Die 5 größten Irrtümer über Rückbildung

UND WAS DU STATTDESSEN TUN SOLLTEST

VON KATJA HAMBRECHT

Beckenbodentherapeutin, Coach & Autorin

Herzlich Willkommen!

Es freut mich sehr, dass Du Dir dieses Workbook heruntergeladen hast. Du hast damit einen wichtigen Schritt gemacht – denn Rückbildung ist weit mehr als nur ein paar Wochen Gymnastik nach der Geburt.
Viele Frauen erleben nach der Geburt Beschwerden wie Inkontinenz, Instabilität, Schmerzen oder ein verändertes Körpergefühl – oft, weil sie nicht rechtzeitig oder nicht gezielt trainieren.
Leider kursieren viele Mythen und falsche Überlieferungen zum Thema Rückbildung, die dazu führen, dass Frauen zu spät oder falsch beginnen – oder gar nicht starten.

Was Dich erwartet

In diesem Workbook decke ich die **5 größten Irrtümer** auf, die ich in meiner Arbeit immer wieder höre – und erkläre Dir, was Du stattdessen tun kannst.
Du erhältst außerdem **kleine, einfache Übungen**, die Du direkt ausprobieren kannst.

Am Ende findest Du eine Einladung, wie Du mit mir gemeinsam Deinen Rückbildungsweg noch gezielter und sicherer gehen kannst.

Irrtum 1
“Rückbildung beginnt erst, wenn der Wochenfluss vorbei ist.”

Mythos: Viele Frauen glauben, dass die Rückbildung erst beginnt, wenn der Wochenfluss komplett gestoppt ist. Sie warten oft mehrere Wochen – und verschenken wertvolle Zeit.

Wahrheit: Die körpereigene Rückbildung beginnt mit der Geburt der Gebärmutter.
Selbst kannst Du Deinen Körper schon wenige Tage nach der Geburt mit sanften Impulsen unterstützen. Das heißt nicht, dass Du sofort intensives Training machst sondern dass Du mit sanfter Atmung, Wahrnehmung und kleinen Bewegungen die Heilung unterstützen kannst. So förderst Du die Durchblutung, regst die Regeneration an und stärkst die Verbindung zu Deinem Beckenboden.

Mini–Übung:

Lege Dich bequem hin, eine Hand auf den Unterbauch. Atme tief durch die Nase in den Bauch ein und spüre, wie sich mit der Ausatmung Dein Beckenboden sanft nach innen/oben hebt – ohne Anspannung zu erzwingen. Insgesamt 5 tiefe Atemzüge, mehrmals täglich.

Irrtum 2
"Beckenbodentraining heißt Beckenboden anspannen."

Mythos: Viele denken, Beckenbodentraining bedeutet, einfach nur die Beckenboden-muskeln anzuspannen. Das ist zu kurz gedacht und auf Dauer nicht gut für den Beckenboden.

Wahrheit: Dein Beckenboden braucht Kraft UND Entspannung. Er funktioniert wie ein Trampolin: Er muss sich anspannen können, um zu halten – und wieder loslassen können, um elastisch zu bleiben.

Mini–Übung:

Atme durch die Nase tief ein und während Du durch den Mund ausatmest, aktiviere Deine Beckenbodenmuskeln im Bereich rund um Harnröhre und Vagina – nur ganz sanft (ca. 30% Deiner Kraft) – als möchtest Du Deinen Beckenboden in Dich hineinheben. Mit der nächsten Einatmung löse bewusst und spüre die Entspannung nach. Wiederhole dies 5 Mal. Nur 1-2x täglich die Übung wiederholen.

Irrtum 3
“Rückbildung dauert nur 6-8 Wochen”

Mythos: Nach einem kurzen Rückbildungskurs ist alles wieder wie vorher. Viele Frauen sind enttäuscht, wenn sie nach 8 Wochen merken: Die Stabilität fehlt noch, Beschwerden bestehen oder sind hinzu gekommen.

Wahrheit: Rückbildung ist ein Prozess. Dein Körper hat 9 Monate gebraucht, um ein Kind wachsen zu lassen – und er braucht länger, um sich zu regenerieren. Teilweise bis zu 2 Jahre!
Ein Kurs kann der Anfang sein, doch Dein Körper braucht individuell Zeit zu heilen und zu regenerieren.

Mini–Übung:

Stehe aufrecht, Füße hüftbreit, Knie leicht gebeugt. Dein Becken ist locker. Atme tief ein, richte Dich sanft auf, Schultern fallen locker nach hinten, unten, außen. Mit der Ausatmung aktiviere **sanft** Deine Körpermitte. Atme ein und entspanne wieder. 5 Wiederholungen / täglich.

Irrtum 4
“Ich habe keine Beschwerden, also brauche ich keine Rückbildung. ”

Mythos: Wer keine Probleme spürt, muss auch nichts tun.
Das führt oft dazu , dass Beschwerden erst Jahre später auftreten – z.B. beim Sport, in der nächsten Schwangerschaft / nach weiteren Geburten, den Wechseljahren.

Wahrheit: Rückbildung ist **Prävention.**
Ein gesunder Beckenboden stabilisiert die Wirbelsäule, schützt vor Inkontinenz, sorgt für ein gutes Körpergefühl, beugt Senkungen vor – auch wenn Du Dich aktuell gut fühlst.

Mini–Übung:

Beim Aufstehen vom Stuhl: Beckenboden sanft aktivieren, dann aufstehen. Anschließend gleich wieder entspannen. Das trainiert die Funktionalität im Alltag.
Wichtig: Ein gesundes Wechselspiel von An- und Entspannung.

Irrtum 5
“Nach einem Rückbildungskurs bin ich wieder wie vorher. ”

Mythos: Nach einem Rückbildungskurs ist alles “wie früher”.

Wahrheit: Eine Geburt verändert Deinen Körper, und das ist völlig normal. Nicht normal sind dauerhaft Beschwerden!
Du kannst wieder stark, belastbar und beschwerdefrei werden – oft sogar stabiler als vorher. Aber “wie vorher” ist nicht das Ziel – sondern **eine neue, starke Version von Dir** – als Mama und als Frau!

Mini–Übung:

Schau Dich im Spiegel an, richte Dich auf, lächle. Sprich laut: “Mein Körper ist stark. Ich bin stark. Ich bin ich. Ich kümmere mich gut um mich.”
Diese kleinen Gesten stärken Dein Selbstvertrauen.

Dein persönlicher Rückbildungs-Start
inkl. Buch "Beckenboden und Rücken in Balance"

Du möchtest gezielt an Deiner Rückbildung arbeiten – ohne Rätselraten, ohne Standardtipps?
Dann ist mein individuelle Beratungspaket genau das Richtige für Dich.

Mein Angebot für Dich

Das bekommst Du:

- **1 x 60 Minuten 1:1 Onlineberatung**

Wir analysieren gemeinsam Deine aktuelle Situation, Deine Ziele und eventuelle Beschwerden.

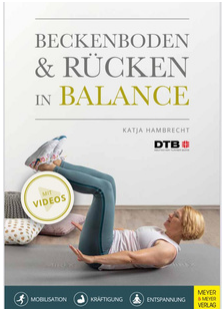
- **Individueller Trainingsplan**

Dein Plan wird direkt aus den Übungen und Methoden meines Buches "Beckenboden und Rücken in Balance" erstellt – speziell auf Dich zugeschnitten.

- **4 Wochen E-Mail Begleitung (1x / Woche)**

Für Fragen, Motivation und kleine Anpassungen Deines Plans.

- **BONUS: Mein Buch "Beckenboden und Rücken in Balance" als Geschenk.** Du erhältst das Buch kostenlos zu Deinem Paket – als wertvolle Ergänzung zu unserer Beratungseinheit.



katja@katjahambrecht.de
www.katjahambrecht.de

Das bringt es Dir:

- Klarheit über Deinen Beckenbodenstatus
- Einen sofort umsetzbaren Trainingsplan, abgestimmt auf Dich.
- Motivation, Sicherheit und eine solide Grundlage für Deine Rückbildung.
- Zusätzlich wertvolles Begleitmaterial zum Nachschlagen & Weitertrainieren (inkl. **zahlreiche Übungsvideos** über QR Codes im Buch!)

Paketpreis: 99.- €

Buchung & Infos hier:

www.katjahambrecht.de/rueckbildungscoaching

Herzliche Grüße

Katja

katja@katjahambrecht.de
www.katjahambrecht.de