

# „Macken am Körper“

**RÜCKBILDUNG** Die Hamburger Hebamme Ramona Busch erklärt, wie schnell frau nach der Geburt wieder mit Sport anfangen sollte und ob es auch ohne Rückbildungskurse geht



Babybauch: nach der Geburt soll er wieder verschwinden Foto: dpa

**INTERVIEW ANNE PASSOW**

**taz: Frau Busch, gibt es für Frauen nach der Geburt Alternativen zur herkömmlichen Rückbildungsgymnastik?**

**Ramona Busch:** Angeboten wird eine ganze Menge. Angefangen vom Rückbildungsyoga über Rückbildungspilates und Rückbildungsschwimmen bis hin zum Rückbildungstanz. Sehr viele, die irgendwas mit Bewegung und Sport anbieten, versuchen Mütter als Zielgruppe zu gewinnen. Es ist aber wichtig, darauf zu achten, dass der Anbieter vom Fach ist: Hebammen oder Physiotherapeuten wissen, worauf es ankommt, wenn eine Frau nach der Geburt ihren Körper wieder in Form bringen will. Bei einer Tanzlehrerin ohne Zusatzausbildung habe ich da Zweifel.

**Worauf kommt es denn an?**

Vor allem darum, die Beckenboden- und Bauchmuskulatur wieder zu stärken. Die werden der Schwangerschaft und bei der Geburt stark beansprucht.

**Mit welchen Problemen kommen Frauen zur Rückbildung?**

Einige Frauen haben Beschwerden am Iliosakralgelenk. Das befindet sich seitlich und oberhalb des Gesäßknochens. Wenn sich

während der Schwangerschaft und der Geburt die Bänder lockern, haben die Frauen oft starke Schmerzen. Einige laufen nach der Geburt auch mit einem starken Hohlkreuz herum. Wenige haben auch Inkontinenzprobleme. Sie sollten über den Kurs hinaus mit auf Rückbildung spezialisierten Hebammen zusätzlich trainieren.

**Was ist das häufigste Bedürfnis?**

Die meisten Frauen treibt nach der Geburt aber vor allem ein Problem um. Sie sagen: Ich bin zu dick, und wollen ihren Bauch so schnell wie es geht wieder loswerden. Hier kommen viele oft mit falschen Vorstellungen in den Rückbildungskurs. Sie denken nach den zehn Terminen sei ihr Bauch weg und sie sind wieder fit.

**Ramona Busch**

■ 40, ist Diplom-Berufspädagogin, arbeitet seit 19 Jahren als freie Hebamme und und im Kreißaal, gibt seit zehn Jahren Rückbildungskurse.

FOTO: ANNE PASSOW



**Und das ist nicht so?**

Normalerweise nicht. Zum einen liegt das daran, dass der Körper meist länger braucht, um vollständig zu regenerieren. Zum anderen liegt das häufig an zu wenig Disziplin der Frauen. In einigen meiner Kurse habe ich erlebt, dass Frauen einen großen Teil der Zeit herumsitzen, sich unterhalten und ihre Babys stillen. Allzu viel trainieren die da nicht. Wenn eine Frau nach der Geburt wieder in Form kommen will, muss sie normalerweise auch außerhalb des Kurses trainieren.

**Wie viel Training ist denn notwendig, um wieder in Form zu kommen?**

Das hängt auch davon ab, welche Ansprüche die Frau an sich selbst hat. Die Frau, die vor der Geburt jeden Tag Sport getrieben hat, hat andere Ziele, als die Frau, die vorher vielleicht ein Mal in der Woche Sport getrieben hat – oder gar nicht. Man muss sich aber auch mal vor Augen halten, dass die Einstellung „Ich will nach der Geburt wieder aussehen, wie vorher“ eine sehr westliche ist. In vielen anderen Ländern der Erde gehören Rückbildungskurse nicht dazu. Frauen akzeptieren da vielleicht eher die Macken, die

Schwangerschaft und Geburt an ihrem Körper hinterlassen. Ein bisschen Gelassenheit ist da manchmal ganz gut.

**Wenn eine Frau keine Rückbildung gemacht hat – kann sie das später noch nachholen?**

Möglich ist das. Schließlich sind Muskeln ein Leben lang trainierbar.

**Wie lange dauert es im Schnitt, bis frau wieder in Form ist?**

Das Lehrbuch sagt, nach sechs bis acht Wochen ist der Körper wieder hergestellt. Im echten Leben dauert es aber oft länger. Zum Beispiel wenn eine Kaiserschnittnarbe verheilen muss. Oder wenn die Frau bei der Geburt Verletzungen im Dammbereich davongetragen hat, die erst nach und nach wieder verheilen. Dann gibt es da noch Brustentzündungen und viele andere Beschwerden, die sich hinziehen können.

**Welche Sportarten sind denn kurz nach der Entbindung o. k.? Mit welchen sollte frau dagegen noch warten?**

Man sagt, dass man mit Sportarten wie Trampolin springen, Tennis oder Basketball spielen oder Joggen erst mal warten sollte. Denn bei den Auf-und-ab-Bewegungen knallt das gesamte Innenleben der Frau auf den Beckenboden, der ja eh schon geschwächt ist. Gut sind dagegen Sportarten mit fließenden Bewegungen wie Schwimmen, Radfahren oder Training auf dem Stepper.

**Wann kann eine Frau nach der Geburt wieder normalen Sport treiben?**

Auch das hängt wieder sehr von der Person ab. Eine Frau, die vorher viel Sport getrieben hat, hat vielleicht zwei bis drei Wochen nach der Geburt das Bedürfnis, wieder loszulegen. Das ist für diese Frau dann nicht nur physisch sondern vor allem auch psychisch wichtig. Da kann man dann nicht sagen: Das darfst du nicht – auch wenn ihr Beckenboden vielleicht noch nicht wieder in Topform ist. Eine Frau, die sich entschließt, ihr Kind zwei Jahre lang zu stillen, hat vielleicht keine Lust mit so einem dicken Oberbau joggen zu gehen. Und auch das ist verständlich.

**KINDER, KINDER!**

**Zur „langen Nacht der Biike“** lädt das Multimar Wattforum in Tönning ein, um gemeinsam nach nordfriesischer Tradition mit einem großen Feuer die Geister des Winters zu vertreiben. Am 21. Februar ab 17 Uhr kann man mit Gleichgesinnten zusammen feiern, ab 18 Uhr gibt es für 13,90 Euro gemeinschaftliches Grünkohlessen. Weitere Infos: [www.multimar-wattforum.de/biike](http://www.multimar-wattforum.de/biike)

**Die Hamburger Kunsthalle** baut ihre Vermittlungsangebote für Kinder aus: Im Rahmen der Ausstellung „Max Beckmann. Die Stilleben“ seien neue Formate für Kitas und Grundschulen entwickelt worden, teilte die Kunsthalle am Donnerstag mit. So erhielten rund 100 Kinder in ausgewählten Kitas „Max Beck-

manns Taschenatelier“, eine Tasche mit Mal- und Bastelutensilien. Beim Programm „Max Beckmann geht zur Schule“ wurden 32 Grundschulen besucht und damit mehr als 800 Kinder erreicht. Internet: [www.hamburger-kunsthalle.de/index.php/Vermittlung.html](http://www.hamburger-kunsthalle.de/index.php/Vermittlung.html)

**Beim Big-Bang-Festival** in Hamburg können Kinder und Eltern vom 18. bis 20. April unterschiedlichen Musikstilen lauschen und auch selbst Instrumente ausprobieren. Das internationale Festival fand unter anderem schon in Brüssel und Athen statt und kommt dieses Jahr erstmals nach Hamburg. Der Eintritt liegt für Kinder bei 6 Euro, Erwachsene zahlen 8 Euro. Infos und Programm: [www.big-bang.hamburg](http://www.big-bang.hamburg)

ANUK, 3 MONATE UND BIRTE, 34  
GEBOREN MIT DER HILFE IHRER HEBAMME

Schon gewusst? Bei jeder Geburt ist eine Hebamme dabei. Unterstützen Sie uns, damit das auch in Zukunft so bleibt!  
Wir brauchen unsere Hebammen.  
[www.unsere-hebammen.de](http://www.unsere-hebammen.de)

**FAMILIEN PLANUNGS ZENTRUM**

**Information und Beratung**  
Empfängnisregelung · Sexualität  
Schwangerschaft · vorgeburtliche Diagnostik  
Geburtsvorbereitung · Sexualpädagogik  
Schwangerschaftsabbruch  
Hilfestellung bei Anträgen  
Soziale und finanzielle Hilfen für Schwangere  
Beratung in Konflikten und Krisen

[www.familienplanungszentrum.de](http://www.familienplanungszentrum.de)  
Telefon (040) 439 28 22  
Familienplanungszentrum HH e.V. · Bei der Johanniskirche 20 · 22767 HH

Angebote auch in Altona, Barmbek, Billstedt, Jenfeld und Wandsbek

angela BLUMBERGER  
DIPLOM PSYCHOLOGIN

Praxis für Hypnosetherapie und Hypnobirthing

BREMEN  
Fon 0421/33069366  
Am Markt 1  
28195 Bremen [www.hypnosystem.de](http://www.hypnosystem.de)

**DIAKO**

Frauenklinik – Rund um die Geburt

**Geborgen und sicher entbinden**

Besichtigen Sie unseren Kreißaal und die Mutter-Kind-Station. Das Team der Geburtshelfer, Hebammen, Kinderärzte und Kinderkrankenschwestern der geburtshilflichen Abteilung informiert Sie über alles Wissenswerte rund um die Geburt und das Wochenbett.

Unsere nächsten Termine:

9. März	2015
13. April	2015
11. Mai	2015
8. Juni	2015
13. Juli	2015
10. August	2015

Wir freuen uns auf Ihren Besuch.  
Telefon 0421 / 6102-1234

Beginn jeweils um 18 Uhr

DIAKO | Ev. Diakonie-Krankenhaus gemeinnützige GmbH  
Gröpelinger Heerstr. 406-408 · 28239 Bremen [www.diako-bremen.de](http://www.diako-bremen.de)

# Reden hilft

**STUDIE** Bücher fördern den Spracherwerb – schon bei Säuglingen

„Laufen lernt jedes Kind von alleine, sprechen nicht!“, ist Martin Raguse überzeugt. Der Kinderarzt hat in Hannover über 20 Jahre mehr als 1.500 Mädchen und Jungen in ihrer Sprachentwicklung beobachtet. Fazit: „Sprache braucht immer ein Vorbild. Versäumnisse in den ersten beiden Jahren können später nicht mehr ausgeglichen werden.“

Raguse ist Co-Autor der Broschüre „Gib mir ein A“ des Vereins Lesestart Hannover zum Spracherwerb von Kindern. Darin wird Eltern empfohlen, ihr Baby ab dem ersten Tag zunächst mit einfachen und kurzen Sätzen anzusprechen, den nahen Blickkontakt zu suchen, zu singen, vorzulesen, das Verhalten des Neugeborenen zu kommentieren – aber nichts zu üben.

In einer Studie der Uni Hannover gaben 40 Prozent der 6.000 befragten Eltern an, die Broschüre bekommen zu haben.

Nach einem Jahr wurden die Eltern gefragt, wie lange sie sich mit ihrem Kind Bilderbücher anschauten – 14 Prozent der informierten Eltern machten dies nie, dagegen lag der Anteil bei den uninformatierten Eltern bei 25 Prozent. Nach zwei Jahren sprachen vier Prozent der Kinder der informierten Eltern weniger als zehn Wörter, bei den uninformatierten Eltern waren es 12,2 Prozent. 11,2 Prozent der zweiten Gruppe bildeten Ein-Wort-Sätze, in der ersten Gruppe lag dieser Anteil bei der Hälfte – die Kinder der informierten Eltern sprachen im Schnitt deutlich längere Sätze.

In der Broschüre heißt es: „Empfehlenswert sind für die Allerjüngsten textile Bücher, die knistern, rascheln und verschiedene Tasterfahrten ermöglichen.“ Abbildungen zeigen Motive wie ein Kuscheltier, einen Ball oder ein Bett. Kunststoffbücher können mit in die Badewanne.

Ab dem dritten Monat bieten sich handliche Bilderbücher aus Pappe an, die etwa Tiere, Fahrzeuge und Spielgegenstände in klaren Farben darstellen. Zu den Ratschlägen gehören auch Tipps wie „Wichtig für das Vorlesen ist Ihre eigene innere Ruhe“ und „Gut ist es, wenn Sie mehrmals in der Woche Bilderbücher anschauen und vorlesen.“

Kinderarzt Raguse weiß, dass die motorische Entwicklung kleiner Kinder von der Umwelt häufiger beobachtet wird als die sprachlichen Fähigkeiten. Er empfiehlt, sich nicht unter Druck setzen zu lassen und versteht auf seine eigene Tochter, die erst mit 25 Monaten zu laufen begann – Abweichungen von der Norm, nach der die meisten Kinder zwischen neun und 18 Monaten laufen, sei kein Problem. Nur bei Rückschritten in der Entwicklung sollte ein Arzt kontaktiert werden. **JOACHIM GÖRES**

**Geburtshaus Hamburg**

Kinder können ruhig kommen

Besuchen Sie uns auf unseren Informationsabenden:  
Am zweiten Dienstag im Monat um 16.30 Uhr  
und am letzten Freitag im Monat um 17.00 Uhr  
Wir freuen uns auf Sie.

[www.geburtshaus-hamburg.de](http://www.geburtshaus-hamburg.de)