, und zwar in dem Teil des Gehirns, der für soziale Wahrnehmung zuständig ist, also für Einfühlungsvermögen, Empathie – dafür, wie du die Gefühle anderer Menschen entschlüsselst. Wie sich die graue Substanz genau verändert, ist allerdings auf den ersten Blick nicht logisch, denn sie nimmt in einem bestimmten Bereich ab. Es ist weniger Substanz da, dafür hat sich diese verbliebene Substanz verbessert oder verschärft. Es scheint, als ob eine Abnahme der grauen Substanz für eine Spezialisierung des Gehirns sorgen könnte. Dadurch können sich Frauen schneller an ihre Mutterschaft anpassen und besser auf die Bedürfnisse ihres Babys eingehen. Die Entstehung des Mama-Gehirns ist also etwas ganz Besonderes!

Der Unterschied zu den Hirnscans von Frauen, die noch nie schwanger gewesen sind, war so deutlich, dass ein Computeralgorithmus allein anhand von Scans erkennen konnte, ob eine Frau schon einmal schwanger gewesen ist oder nicht. Vielleicht ist das auch gar nicht so verwunderlich. Die Hormonveränderungen in der Schwangerschaft sind so enorm, dass sie nur mit jenen in der Pubertät zu vergleichen sind. Und auch nach der Pubertät ist eine Reorganisation, eine Restrukturierung des Gehirns zu erkennen. Beides ist eine Folge der Hormonflut. Wenn du dies aus einem evolutionären Blickwinkel betrachtest, könntest du sagen, dass du als Mutter neue Herausforderungen meistern musst, dass du auf eine andere Weise mit Problemen umgehst und andere Prioritäten setzt. Dein veränderter Gehirnaufbau, dein Mama-Gehirn, macht das möglich.

## **DER »OJE, ICH WACHSE!–SPRUNG«, DEN DU MIT DEINEM MAMA-GEHIRN MACHST**

In *Oje, ich wachse!* erfährst du alles über die Entwicklungsschritte, die dein Baby macht. Oder auch: alles über die zehn Gehirnveränderungen deines Babys. Zu Beginn eines solchen Entwicklungssprungs bemerkst du, dass dein Baby ganz durcheinander ist, es ist übertrieben anhänglich, weinerlich und launisch. Das ist nur logisch, denn durch die Gehirnveränderung erfährt dein Baby die ganze Welt plötzlich anders (es hat ein neues Wahrnehmungsvermögen), und daran muss es sich erst gewöhnen. Wenn es das geschafft hat, bemerkst du, dass es auf einmal neue Dinge kann (neue Fähigkeiten hat), die es vor der Gehirnveränderung nicht konnte.

Denk jetzt einmal an dein Mama-Gehirn. Auch das macht eine Gehirnveränderung mit, und dadurch erfährst du die Welt anders. Auch das kann beängstigend sein, was sich häufig durch Heulen, Lustlosigkeit und Stimmungsschwankungen äußert. Als Mutter machst du also eigentlich auch einen Sprung! In *Oje, ich wachse!* stehen keine Methoden, um die Weinphasen abzuschwächen und auch kein Zaubermittel, durch das dein Baby endlich einschläft. Aber *Oje, ich wachse!* bietet Eltern auf der ganzen Welt neue Einsichten in die Gehirnveränderungen von Babys, um sie besser zu verstehen und sich in der neuen Elternrolle weniger unsicher zu fühlen. Einen komplizierten biologischen Prozess zu verstehen kann manchmal schon Unterstützung bieten und Zweifel vertreiben. Dasselbe gilt für dich und dein Mama-Gehirn!

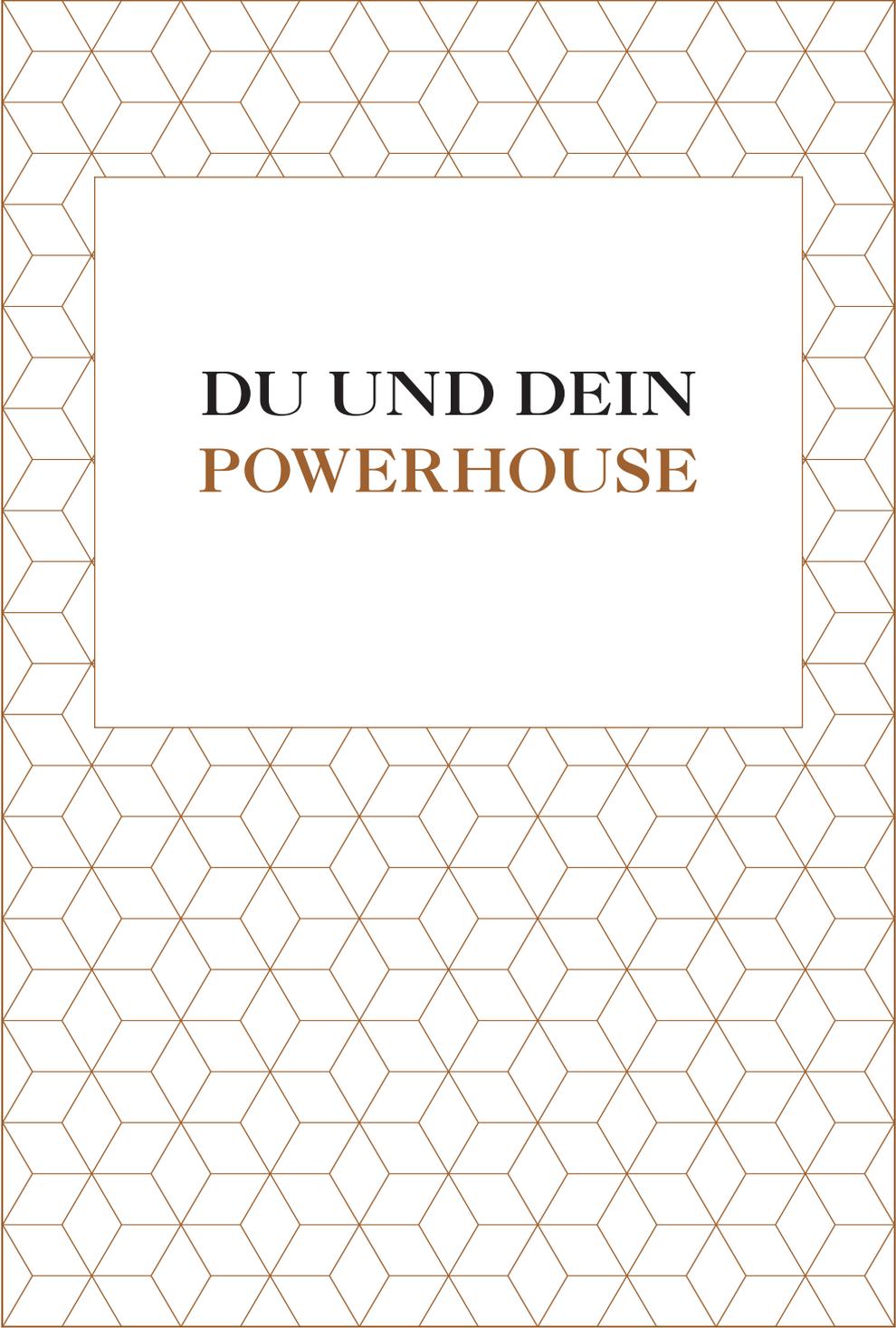
## **DEINE EMOTIONEN UND DEIN MAMA-GEHIRN**

Prima, jetzt kannst du andere viel besser verstehen, du reagierst aufmerksamer auf bestimmte emotionale Signale, du bist empathischer. Aus dir ist eine Superfrau geworden. Und dennoch fällt es dir manchmal schwer, das auch so anzunehmen. Das ist wirklich ganz normal und gehört irgendwie auch dazu. Bis auf die eine Ausnahme – die Frau, die überhaupt nie an sich selbst zweifelt, keine Graupelgewittermomente kennt – zweifelt eigentlich jede frischgebackene Mutter manchmal an sich selbst, an ihrer Familie und sogar an ihrem Baby. Darüber zu sprechen ist ein unheimlich großes Tabu, obwohl es Realität

ist. Fast jede zweifelt an sich selbst. Fast jede denkt auch, dass ihr diese riesige Aufgabe, ein Kind großzuziehen, nicht gut genug gelingen wird. Fast jede Frau fragt sich einmal, ob die Sache mit dem Kinderkriegen wirklich eine gute Idee war. Spricht irgendeine darüber? Eher nicht. Diese Gefühle benennen wir nicht gerne. Schade, denn sie gehören einfach dazu. Der Nachteil am Schweigen ist, dass diese Zweifel immer größer werden. Fast alle zweifeln, sind unsicher und erleben schwierige Momente. Und jetzt wissen wir auch, dass wir die Schuld dafür ein wenig unserem Mama-Gehirn geben können, das ist doch beruhigend. Es ist wirklich nicht dein Fehler, sondern ein biologischer Prozess, der dein Gehirn verändert.

### **Dein Gehirn oder dein Bewusstsein?**

**Hmm ... hier sieht man wieder einmal deutlich, wie alle Teile unseres Körpers miteinander verbunden sind. Dein Gehirn unterliegt Veränderungen, und das kann einen großen Einfluss darauf haben, wie du dich fühlst und wie du im Leben stehst, ebenso auf deine Emotionen und alle anderen Aspekte deines »Ichs«, die wir keinem bestimmten Körperteil zuordnen können. Mehr über all die Veränderungen, die eine große Rolle spielen, wenn du Mutter geworden bist, liest du im Kapitel »Du und deine Psyche«, Seite 65.**



**DU UND DEIN  
POWERHOUSE**

## Du und dein Powerhouse

Seien wir mal ehrlich, ein Baby auf die Welt zu bringen ist eine Art Leistungssport. Und Leistungssport geht zu Lasten des Körpers. Die meisten Folgen einer Schwangerschaft sind rund um den Bauch sichtbar. Das ist logisch, denn im Bauch liegt die Gebärmutter, in der du neun Monate lang dein Baby getragen hast. Während der Schwangerschaft ist sie unheimlich groß geworden und hat starken Druck auf das Becken und den Beckenboden ausgeübt.

Und eine Geschichte können wir direkt ins Land der Fabeln zurückschicken: Eine Schwangerschaft beeinflusst nicht nur dein Becken, auch wenn man sich meistens nur darauf konzentriert. Dein Becken(-boden) steht in direkter Verbindung zu deinen Bauchmuskeln, deiner Rückenmuskulatur und dadurch auch zu deinem Zwerchfell. Diese vier Bereiche darf man nicht losgelöst voneinander betrachten, wenn nach einer Schwangerschaft eine vollständige und gesunde Rückbildung erreicht werden soll. Sie greifen wie Zahnräder ineinander, verstärken sich gegenseitig, und wenn ein Teil schwach ist, bezahlen die anderen dafür.

Gemeinsam bilden die vier Bereiche dein Powerhouse. Dein Powerhouse beeinflusst alle anderen Körperteile und wird von ihnen beeinflusst. Alles ist miteinander verbunden und bedingt sich.

Die Höchstleistung, die du erbracht hast, wirkt sich noch lange Zeit nach der Geburt auf deinen Körper aus. Ohne Training kann es sogar sein, dass du die Auswirkungen der Schwangerschaft dein Leben lang spürst, dabei hättest du das mit einer bewussten Rückbildung vermeiden können. Jenes »Akzeptieren, dass es dazugehört« schicken wir somit ins Reich der Märchen.

Viele der Folgen (Rektusdiastase, Hernie oder Scheidensenkung, siehe Seite 32), die du dein ganzes Leben lang spüren kannst, kommen vom »Wettstreit« zwischen dem inneren Druck, der auf deinen Körper wirkt, und der Kraft deines Powerhouse. Gerät dein Powerhouse von innen unter Druck, muss es stark genug sein, um diesem Druck standzuhalten. Allerdings ist der innere Druck nach der Schwangerschaft nicht verschwunden. Inneren Druck spüren wir täglich, zum Beispiel wenn wir niesen, laut lachen oder springen. Gerade bei diesen Aktivitäten ist es wichtig, dass das Powerhouse optimal funktioniert, damit du keinen Urin verlierst, wenn du niest, lachst oder springst.

Damit dein Zwerchfell möglichst gut funktionieren und mit dem Rest deines Powerhouse kooperieren kann, haben wir in das Trainingsprogramm Haltungs- und Atemübungen aufgenommen sowie eine Methode, wie du dein Zwerchfell lockern kannst, siehe Seite 206. Diese Übungen kannst du bereits direkt nach der Geburt machen, sie verleihen dir Ruhe und sind schon eine erste Vorbereitung auf das echte Training hin zu einem kraftvollen, schönen und gut funktionierenden Powerhouse.

### **Zwerchfell und Stress**

**Wenn du unter Stress leidest, können sich deine Schultern, dein Nacken und deine Kiefergelenke verkrampfen. Aber auch dein Zwerchfell kann sich bei Stress verspannen. Ein gelockertes Zwerchfell hingegen verschafft dir sofort ein angenehmes Gefühl von Ruhe und Entspannung. Leg dazu vier Finger unterhalb deines Brustkorbs und bewege sie etwas nach innen. Dann reibst du sie entlang der Rippen hin und her.**

## **BAUCHMUSKELN**

Logisch – deine Bauchmuskeln haben es in der Schwangerschaft schwer gehabt. Sie wurden in eine für sie neue Position gezwungen. Die geraden Bauchmuskeln liegen normalerweise parallel zueinander an der Vorderseite des Bauches und mussten sich durch den wachsenden Bauch voneinander wegbewegen.

Unter den geraden Bauchmuskeln liegen die schrägen. Von allen Bauchmuskeln haben sie die wenigsten Probleme während der Schwangerschaft gehabt. Trotzdem sind sie häufig nicht mehr ganz in der Lage, das zu tun, was sie vor der Schwangerschaft getan haben, und sind schwächer geworden. Die schrägen Bauchmuskeln benutzt du, wenn du drehende Bewegungen ausführst. Dein immer dicker werdender Bauch hat diese Bewegungen aber verhindert, wodurch du die Muskeln wahrscheinlich weniger beansprucht hast.

Der am tiefsten liegende Bauchmuskel ist der transversale Bauchmuskel, der wie ein breiter Streifen um deinen Bauch herumliegt. Durch seine Lage wird er während der Schwangerschaft extrem gedehnt. Dieser Bauchmuskel ist aber weitgehend für deine Stabilität und einen straffen Bauch verantwortlich.

Zu Beginn unseres Trainings wirst du mehrere Bauchmuskelübungen aus-

führen. Jede Übung spricht einen bestimmten Bauchmuskel an. Auch bei allen drehenden, rotierenden Bewegungen, die wir von dir verlangen, trainierst du deine Bauchmuskeln. Früher dachte man, nach der Geburt dürfe die Frau keine drehenden Bewegungen machen, da diese Druck auf die geraden Bauchmuskeln ausüben. Heute wissen wir es besser. Im Alltag macht frau schließlich auch Drehbewegungen.

## RÜCKENMUSKELN

---

Auch dein Rücken hat schwere Zeiten hinter sich. All das Gewicht, das an deiner Vorderseite gehangen hat, hat deinen Rücken richtiggehend nach vorne gezogen, da die Gebärmutter über die Bänder mit deinem unteren Rücken verbunden ist. Schwangere sieht man daher auch oft in der typischen Schwangerschaftshaltung herumlaufen: den unteren Rücken im Hohlkreuz und den Bauch vorgestreckt. Eigentlich muss frau schon während der Schwangerschaft von Anfang an darauf achten, dass sie nicht in diese Haltung gerät, aber das ist leichter gesagt als getan. Der untere Teil deines tiefen Rückenmuskels läuft nämlich an der Wirbelsäule entlang und beginnt unten am Becken. Das Gewicht zieht das Becken nach vorne, und wenn du dann nicht aktiv gegensteuerst, hängt dein Bauch von ganz allein zu weit vorne. Das ist der Grund, warum der Rückenmuskel in den letzten Schwangerschaftsmonaten bei fast allen Frauen verkürzt ist. Er steht unter Spannung und muss nach der Schwangerschaft seine alte Länge wiedererlangen, indem die Frau die richtigen Übungen ausführt und auf eine gute Körperhaltung achtet.

## BECKEN UND BECKENBODEN

---

Die Unterseite deines Powerhouse bildet das Becken. Im Becken liegt deine Gebärmutter, in der dein Baby neun Monate lang gewachsen und schwerer geworden ist. Dieses Wachstum hat natürlich für Verschiebungen und Druck auf das Becken und den Beckenboden gesorgt. Überleg mal, wenn du nicht schwanger bist, ist die Gebärmutter so klein, dass sie nicht über das Schambein hinausreicht, und am Ende der Schwangerschaft ist sie so groß, dass sie beinahe bis ans Zwerchfell reicht. Deine Gebärmutter ist über Bänder mit dei-

nem unteren Rücken und deinem Schambein verbunden. Du kannst dir vorstellen, dass das Gewicht, das am Becken hing und mit den Knochen verbunden war, seine Spuren hinterlassen hat.

Ganz bestimmt hast du während der Schwangerschaft auch dein Becken mehrere Male gespürt, oder vielleicht hattest du auch tatsächlich Probleme damit. Beckenbeschwerden und Bänderschmerzen sind nicht umsonst zwei der am häufigsten auftretenden Beschwerden während der Schwangerschaft. Die gute Nachricht ist: Die Beschwerden lassen sich wegtrainieren!

### **Beckenbodenmuskulatur**

Die Unterseite des Beckens wird von den Beckenbodenmuskeln abgeschlossen. Sie sind sehr flexibel und stark und bilden eine Art Hängematte unter deinem Rumpf. Diese Muskelgruppe ist genau das, was das Wort schon sagt: eine Muskelgruppe. Und genau wie alle anderen Muskeln können diese Muskeln erschlaffen, wenn sie zu wenig, und verkrampfen, wenn sie zu stark trainiert werden. Wir brauchen diese Muskeln aber, um unserem Körper die richtige Kraft an den richtigen Stellen zu geben.

### **Die wichtigsten Funktionen deiner Beckenbodenmuskeln**

- Öffnen und Schließen der drei Öffnungen: Blase, Vagina und Anus.
- Organe stützen: Sie sorgen dafür, dass die Organe nicht unten »rausfallen«.
- Dein Beckenboden spielt eine große Rolle als »Pumpe« deines Lymphsystems. Je besser er funktioniert, desto besser klappt auch die Zirkulation der Lympheflüssigkeit.
- Er kann dir (und deinem Partner) sehr viel Lust bereiten.

### **Scham und Lust: Die etwas verschämte Muskelgruppe**

Beckenbodenmuskeln sind also einfach Muskeln. Trotzdem ... ist diese Muskelgruppe wirklich wie alle anderen?

Anatomisch gesehen ja, aber von der Psyche her ist diese Muskelgruppe doch etwas anders. Du siehst sie nicht, und sie liegt in einem intimen Bereich, über den wir irgendwie nicht so leicht sprechen und uns ein bisschen schämen. Es ist viel einfacher zu sagen, dass dein Bizeps zu wenig definiert ist, als zu sagen, dass dein Beckenboden noch Training braucht. Und wann fragt man seinen Trainer schon nach Beckenbodenübungen? Seien wir mal ehrlich ... Die Muskeln rund um Vagina und Anus sind doch ein wenig anders.

Trotzdem ist es auch wieder nicht so, dass eine Frau, die lange pressen musste, einen Dammschnitt und ein Baby mit einem großen Kopf hat, mit mehr Beschwerden zu kämpfen hat als eine Frau, die kaum gepresst und ein Baby mit einem kleinen Kopf bekommen hat. Das eine oder andere wird natürlich auch von dem Zustand beeinflusst, in dem der Beckenboden vor der Schwangerschaft war. Eines ist sicher: Schwangerschaft und Geburt haben dem Beckenboden schwer zu schaffen gemacht, und daher verdienst du es, an seiner Regeneration zu arbeiten.

### **Wiederentdecken: Die Becken-Gehirn-Verbindung**

Wenn du erst einmal herausgefunden hast, wie deine Beckenbodenmuskeln aussehen, wie sie sich anfühlen und wo sie genau liegen, wirst du auch lernen müssen, sie mit deinen Gedanken wiederzuentdecken. Mit dieser Muskelgruppe ist allerhand geschehen, und es ist sehr wahrscheinlich, dass du diesem Teil deines Körpers eigentlich gerade nicht so viel wohlwollende Aufmerksamkeit schenken willst. Dein Schoß hat genug mitgemacht, und vielleicht gehst du dadurch auf eine Art mentalen Abstand zu deinen Beckenbodenmuskeln. Als ob du sie zwar in dir tragen würdest, aber sie nicht als Teil deines Körpers betrachtest.

Du wirst mit deinem Kopf wieder neu Verbindung zu deinem Beckenboden aufnehmen, wieder Vertrauen zu ihm aufbauen und auch wieder Liebe für ihn empfinden müssen. Tja, das klingt etwas übertrieben, aber nach Schwangerschaft und Geburt ist es wirklich ganz normal, dass sich die Verbindung zwischen Gehirn und Beckenboden verändert hat. Denn diese Verbindung ist wirklich sehr wichtig. Je bewusster dir diese Muskeln sind, desto einfacher kannst du sie gezielt an- und entspannen, und desto leichter geht es bald von alleine. Mit dieser Verbindung schreitet die Regeneration schneller, leichter und besser voran. Darum starten wir jedes Training mit einer bestimmten Atemübung (XL-Atmung, siehe Seite 117), bei der du dich unter anderem auf deinen Beckenboden konzentrierst und visualisierst, wie dieser während der Atmung hoch und runtergeht.

### **Wichtig: Beckenboden anspannen und entspannen**

Früher dachte man, dass du nach der Geburt nur lernen musst, wie du deinen Beckenboden anspannst. Inzwischen wissen wir es besser. Die Rückbildungskurse und -standards, die sich nur um das Anspannen kümmern, können dei-

nem Körper sogar schaden. Ein Muskel, der sich die ganze Zeit anspannt, bringt dir gar nichts, da er sich nicht noch stärker anspannen lässt, wenn du ihn wirklich brauchst (zum Beispiel beim Niesen, Springen oder wenn du dringend mal musst). Außerdem können Beckenbodenmuskeln überlastet werden und erschöpfen, spannt man sie kontinuierlich zu stark an. Die meisten Beschwerden nach einer Schwangerschaft entstehen sogar durch zu straffe Beckenbodenmuskeln und nicht, wie oft behauptet wird, durch einen zu schlaffen Beckenboden.

Genau deswegen ist es wichtig, dass du die Beckenbodenmuskulatur in ihrem ganzen Bewegungsumfang trainierst. Das bedeutet: von vollständig entspannt bis vollständig angespannt und alle Stadien dazwischen.

### Die Vorteile eines umfassend trainierten Beckenbodens:

- ◆ beugt Inkontinenz vor oder verringert sie  
.....
- ◆ beugt einem Prolaps vor (Senkungen, siehe Seite 37)  
.....
- ◆ beugt Schmerzen beim Sex vor oder verringert sie (falls diese nicht von Narbengewebe in und um die Vagina herum herrühren, siehe Seite 45)  
.....
- ◆ fördert deinen sexuellen Genuss (dein Bonus für das Training: mehr Gefühl und intensivere Orgasmen)  
.....
- ◆ mehr Feuchtigkeit in der Vagina  
.....
- ◆ trägt zur Stabilität deines Powerhouse bei  
.....

#### Tipp von Laurens

Hilf deinen Muskeln bei der Entspannung mit der täglichen Einnahme von 400 mg Magnesium. Nimm es kurz vor dem Schlafengehen ein, denn die Entspannung spürst du auch im Kopf, du wirst schön müde, und das Magnesium hilft beim Einschlafen. Baldrianwurzeltee kann die Muskeln auch leicht entspannen.

## Zahlen und Fakten

- ***Inkontinenz: Viele Frauen sind betroffen***

Inkontinenz kommt wirklich häufig vor. Manche Studien geben an, dass 30 Prozent der Frauen nach der Geburt in unterschiedlicher Ausprägung inkontinent sind, andere meinen, der Prozentsatz läge noch höher, bei 50 Prozent. Außerdem ist da noch die Gruppe, bei der es nicht sofort bemerkt wird. Inkontinenzbeschwerden treten nämlich nicht immer sofort auf. Manchmal bemerkt frau sie erst Jahre später. Man nimmt an, dass 60 bis 80 Prozent der Inkontinenzbeschwerden auf Schwangerschaft und Geburt zurückgehen.

- ***Der Zusammenhang zwischen Urinverlust und postnataler Depression***

Frauen, die ungewollt Urin verlieren oder (leicht) inkontinent sind, haben ein erhöhtes Risiko, eine postnatale Depression zu entwickeln. Ob es einen direkten oder indirekten Zusammenhang gibt, wissen wir noch nicht.

- ***Physische Beschwerden oder chronische Schmerzen können mentalen Stress verursachen***

Nimm den Schmerz immer ernst und such dir Hilfe! Lass dir niemals einreden, dass er dazugehört.

## Wenn du immer noch sehr oft Pipi machen musst

Während der Schwangerschaft musstest du sicher viel häufiger Pipi machen. Logisch, denn deine Blase ist schlaffer geworden, sie stand unter Druck, und es gab weniger Platz im Bauch. Aber was, wenn dieser häufige Harndrang bleibt, auch nach der Geburt? Überleg zuerst, ob es nicht an einem naheliegenden Grund liegt. Trinkst du zum Beispiel viel mehr, weil du stillst, oder könntest du eine Blasenentzündung haben? Wenn du keinen Grund findest, solltest du aktiv werden und mit deiner Frauenärztin sprechen.

## Dr. Sonia Bahlani, **Uro-Gynäkologin**, New York, USA

***Auch bei Beschwerden wie übermäßigem Harndrang kriegen Frauen noch viel zu oft zu hören, dass sie dazugehören. Das tun sie aber nicht. Und sechs Monate zu warten, bis sie von allein verschwinden, ist auch nicht gerade ideal. Du hast als Mutter schon genug um die Ohren, und wenn du dann endlich einmal schläfst, willst du sicher nicht von deiner Blase geweckt werden.***

Wenn es keinen auf der Hand liegenden Grund für den häufigen Harndrang gibt, ist es sehr wichtig, zuallererst die Ursache zu finden.

1. Kann es sein, dass deine Beckenbodenmuskulatur zu straff ist? Wenn du Wasser lässt, zieht sich deine Blase zusammen und presst so den Urin hinaus. Danach entspannt sich dein Beckenboden, um den Urin über die Harnröhre abfließen zu lassen. Aber ... wenn dein Beckenboden sich nicht richtig entspannen kann, wird der Urinstrahl zu früh von den krampfenden Muskeln unterbrochen. Als Folge davon leert sich die Blase nicht vollständig, und du musst häufiger zur Toilette. Das fördert leider auch Infektionen, denn wenn die Blase nicht richtig leer wird, verlaufen Infektionen heftiger. Gute Beckenbodenübungen, die auch das Entspannen beinhalten, sind dann genau richtig.

2. Eine andere Option ist das Lösen der Knoten, der sogenannten Triggerpunkte in der Vagina (siehe Seite 295). Weil der Beckenboden aus Muskeln besteht, können auch Muskelknoten entstehen. Indem man diese Knoten löst, verkrampfen die Beckenbodenmuskeln nicht mehr, wenn sie zum Beispiel durch den Druck des Urins oder durch Penetration berührt werden. Wenn der Knoten einmal gelöst ist, sollte er auch gelöst bleiben. Dabei helfen oft natürliche Muskelrelaxanzien wie Magnesium oder Baldrian.

3. Manchmal sind die Maßnahmen nicht ausreichend, oder es muss medizinisch etwas getan werden. Es gibt spezielle Medikamente für die Stillzeit, die den Muskeln helfen, sich zu entspannen. Manche Medikamente nimmt man oral ein, aber es gibt auch Spritzen, die direkt in den Muskel gegeben werden.

## BECKENBODEN, BAUCHMUSKELN UND DER DRUCK IN DER SCHWANGERSCHAFT

Die typischen Beschwerden an deinem Powerhouse, die du nach einer Schwangerschaft und Geburt zurückbehalten kannst, haben alle etwas mit der Druckverteilung in deinem Powerhouse zu tun. Während der Schwangerschaft gab es eine Art Wettstreit zwischen dem Druck aus der Bauchhöhle und der Kraft der Muskeln. Sind die Muskeln zu schwach und/oder arbeiten die Bestandteile deines Powerhouse nicht gut zusammen, kann der Überdruck in der Bauchhöhle so groß werden, dass du eine Hernie (meist an der Bauchoberseite), eine Diastase (mittig über dem Bauch) oder einen Prolaps (Senkung an der Unterseite) bekommst. Das ist leicht nachzuvollziehen: Wenn sich Druck aufbaut und nach hinten, wo die Wirbelsäule ist, nicht abgebaut werden kann, sucht er sich einen anderen Weg, nach vorne oder nach unten.

### Hernie (Bruch)

Von einem Bruch (Hernie) spricht man, wenn Organe, die in der Bauchhöhle liegen sollten, an der schwächsten Stelle der Bauchwand nach außen dringen. Eine Hernie kann an jeder schwachen Stelle auftreten, aber während der Schwangerschaft ist das meist am Nabel. Auf einmal ist der Nabel kein Loch mehr, sondern eine kleine Halbkugel. Und eigentlich ist das auch gar nicht schlimm oder besorgniserregend. Aber es zeigt einen schwachen Punkt im Körper an, wenn sich der Druck in der Bauchhöhle Bahn gebrochen hat. Nach der Geburt zieht sich dieser Knubbel meist von allein wieder zurück, manchmal auch schon in den letzten Wochen der Schwangerschaft, wenn das Baby ins Becken sinkt und sich die Form des Bauches und damit der Druck verändern. Nabelbrüche (Hernia umbilicalis) kommen häufig vor und sind harmlos. Es wird erst unangenehm, wenn sie sich nach der Geburt nicht zurückbilden oder öfter wiederkehren. In solchen Fällen ist es sinnvoll, das Problem anzugehen, damit du um eine Operation herumkommst. Du solltest dafür sorgen, dass die Bauchmuskeln gut funktionieren (dass sie kräftig sind, aber auch richtig arbeiten), und auf deine Haltung achten. Vor allem Letzteres wird immer noch häufig unterschätzt! Indem du eine korrekte Haltung annimmst, verringerst du den Druck auf die Bauchhöhle. Probier es einfach einmal aus: Wenn du dich vornüberbeugst, wird in deinem Bauch alles mehr gequetscht, als wenn du gerade sitzt. Dasselbe gilt für das Stehen. Wenn der Druck in der

Bauchhöhle also zu groß wird, ist es noch wichtiger, dem Bauch wortwörtlich mehr Raum zu geben, indem du aufrecht stehst oder sitzt (siehe Seite 107ff.).

### **Diastase (Rektusdiastase)**

Deine geraden und schrägen Bauchmuskeln umschließen deinen Bauch wie ein Korsett, halten so alles an seinem Platz und verleihen dir Kraft und Haltung. Während des zweiten oder dritten Trimesters deiner Schwangerschaft mussten vor allem die geraden Bauchmuskeln (auch »Sixpack-Bauchmuskeln« genannt) deinem wachsenden Baby Platz machen. Normalerweise verlaufen diese Muskeln von unterhalb deines Brustbeins gerade in Richtung Schambein. Die zwei geraden Bauchmuskelstränge sind über einen dicken Streifen Bindegewebe (die Linea alba) miteinander verbunden. Die Linea alba ist ungefähr einen Finger breit, wenn du nicht schwanger bist. Unter dem Einfluss der Hormone, aber vor allem durch den Druck von innen werden die Muskeln und das Bindegewebe während der Schwangerschaft weicher, und die Muskelstränge driften etwas auseinander. Sie bleiben durch die Linea alba verbunden. Sie trennen sich nicht voneinander und reißen auch nicht, wie man manchmal hört. Nur die Verbindung zwischen beiden wird gedehnt, die Diastase wird größer.

Es ist ganz normal, dass sich der Streifen zwischen den Bauchmuskeln von 1 Zentimeter auf bis 2,5 Zentimeter dehnt. Meist bildet sich die Dehnung innerhalb von sechs Monaten nach der Geburt von alleine wieder zurück. Wenn die Diastase mehr als 2,5 Zentimeter beträgt, klappt das oft nicht ohne Hilfe. Früher war dann eine Operation nötig. Zum Glück werden die Frauen heute zuerst konservativ, mithilfe von geeigneten Übungen, dazu angeleitet, die Diastase selbst zu verringern. Außerdem wissen wir mittlerweile, dass nicht nur die Breite der Diastase entscheidend ist, sondern auch die Festigkeit der Linea alba. Sie sollte sich fest und gummiartig anfühlen.

Die Rückbildung der Linea alba ist wirklich sehr wichtig, nicht nur um den Bauch zu kräftigen, sondern auch weil 66 Prozent der Frauen mit einer größeren Diastase als Folge auch Beckenbodenprobleme entwickeln. Kurz gesagt: Das Trainieren der geraden Bauchmuskeln ist wirklich nicht umsonst!

Stell dir das so vor: Wenn deine geraden Bauchmuskeln die Vorderseite deines Powerhouse sind, sind bei einer vergrößerten Diastase die Türen oder Fenster zu weit geöffnet. Das *BTY*-Programm sorgt dafür, dass deine Fassade wieder schön geschlossen ist. Mach den Selbsttest auf Seite 287.

## Das kannst du tun, wenn du Probleme mit einer (großen) Rektusdiastase oder einer (schwachen) Linea alba hast

### *Das kannst du selbst tun:*

- **Achte auf deine Haltung.** Ja, wieder geht es um sie ... die Haltung! Denn sie ist wirklich sehr wichtig. Bei einer falschen Haltung lastet mehr Druck auf den Bauchmuskeln, und gerade die dürfen jetzt nicht überlastet werden. Vermeide daher die maximale Dehnung deiner geraden Bauchmuskeln. Beug dich nicht nach hinten über, vor allem nicht mit erhobenen Armen, denn dann verlängerst du die geraden Bauchmuskeln, und das willst du ja gerade nicht.
- **Bleib in Bewegung.** Wenn du dich gar nicht mehr bewegst, wird alles nur noch schlimmer. Das Bindegewebe, wie auch die Muskeln, verbessert sich nur, wenn es beansprucht wird, oder auch: wenn es trainiert wird.
- **Eine spezialisierte Beckentherapeutin kann dir mit Tape und bestimmter externer Unterstützung helfen.** Dies wird oft in der ersten Phase der Genesung gemacht, und dabei sollst du auch lernen, was eine gute Haltung rund um das Zwerchfell bedeutet. Eine Spezialistin weiß genau, was sie tut, und wird dir genau so viel Unterstützung bieten, wie du brauchst. Nicht zu wenig, aber auch nicht zu viel, denn sonst könnten deine Muskeln erschlaffen.

### *So hilft dir das BTY-Programm, deine Diastase zurückzubilden*

- **Wir trainieren die anderen Bauchmuskeln zusätzlich,** zum Beispiel die tiefen transversalen Bauchmuskeln, damit diese deine Körpermitte stabilisieren, ohne deine geraden Bauchmuskeln zu überlasten.
- **Wir fördern das Dehnen, ohne zu überdehnen.** Um dafür zu sorgen, dass deine geraden Bauchmuskeln wieder schön nebeneinanderliegen, muss verhindert werden, dass du diese Bauchmuskeln überstreckst. Darum sind alle Übungen so gestaltet, dass du sie nicht überdehnen kannst. Die Muskeln drum herum stretchen wir aber, da diese Muskeln häufig die inaktiven Bauchmuskeln (über-)kompensieren. Da die geraden Bauchmuskeln im Moment keine gute Arbeit leisten, springen die Muskeln im Umfeld ein und verkrampfen dabei. Wir dehnen sie, damit wir die richtige Balance wiedererlangen.

- **Meide Übungen wie Crunches oder Sit-ups bis mindestens zur You-Phase und so lange, wie die Diastase zu groß oder die Linea alba zu schwach ist.** Mach dir keine Sorgen, wenn du bald mit dem *BTY*-Programm beginnst, bitten wir dich regelmäßig, deine Diastase zu überprüfen. Die Übungen sind an deine persönlichen Fortschritte angepasst.
- **Subtile rotierende Übungen und Übungen auf Händen und Knien.** Wir sorgen mit diesen Übungen dafür, dass dich der Alltag nicht böse überrascht. Früher galt bei einer großen Diastase, dass du nicht im Vierfüßlerstand stehen und nicht den Oberkörper rotieren (drehen) durftest. Inzwischen wissen wir es aber besser. Diese Position und Bewegungen sind in der Tat schwierig für deine Bauchmuskeln, aber im Alltag sind sie nun mal oft nicht zu vermeiden. Du wickelst dein Baby auch schon mal auf dem Boden kniend. Und du greifst auch mal nach etwas, wenn du dich drehst. Wenn du dann nicht gut trainiert bist, hat es dein Körper noch schwerer. Also ist es besser, deine Muskeln so zu trainieren, dass du diese Positionen und Bewegungen kontrolliert durchführen kannst, anstatt deinen Körper damit zu überrumpeln. Natürlich sind die Trainingseinheiten in dieser Hand-Knie-Position oder mit rotierenden Bewegungen sehr subtil und werden langsam aufeinander aufgebaut.
- **Vorsicht vor der Schwerkraft.** Wenn du eine wirklich große Diastase hast, musst du bei Übungen, bei denen die Schwerkraft drückend auf die Bauchmuskeln einwirkt, sehr vorsichtig sein. Gemeint sind Übungen, bei denen du dich vorbeugst. Du musst sie nicht ganz sein lassen, aber du musst aufpassen und aufhören, wenn du dich unwohl fühlst oder Schmerzen hast (nicht den normalen Trainingsschmerz). Natürlich warnen wir dich, wenn wir dich während des *BTY*-Programms bitten, diese Übungen auszuführen.

