



POSTPARTUM TRAINING SICHERER WIEDEREINSTIEG

Die Rückkehr ins Training nach einer Geburt braucht Geduld, Achtsamkeit und eine solide Basis. Jede Frau erholt sich unterschiedlich schnell – höre deshalb immer auf deinen Körper.

WORAUF SOLLTEST DU ACHTEN?

Beckenboden & Core zuerst

- Fokus auf die Rückbildung zum Start: Atmung, Beckenbodenwahrnehmung, tiefe Bauchmuskeln (Core).
- Kein Druckgefühl nach unten, keine Inkontinenz → sonst ist es noch zu früh für höhere Belastung.

Anfangs vermeiden

- Sprünge (Seilspringen, Jump Squats, Burpees). Übung anpassen, sodass sie ohne Sprung ausgeführt wird ([Link zu Beispielen](#))
- Joggen – frühestens nach 4–6 Monaten, und nur wenn der Beckenboden stabil ist.
- Hohe Intensität und schweres Heben (erst langsam wieder steigern).
- Übungen, die einen sichtbaren „Doming“ (Bauch wölbt sich nach außen) bei Rektusdiastase verursachen.

Langsam steigern

- Nach 2–3 Monaten: leichtes Krafttraining mit Bändern oder Bodyweight.
- Ab 3–4 Monaten: moderate Workouts (Kraft, Core, Mobility).
- Ab 4–6 Monaten (je nach individueller Verfassung und Beckenboden): erste Sprünge oder lockeres Joggen.

ANZEICHEN, DASS DU FÜR DIE RÜCKBILDUNG BEREIT BIST

- Die Wochenbettblutung (Lochien) ist weitgehend abgeschlossen.
- Du hast keine Schmerzen mehr im Unterleib, an der Narbe oder beim Wasserlassen.
- Dein Arzt oder deine Ärztin hat bei der Kontrolle das „Go“ gegeben.
- Du kannst im Alltag (Treppensteigen, kurze Spaziergänge) aktiv sein, ohne Druckgefühl oder Schmerzen.



WORAUS BESTEHT RÜCKBILDUNG?

- **Atem- und Wahrnehmungsübungen:** Verbindung von Atmung und Beckenboden.
- **Beckenbodenkräftigung:** Anspannen, Entspannen und gezieltes Training der tiefen Muskulatur.
- **Core-Training:** Stärkung der tiefen Bauchmuskeln, sanfter Aufbau nach Rektusdiastase.
- **Körperhaltung & Alltagsbewegungen:** Korrekte Haltung, Heben und Tragen üben, um Überlastung zu vermeiden.
- **Mobilität & Entspannung:** Lösen von Verspannungen, besonders im Rücken- und Schulterbereich.

WIE UND WANN INS TRAINING STARTEN?

Gut zum Start (ca. ab 3 Wochen)

- Walking und Baby-Spaziergänge (zuerst kurz und nach und nach aufbauen).
- Beckenbodenübungen (An-, und Entspannen, 360° Core-Breathing).
- Core-Übungen ohne Druck (z. B. Dead Bug Variationen, Fersen tippen, Side Plank auf den Knien).
- Mobility (Wirbelsäule, Hüfte, Brustwirbelsäule).

Ab wann nebst Rückbildung anderes trainieren?

- Frühestens nach der Rückbildungskontrolle (meist 6–8 Wochen nach Spontangeburt, 8–12 Wochen nach Kaiserschnitt).
- Nach Abschluss der ersten Rückbildungsphase (ca. ab Woche 8–12), wenn keine Beschwerden bestehen.

Was du ab diesem Moment tun kannst

- **Workouts z.B. mit eigenem Körpergewicht oder mit Bändern:** gezieltes Krafttraining für Beine, Rücken, Arme und Core. Geeignet sind z. B. Squats mit Band, Glute Bridges, Rudern im Sitzen, Shoulder Press im Sitzen oder im Stand.
- **Sweaty Workouts ohne Sprünge:** z. B. Intervall-Training mit Ausfallschritten, Squats, Planks (evtl. auf den Knien), Mountain Climbers (low impact).
- **Angepasstes Core Training:** Weitestgehend schräge Bauchmuskulatur oder Übungen ohne zu grossem Druck auf den Bauchraum
- **Hügellaufen**



Anzeichen, dass du für Sprünge und höhere Belastung bereit bist

- Kein Urinverlust oder Druckgefühl im Beckenboden bei Belastung (z. B. Husten, Niesen, Treppenlaufen).
- Du kannst 20–30 Minuten zügig gehen, ohne Beschwerden.
- Dein Core bleibt stabil – kein „Doming“ oder Ziehen im Bauch.
- Du fühlst dich kraftvoll genug für dynamische Bewegungen, ohne Schmerzen oder Instabilität.

Was du ab diesem Moment tun kannst

- **Steigerung der Intensität:** mehr Wiederholungen, kürzere Pausen, längere Workouts.
- **Workouts mit Gewichten:** Wenn du in der Schwangerschaft noch lange mit schwerem Gewicht trainiert hast, kannst du langsam wieder einsteigen mit mehr Wiederholungen und tieferem Gewicht
- **Meist ab 4–6 Monaten:** erste Sprungübungen (Jump Squats, Skater Jumps, Burpees light) oder lockeres Joggen – sobald alle Anzeichen für Belastungsfähigkeit erfüllt sind langsamer einstieg.

WARNSIGNALE – TRAINING SOFORT ANPASSEN ODER PAUSIEREN

- Urinverlust bei Belastung.
- Druck nach unten oder Schweregefühl im Beckenboden.
- Schmerzen im Unterleib, Rücken oder Narbenbereich.
- Starke Müdigkeit oder Überforderung.