

mami-*first*.de

„Die 3 wichtigsten Tipps, mit denen du dich nach der Geburt wieder wohl in deiner Haut fühlst“

Tipp 1: Rückbildungsgymnastik – medizinische Prophylaxe, Therapie und Stoffwechselaktivator

Neben ihrer **medizinischen Bedeutung** in der Vorbeugung und Therapie von nachgeburtlichen (postnatalen) Beschwerden wie Inkontinenz, Zerrungen und Rückenproblemen liegt **der große Charme effektiver Rückbildungsgymnastik** für uns Frauen in ihrem Einfluss auf unseren **Stoffwechsel**.

Denn wenn wir unser Idealgewicht von der Zeit vor der Schwangerschaft wieder zurück haben möchten, müssen wir ein **Kaloriendefizit** fahren. Das bedeutet, wir müssen mehr Kalorien verbrennen als wir durch die Nahrung aufnehmen. Da eine rapide Diät in den Monaten nach der Geburt gefährlich sein kann, sollten wir vor allem an unserem Stoffwechsel arbeiten. Sprich: Uns sanft aber stetig bewegen.

Rückbildungsgymnastik ist dafür ideal! Denn unsere **gesamte Muskulatur im Hüft-, Bauch- und Rückenbereich sowie in den Beinen** wird beansprucht. Und das, ohne uns aufgrund der noch sehr hohen Verletzbarkeit (unser Körpergewebe ist immer noch im ‚weichen‘ Schwangerschaftsmodus aufgrund des Relaxin-beeinträchtigten Hormonhaushalts) Zerrungen oder gar schwerwiegendere Verletzungen zuzuziehen.

Das solltest du zur Rückbildungsgymnastik wissen...

- Je nach Art der Geburt kannst du **zwei** (natürliche Entbindung) **oder drei Monate** (Kaiserschnitt) nach deiner Schwangerschaft mit Rückbildungsübungen beginnen
- Idealerweise startest du in den neun Monaten nach der Schwangerschaft, da sich hier dein Gewebe am einfachsten ‚bearbeiten‘ und formen lässt. Prinzipiell sind Rückbildungseinheiten aber **auch Jahre nach der Geburt noch sinnvoll**.
- Bis sich Beckenboden, Bauch und Hüfte wieder vollständig zurückgebildet haben, braucht es je nach Körpertyp zwischen **2 bis 4 Monate Training**.
- **1 bis 2 Rückbildungseinheiten pro Woche reichen bereits aus**. Dazu kannst du Beckenbodenübungen im Sitzen ‚nebenbei‘ über den Tag verteilt einbauen. Wie das genau funktioniert, zeigen wir dir zu einem späteren Zeitpunkt noch ganz ausführlich.
- **Zeit ist kostbar** und besonders als Mutter niemals im Überfluss vorhanden, stimmt’s? Daher kannst du als ideales Zeitfenster die **Mittagsschlaf-Phasen deines Kindes** nutzen um die Übungen zu absolvieren. Idealerweise übst du zu Hause – dann kannst du das Kind auch ohne Probleme in das Programm integrieren und sparst die die Anfahrtszeiten zur Hebamme. Übrigens: Nimm dir das Recht heraus, auch einmal Freunde, Verwandte oder den Vater des Kindes in die Pflicht zu nehmen um auf dein Kind aufzupassen. In der Zeit kannst du dich dann in aller Ruhe um deinen Körper kümmern.

++ Besondere Einladung ++

Unser Online Rückbildungskurs hat für eine begrenzte Teilnehmerzahl wieder seine Türen geöffnet.

[>> Melde dich jetzt hier an](#)

(Falls der Link nicht funktioniert, ist der Kurs bereits wieder voll. Versuche es in diesem Fall in 1 bis 2 Wochen erneut.)

Tipp 2: Die richtige Ernährung

Es ist gefährlich, in den Monaten nach der Geburt deines Kindes eine Diät durchzuführen. Denn dein Körper benötigt – insbesondere wenn du stillst – Makro- und Mikronährstoffe sowie Spurenelemente in hohen Dosen, um seine Energiespeicher aufzufüllen. Außerdem benötigst du ja auch Kraft, um den Alltag mit Kind zu meistern.

Ein viel besserer Ansatz – ohne Hunger zu leiden – ist daher, **bewusst zu essen und zu kochen**. Dadurch schaffst du es, dich satt und zufrieden zu fühlen, aber dennoch unnötige Substanzen, die dein Körper nicht direkt verwerten kann sondern gleich in Körperfett umwandelt zu vermeiden.

Dabei gilt es Folgendes zu beachten:

- Vermeide kurzkettige Kohlenhydrate wie Raffinerie-Zucker (steckt z.B. in Softdrinks und Süßigkeiten)
- Vermeide tierische Fette (etwa in Schweinebraten)
- Esse besonders viel Obst, Gemüse und Fisch
- Esse niemals ‚über den Hunger‘ – wenn du satt bist, stelle das Gericht in den Kühlschrank und verzehre es zu einem späteren Zeitpunkt. Das Motto ‚die letzten paar Bissen es ich jetzt auch noch damit es weg ist‘ solltest du nicht beachten.

Wenn du diese wenigen Punkte beachtest und dich zugleich viel bewegst (Alltag + Rückbildung, später 1x die Woche Sport) hast du dein Ziel – ein leichtes Kaloriendefizit – erreicht und nimmst unweigerlich ab. Es geht gar nicht anders! 😊

Unser Geheimtipp zur Ernährung: **Rohkost** in die Ernährung integrieren

Die Vorteile von Rohkost liegen auf der Hand:

- Rohkost-Gerichte werden wahnsinnig **schnell zubereitet** und sind echte Zeitsparer an Tagen, an denen es einmal rund her geht – selten brauchst du für eine Mahlzeit mehr als 10 Minuten in der Vorbereitung
- Rohkost ist – wer hätte es gedacht – **vitaminreich und gesund**
- Für deine Figur das Wichtigste: Rohkost-Mahlzeiten sind immer **kalorienarm** und unterstützend dich ideal beim Vorhaben ‚Abnehmen ohne Hunger‘

Aber Achtung: Sich ausschließlich von Rohkost zu ernähren ist nicht ratsam, schon gar nicht wenn du gerade stillst! Doch Rohkost-Snacks für zwischendurch und ein Rohkost-Hauptgericht werden dir und deinem Abnehmprozess gut tun, du wirst sehen!

Gerne versorgen wir dich in ab und an mit Rezeptvorschlägen und Tipps für zeitsparendes, gesundes Kochen.

Tipp 3: Entspannung – denn Stress generiert Hungergefühl (und ist allgemein nicht schön...)

Ein häufig gehörter, gut gemeinter Rat an frisch gebackene Mütter lautet: „Du musst die Zeit genießen!“

„Ha, leicht gesagt“ wirst du dir denken – und das zu Recht. Die Zeit mit einem Baby/Kleinkind ist, trotz aller unbezahlbarer Momente, zwischenzeitlich auch anstrengend, stressig und auf vielen Ebenen fordernd (Stichwort Schlafdefizit), richtig?

Doch dieser Stress hat nicht nur Auswirkungen auf dein Gemüt und deine Zufriedenheit. Indirekt erhöhen Stressfaktoren auch das Hungergefühl, führen dazu, dass wir mehr essen und unsere Abnehmerfolge gefährdet werden.

So schwer es für dich auch manchmal durchsetzbar ist, solltest du daher ab und an auch DICH selbst in den Fokus setzen und dir eine Auszeit gönnen. Du bist dann keinesfalls eine schlechte Mutter, denn indirekt profitiert von diesen Auszeiten auch deine Familie und dein Kind.

Ob das dann ein entspanntes Bad oder sanfte Entspannungsübungen – etwa vor oder nach den Rückbildungseinheiten – sind, ist ganz dir überlassen.

Wir wünschen Dir alles Gute dabei, wenn du Fragen hast kannst du uns auch gerne direkt schreiben: info@mami-first.de – wir sind gerne für dich da!

Das richtige Timing – dein Fahrplan für Rückbildungsgymnastik und Training nach der Schwangerschaft*

- **Das frühe Wochenbett** (die ersten 10 Tage nach der Geburt deines Kindes): Allenfalls leichte Beckenbodenübungen. Wir raten jedoch, in dieser Zeit das gesamte Rückbildungs- und Fitnesssthema hinten anzustellen.
- **Das späte Wochenbett** (Tag 11 bis 60): Beckenbodenübungen machen Sinn. Sofern du keinen Kaiserschnitt hattest, können sogar erste Bauchübungen durchgeführt werden. Bitte alles noch sehr schonend durchführen, da hier aufgrund des weichen Körpergewebes noch erhöhte Verletzungsgefahr besteht.
- **Klassische Rückbildungsgymnastik** (Beginn 60 bis 90 Tage nach Geburt): Hier kannst du einen Kurs besuchen oder zum Beispiel mit unserem Onlinekurs von zu Hause aus trainieren. Theoretisch kannst du das so lange machen, wie du möchtest. In der Regel ist dein Körper nach 1 bis 3 Monaten der Rückbildungsgymnastik wieder so weit, ‚sanfte‘ Sportarten wie etwa Schwimmen ohne Verletzungsgefahr zu betreiben. Auch wirst du feststellen, dass du bereits das eine oder andere Kilo verloren hast.
- **Fitnessstraining und klassische Sportarten** können 6 bis 9 Monate nach der Geburt wieder begonnen werden. Aus organisatorischen und motivationalen Gründen empfehlen wir dir, hier unbedingt in Gesellschaft zu sporteln. Auch dafür werden wir dann zu gegebener Zeit Hilfestellungen zukommen lassen.

Du siehst: Nach dem Wochenbett vergehen, sofern du was die Rückbildung und die Ernährung anbelangt am Ball bleibst, ca. 90 Tage, bis du wieder den Körper hast, den du vor deiner Schwangerschaft hattest. Aber keine Sorge: Es macht natürlich überhaupt nichts, später einzusteigen. Dein Körpergewebe ist zwar dann nicht mehr so formbar und weich, dennoch kannst du noch sehr gute Ergebnisse erzielen, AUCH was deinen Beckenboden anbelangt.

*Beachte, dass wir dir hier nur pauschale Richtwerte liefern können, die sich aus unserer Erfahrung als Hebammen ergeben. Da du wie jede Frau einzigartig bist, kann es sein, dass du etwas schneller aber auch etwas langsamer diese Schritte durchläufst. Daher raten wir immer zu einem persönlichen Arztgespräch, insbesondere bevor du mit ‚normalem‘ Sport anfängst!

Wer wir eigentlich sind?

Wir, das *mami-first.de* Team, sind Jenny, Heike und Benjamin.



Jennifer Herzog, Sportwissenschaftlerin und ausgebildete Yoga-Lehrerin, Gründerin des hemma Instituts in München, Mutter zweier Kinder



Heike Gross, selbständige Heilpraktikerin und staatl. geprüfte Hebammen-Ausbildnerin



Benjamin Schardt, technischer Leiter und Videoproduzent der Kurse, Vater eines Sohnes

Unsere Mission ist es, im Internet Lösungen, Tipps und Hilfestellungen für Mütter zu bieten.

Im Zentrum steht dabei also deine körperliche und psychische Gesundheit.

Im Rahmen dessen haben wir unter anderem den ersten deutschsprachigen Online Rückbildungskurs entwickelt, welchen wir tagtäglich betreuen. So können Frauen ohne Anfahrtsstress ihre Rückbildung zu Hause absolvieren.

Außerdem helfen wir seit 2013 tausenden Frauen mit unseren kostenlosen Email-Kursen zu einem gesünderen, fitteren und glücklicheren Leben.

So geht es nun weiter...

Wenn du möchtest, begleiten wir dich in den nächsten Wochen und Monaten und unterstützen dich dabei, wieder rundum glücklich mit deinem Körper und deiner Gesundheit zu werden.

Dazu lassen wir dir immer mal wieder wertvolle Tipps und Hilfestellungen zukommen, und helfen dir natürlich auch in unserem Onlinekurs. Eine Einladung hierzu siehst du hier unten. Bitte habe etwas Geduld, wenn du nicht sofort einen Platz erhalten solltest.

Wenn du irgendwelche Fragen hast in den Bereichen Fitness, Ernährung, Rückbildung oder im Umgang mit deinem Schatz (Baby, nicht Partner ;-)) helfen wir dir gerne weiter.

Bis bald,

dein *mami-first.de* Team 😊

++ Besondere Einladung ++

Unser Online Rückbildungskurs hat für eine begrenzte Teilnehmerzahl wieder seine Türen geöffnet.

[>> Melde dich jetzt hier an](#)

(Falls der Link nicht funktioniert, ist der Kurs bereits wieder voll. Versuche es in diesem Fall in 1 bis 2 Wochen erneut.)