

EYe Contact

DAS VERSICHERTENMAGAZIN DER EY BKK

TIPPS FÜR
GESUNDES
UND
EFFIZIENTES
ARBEITEN

HOME
Office

EY
Building a better
working world

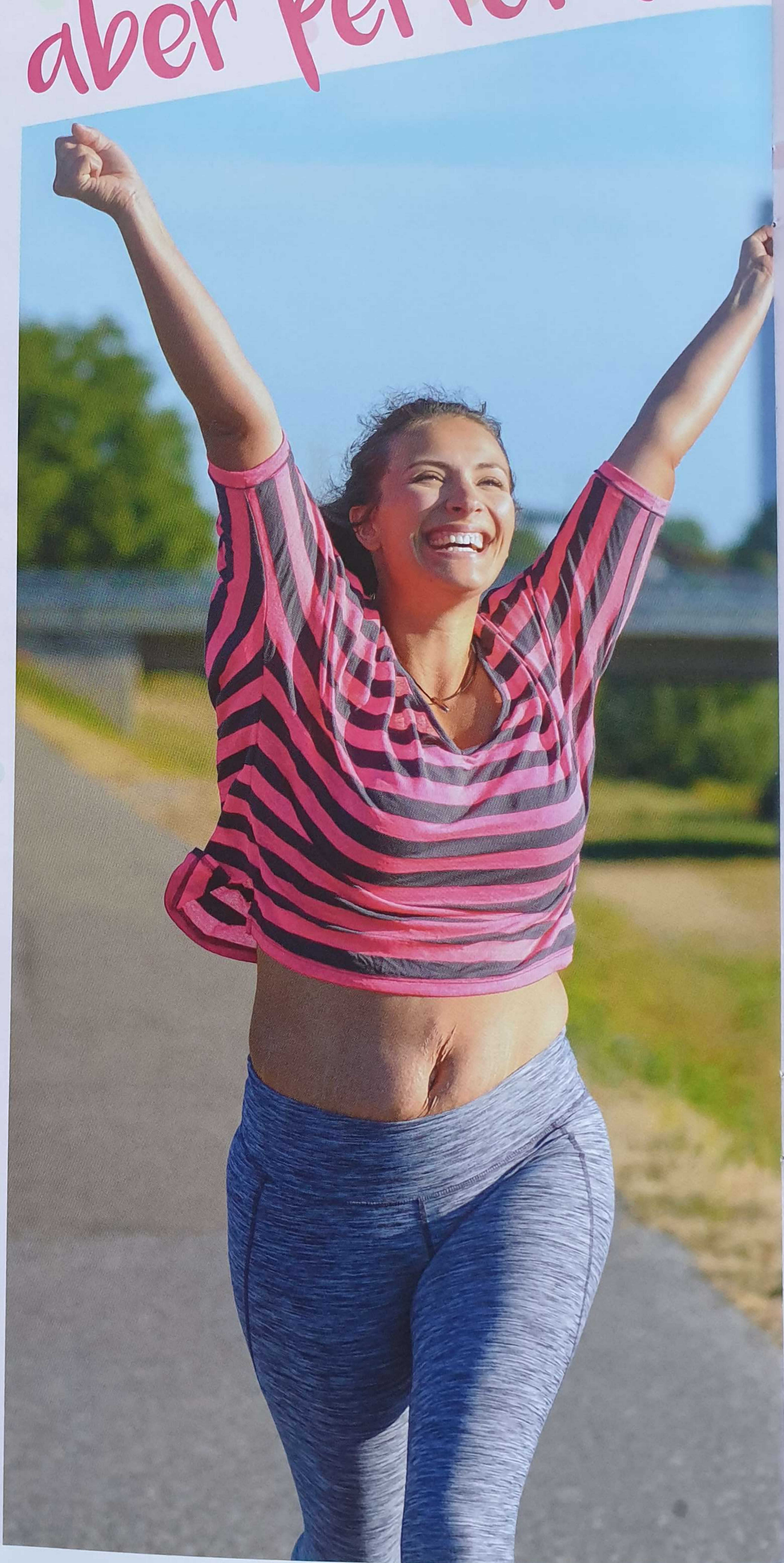


SOMMER 2020

Nicht makellos, aber perfekt

Miriam Fuz, Autorin und Bloggerin bei Muttiversum.com, schreibt in ihrem Ratgeber „Nicht makellos, aber perfekt: Entspannt und glücklich mit deinem Mama-Körper nach der Schwangerschaft“ über die Veränderungen des Körpers durch Schwangerschaft und Geburt.

Es ist das erste Buch auf dem Markt, das sich komplett dem Afterbaby-Body widmet und ein ehrlicher Mutmacher für Mütter mit Schwangerschaftsstreifen, Geburtsverletzungen, größeren Füßen und ausgeleiterten Bäuchen. Während sich der erste Teil des Ratgebers um den körperlichen Wandel dieser spannenden Zeit dreht, steht im zweiten Teil des Buches das positive Mindset im Mittelpunkt. Was können Mütter aktiv dafür tun, um sich in ihrem veränderten Körper wohlfühlen? Der folgende Text ist ein Kapitelauszug aus dem Buch und macht Mut, dass Mütter Selbstfürsorge lernen und sich aktiv Zeit für sich selbst nehmen.



WIR MAMAS VERLERNEN SCHNELL, ETWAS FÜR UNS SELBST ZU TUN

Sind wir doch mal ehrlich. Sobald wir Kinder haben, bekommen wir es nicht mehr hin, uns komplett auf uns selbst zu konzentrieren. Aber ab und zu fallen Ostern und Weihnachten quasi auf einen Tag und wir haben zwei Stunden ganz alleine und bummeln gemütlich durch die Fußgängerzone. Das schreit nach einem Stadtbummel. Ganz alleine, in Ruhe und ohne nörgelnde Kinder. Wo landen wir, sobald wir in der Fußgängerzone sind? Klar wie Kloßbrühe, in einer Kinderabteilung. Egal, ob im Buchladen oder im Kaufhaus. »Ach ja, nur mal kurz gucken, ganz in Ruhe«, denken wir uns dann. Jaja, von wegen nur kurz schauen. Wir können gar nicht anders. Die Natur hat uns offenbar so umgepolt in unserem kleinen süßen Mama-Gehirn, dass wir das genau so möchten.

Sicherlich liegt es daran, dass sich in unserem Mama-Leben viel verändert hat. Warum sollen wir schicke, neue Oberteile und Hosen kaufen, wenn sie genau wie die alten Billigteile am Ende vollgespuckt werden? Für welchen Anlass brauchen wir überhaupt neue Klamotten? – Für den jährlichen Elternabend wohl kaum und die Gelegenheiten, es als Mama ordentlich krachen zu lassen, sind rar. Okay, Gelegenheiten gibt es vielleicht noch. Aber wer hat Lust, für ein paar Stunden Party noch weniger zu schlafen als sowieso schon – denn den fehlenden Schlaf kann man nicht einmal am nächsten Tag gemütlich auf der Couch dösend nachholen. Nein, irgendwie macht das Shoppen für uns einfach weniger Sinn als vor den Kindern. Zum Lesen fehlt oft die Zeit, neue Schuhe sind für den Spielplatz zu schade und den Drogeriemarkt haben wir gefühlt dutzende Male leergekauft.

Kein Wunder verlernen wir Mütter, etwas für uns zu tun. Wofür denn auch? Es interessiert sowieso keinen, was wir tragen, und unsere Hobbys sind auch mehr als überschaubar. Wir haben es also nicht wirklich verlernt, etwas für uns zu tun. Es scheint sich nur irgendwie nicht

mehr zu lohnen. Genau darum geht es. Wir haben uns von so vielen Dingen und Gewohnheiten verabschiedet, die früher unser Leben bestimmten, dass es fast schon verrückt ist. Wir haben aber gleichzeitig auch die Erkenntnis gewonnen, dass Kinder trotz dieses Wahnsinns das Beste sind, was uns passieren kann, und die Tage durch sie viel fröhlicher und bunter geworden sind. Die Stille und Langeweile sind kaum zu ertragen für uns, wenn sie zufällig alle parallel aus dem Haus sind. Wir kennen also diese Tatsache, dass sich unser Fokus verändert.

Genau das müssen wir hier auch machen: die Sichtweise verändern. Denn es geht nicht darum, dass wir es verlernt haben. Es geht darum, dass wir denken, dass es sich nicht mehr lohnt. Denn manchmal finden wir Mamas etwas, was uns wirklich erfüllt, und zack, stellen wir die alten Shopping-Skills wieder unter Beweis – zum Beispiel, wenn es um das Thema Nähen geht: Wir kaufen Stoffe über Stoffe, dazu Bündchen, Knöpfe und anderen Schnickschnack, der ganze Kommoden füllt, und nähen abends Teile für die Kinder oder für uns selbst. Wir erschaffen etwas, unabhängig von unserem Mama-Job, was uns stolz macht. Oder wir entdecken unser Händchen für Deko wieder und ab sofort ist kein Laden mehr vor uns sicher, der auch nur irgendwie nach Inneneinrichtung schreit. Und was verbindet diese Interessen? Ganz einfach: Diese Mütter sehen den Sinn in der Sache, das Zeug zu kaufen. Weil es näm-

lich gebraucht wird. So ist das auch viel nachhaltiger, anstatt einfach drauflos zu shoppen.

Ihr solltet euch also nicht zwingen, die Lust am Kleider-Kaufen wiederzuentdecken. Fragt euch eher, worin ihr Sinn seht, Geld für euch selbst auszugeben. Wollt ihr die Zeit und das Geld lieber in Wellness investieren? Oder regelmäßig zur Massage oder ins Nagelstudio gehen? Vielleicht braucht ihr keine neuen Glitzertops mehr, aber es gibt sicherlich viele andere Dinge, die euer Herz höherschlagen lassen. Dabei geht es natürlich nicht nur darum, Geld auszugeben. Nein, für unseren Planeten ist weniger zu kaufen sowieso besser. Vielleicht setzt ihr euch eher zwei Stunden in einen Park oder eine Bäckerei und genießt es, dass ihr nicht alle zwei Minuten aufspringen müsst. Oder ihr legt euch daheim ins Bett und schaut nachmittags einen Film an. Und die Badewanne ist auch dankbar, wenn sie tagsüber ausnahmsweise etwas Zuwendung bekommt – es gibt kein Gesetz, das Baden nur abends erlaubt.

Seid mutig und denkt um. Denn wir haben nicht wirklich verlernt, etwas für uns zu tun. Wir sind einfach nur besser darin geworden, keine nutzlosen Dinge zu tun, und müssen erst wieder herausfinden, was uns wichtig ist. Hört auf euer Bauchgefühl, es wird euch verraten, wie ihr die zwei Stunden am wertvollsten verbringen könnt.

SO IST DAS: DU HAST NICHT VERLERNT, ETWAS FÜR DICH SELBST ZU TUN. DU BIST JETZT EINFACH EINE ANDERE PERSON ALS VOR DEN KINDERN MIT ANDEREN INTERESSEN UND SCHWERPUNKTEN. SCHREIB DIR EINE LISTE MIT FÜNF DINGEN, DIE DU TUN WÜRDEST, WENN DU ZWEI STUNDEN KINDERFREI HÄTTEST. SOMIT HAST DU DIREKT GUTE IDEEN PARAT, WENN DIE GLÜCKLICHE ZEIT EINTRETEN WIRD.

Lesen Sie auf der nächsten Seite weiter >>

Nicht makellos, aber perfekt

INTERVIEW

Für ihren Ratgeber „Nicht makellos, aber perfekt“ hat Miriam Fuz ein Interview mit Maren Hellriegel geführt. Maren Hellriegel (www.koerperleben-bruchsal.de) ist Physiotherapeutin und CANTIENICA®-Rückbildungstrainerin. Sie leitet schon viele Jahre Kurse für Schwangere und zur Rückbildung in Bruchsal, Baden-Württemberg. Sie hat der Autorin genau die Fragen beantwortet, die ihr noch auf der Seele brannten.

Hand aufs Herz: Viele Mamas haben keine Lust auf Rückbildung. Warum sollten sie diese unbedingt ernst nehmen?

Leider sind tatsächlich Folgebeschwerden möglich, wenn man keine Rückbildung macht. Sie hilft zum Beispiel gegen die Beschwerden, die durch Schwangerschaft und Geburt entstanden sind: Durch das Baby im Bauch senken sich die Gebärmutter und die Blase, man hat teilweise unbemerkt eine Beckenbodenschwäche, erschlaffte Bauchmuskeln und eine veränderte Statik durch den dicken Bauch, der nun aber wieder weg ist. Auch bei Geburtsverletzungen hilft die Rückbildung, weil durch die Übungen die Durchblutung steigt und die Heilung besser vorangeht. Gerade nach einem Kaiserschnitt ist die Rückbildung extrem wichtig. Durch den Schnitt werden ja auch Nervenverbindungen durchtrennt und durch das Training wieder angebahnt.

Nicht zuletzt sind die Kurse auch eine super Präventionsmaßnahme, um künftige Beschwerden zu vermeiden, die durch den veränderten Alltag entstehen können. Denn durch das Stillen und das Tragen des Kindes nehmen die Mütter oft ungünstige Haltungen ein und bekommen dann Schmerzen im Rücken oder der Schulter.

Was kann ich als Mutter im Alltag tun, um meinen Körper zu stärken?

In erster Linie sollten die Mamas ihr Wochenbett ernst nehmen und sich in den ersten acht Wochen nach der Geburt so gut wie möglich erholen und am besten Hilfe holen. Sie sollten den Maxi Cosi® so wenig wie möglich schleppen und besser das Kind herausnehmen und sich das Extra-Gewicht der Plastikschele sparen. Eine aufgespannte Grundhaltung mit gestrecktem Oberkörper ist immer die allerbeste Voraussetzung für die Stärkung des Körpers im Alltag. Diese sollten sie möglichst immer einnehmen – beim Tragen des Kindes, beim Stillen und Füttern, wenn sie das Kind hochheben, Zähneputzen und in der Küche arbeiten.



Miriam Fuz

Was kann ich im Alltag speziell für den Beckenboden tun?

In dem Moment, in dem ich meine optimale Haltung immer wieder einnehme, kommt der Beckenboden schon in eine tolle Grundspannung, der Oberkörper zieht sich in die Länge, daher schwebt der Brustkorb über dem Becken und der Beckenboden erhält keinen Druck mehr von oben. Wenn die Frauen es schaffen, diese Haltung regelmäßig einzunehmen, ist schon viel geholfen. In dieser Aufspannung können sie den Beckenboden pulsieren lassen und die Sitzbeinhöcker zum Damm zueinander bewegen.

Das komplette Interview lesen Sie im Buch „Nicht makellos, aber perfekt“.



BUCHTIPP

Nicht makellos, aber perfekt:
Entspannt und glücklich mit
deinem Mama-Körper nach
der Schwangerschaft.

Verlag: BoD – Books on Demand,
ISBN-13: 978-3750408579,
204 Seiten,
Auflage: 1 (19. November 2019)

alisieren lassen und die Sitzbeinhöcker
einander bewegen.

interview lesen Sie im Buch
aber perfekt“.



BUCHTIPP

**Nicht makellos, aber perfekt:
Entspannt und glücklich mit
deinem Mama-Körper nach
der Schwangerschaft.**

Verlag: BoD – Books on Demand,
ISBN-13: 978-3750408579,
204 Seiten,
Auflage: 1 (19. November 2019)