



Die 5 häufigsten Rückbildungsfehler nach der Geburt

Wie du deinen Körper sanft stärkst — ohne Druck und Überforderung

Ein kostenloser Guide für frischgebackene Mamas von **Sandys Lifestyle Kompass**

Nach der Geburt verändert sich alles ...

Nicht nur der Alltag. Auch das eigene Körpergefühl. Viele Mamas fühlen sich nach der Geburt erschöpft, unsicher und emotional überfordert — und spüren gleichzeitig den Druck, möglichst schnell wieder „fit“ zu sein. Doch genau darum sollte es nicht gehen.

Was viele Mamas fühlen

- Körperliche Erschöpfung und Instabilität
- Emotionale Überforderung
- Unsicherheit, was dem Körper wirklich guttut
- Innerer Druck, schnell wieder „normal“ zu sein

Was dein Körper wirklich braucht

- Geduld und Verständnis für sich selbst
- Sanfte, achtsame Unterstützung
- Liebevollen Umgang mit dem eigenen Körper
- Raum für Regeneration — ganz ohne Perfektion

Mit diesem Guide möchte ich dir helfen, typische Rückbildungsfehler zu vermeiden und deinen Körper achtsam zu begleiten. **Alles Liebe — Sandy**



Zu früh wieder Vollgas geben

Viele Frauen möchten nach der Geburt möglichst schnell wieder „normal funktionieren“. Doch der Körper – vor allem Beckenboden und Tiefenmuskulatur – wurde während Schwangerschaft und Geburt enorm belastet und braucht Zeit zur Regeneration.

Zu intensive Belastung kann ...

- Beschwerden verstärken statt lindern
- die Rückbildung erheblich erschweren
- langfristig ernsthafte Probleme verursachen

Was stattdessen wichtig ist

- Sanfte Bewegungen im eigenen Tempo
- Kleine, tägliche Routinen aufbauen
- Langsamer, schrittweiser Muskelaufbau
- Auf die Signale des eigenen Körpers hören

📍 Rückbildung bedeutet nicht „schnell wieder fit werden“ – sondern deinen Körper **nachhaltig und liebevoll zu stärken.**

Nur den Bauch trainieren

Viele denken bei Rückbildung sofort an einen flachen Bauch. Doch echte Rückbildung beginnt viel tiefer. Klassische Bauchübungen allein greifen zu kurz — und können den Körper sogar zusätzlich belasten, wenn die Grundlage fehlt.

Beckenboden

Das Fundament jeder Rückbildung — muss zuerst aktiviert und gestärkt werden.

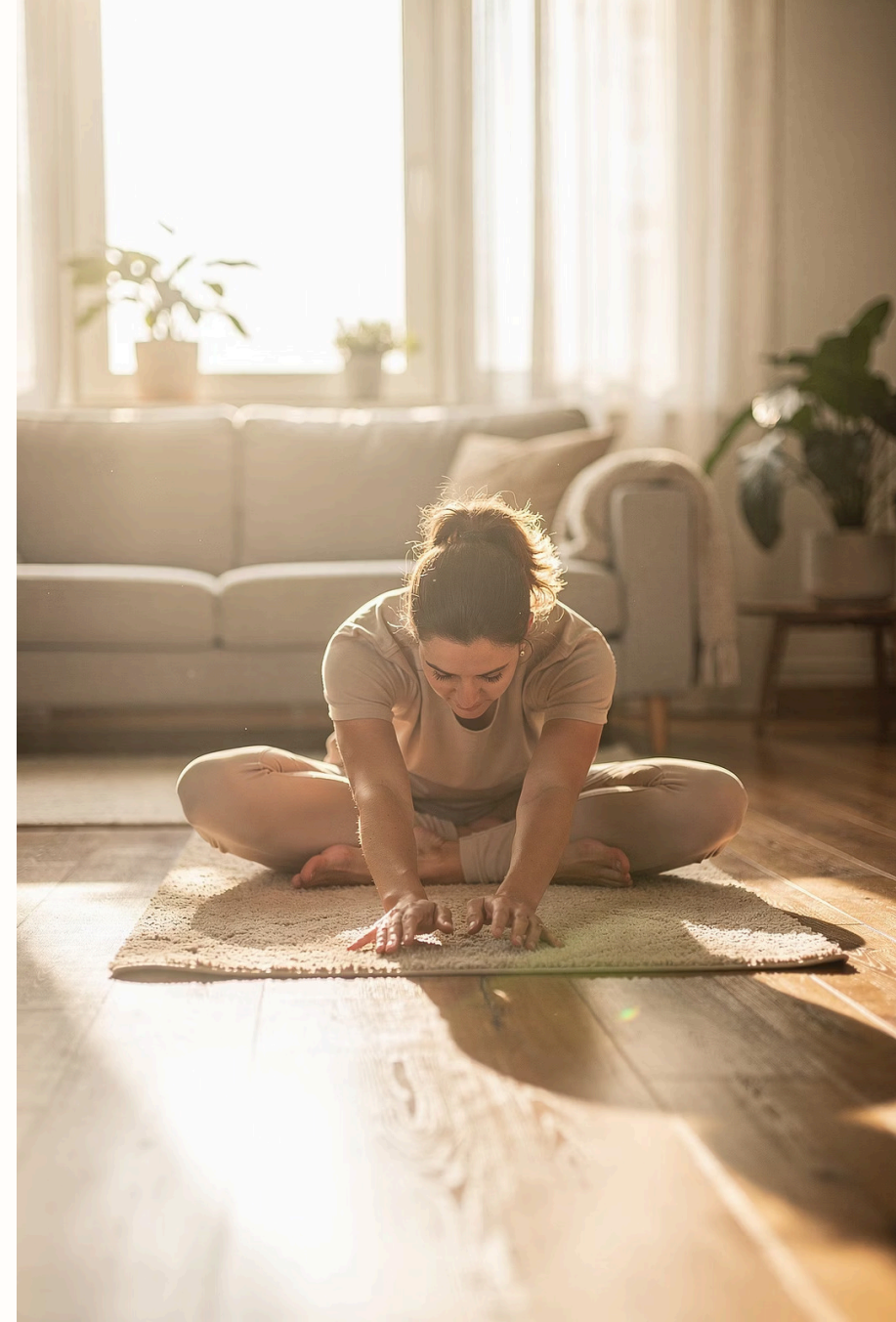
Tiefenmuskulatur

Stabilisiert Wirbelsäule und Becken — oft vernachlässigt, aber entscheidend.

Körpermitte

Sanft gestärkt durch kontrollierte, bewusste Bewegungen im Alltag.

- ✔ Dein Körper hat Großartiges geleistet. Er verdient Unterstützung — **keinen Druck.**



Den Beckenboden unterschätzen

Der Beckenboden ist nach der Geburt einer der wichtigsten Bereiche – und wird dennoch am häufigsten vernachlässigt. Viele Beschwerden entstehen nicht plötzlich, sondern entwickeln sich langsam im Alltag, wenn dieser Bereich keine Aufmerksamkeit bekommt.



Haltung & Stabilität

Ein starker Beckenboden unterstützt die gesamte Körperhaltung und sorgt für mehr Stabilität im Alltag.



Körperwahrnehmung

Bewusstes Beckenbodentraining verbessert das Körpergefühl und das allgemeine Wohlbefinden spürbar.



Rückenschmerzen vorbeugen

Schwäche im Beckenboden überträgt sich häufig auf den Rücken – gezielte Übungen helfen, das zu verhindern.



Alltag stärken

Schon wenige Minuten täglich können langfristig einen großen Unterschied für die Körpermitte machen.

Irgendwelche Übungen aus Social Media nachmachen

Auf Social Media gibt es unzählige Fitnessvideos für Mamas – doch nicht jede Übung ist direkt nach der Geburt sinnvoll. Viele Programme sind zu intensiv, berücksichtigen den Beckenboden nicht oder setzen falsche Schwerpunkte für diese sensible Phase.

✗ Probleme mit zufälligen Videos

- Oft zu intensiv für die frühe Rückbildungsphase
- Beckenboden wird häufig nicht berücksichtigt
- Kein strukturierter, sicherer Aufbau
- Falsche Schwerpunkte – mehr schadet als hilft

✓ Worauf du achten solltest

- Verständliche, klare Anleitungen
- Rückbildungsfreundliche Übungsauswahl
- Langsamer, alltagstauglicher Trainingsaufbau
- Erfahrene Begleitung mit Fachkompetenz

Nicht **mehr** Training ist das Ziel – sondern das **richtige** Training zur richtigen Zeit.

Sich selbst im Alltag vergessen

Zwischen Baby, Haushalt und Schlafmangel bleibt oft kaum Zeit für sich selbst. Viele Mamas stellen ihre eigenen Bedürfnisse komplett hinten an. Doch Rückbildung bedeutet auch: sich selbst wieder Aufmerksamkeit zu schenken – nicht aus Egoismus, sondern weil dein Wohlbefinden zählt.

10 Minuten nur für dich

Schon kurze Auszeiten täglich helfen, Energie zu tanken und wieder bei sich anzukommen.

Bewusste Atmung

Tiefes, ruhiges Atmen entspannt den Körper und schärft die Wahrnehmung für den eigenen Zustand.

Kleine Bewegungsroutinen

Einfache Übungen im Alltag verankern – ohne Druck, ohne feste Zeiten.

Achtsame Pausen

Bewusste Momente der Stille helfen, dem eigenen Körper zuzuhören und ihn wertzuschätzen.

 Du musst nicht perfekt sein. Du darfst **Schritt für Schritt** wieder bei dir ankommen.

3 sanfte Tipps für deinen Alltag nach der Geburt

Du musst keine langen Trainingspläne umsetzen. Diese drei einfachen Gewohnheiten können schon jetzt einen echten Unterschied machen — ganz ohne Druck und Perfektion.



Bewusst atmen

Tiefe, ruhige Atemzüge helfen, Spannungen zu lösen, den Körper zu entspannen und den Beckenboden bewusster wahrzunehmen. Atmen ist das einfachste und wirkungsvollste Werkzeug, das du immer dabei hast.



Kleine Bewegungen zählen

Nicht Perfektion ist entscheidend — sondern Kontinuität. Schon kleine tägliche Übungen können langfristig viel bewirken und helfen dir, Schritt für Schritt wieder Kraft aufzubauen.



Sei geduldig mit dir

Dein Körper hat in den letzten Monaten Unglaubliches geleistet. Gib dir Zeit. Rückbildung ist kein Wettkampf — jeder kleine Schritt ist ein Schritt für deine Gesundheit und dein Wohlbefinden.

Du musst deinen Weg nicht alleine gehen 🧡

Gerade nach der Geburt fühlen sich viele Frauen unsicher, überfordert oder wissen nicht genau, welche Übungen wirklich sinnvoll sind. Und genau deshalb ist es so wichtig, auf vertrauensvolle und sanfte Unterstützung zu setzen.



Sanfte Rückbildung

Tipps für einen achtsamen Start – ohne Überforderung.



Beckenboden & Körpermitte

Gezielte Infos zur wichtigsten Muskelgruppe nach der Geburt.



Übungen für zuhause

Einfache Routinen, die sich gut in den Mama-Alltag integrieren lassen.



Mehr Wohlbefinden

Hilfreiche Empfehlungen für mehr Energie und Lebensfreude nach der Geburt.



Du machst das besser, als du denkst 🧡 – In den nächsten Tagen teile ich per E-Mail noch weitere hilfreiche Tipps rund um all diese Themen.

Du darfst dir Zeit geben 🧡

Rückbildung bedeutet nicht, möglichst schnell wieder „perfekt“ zu sein. Sondern: deinen Körper liebevoll zu unterstützen und Schritt für Schritt wieder Kraft aufzubauen. Jede Mama geht ihren eigenen Weg — und jeder kleine Schritt zählt.



Gib dir Zeit

Dein Körper braucht keine Eile — er braucht Fürsorge und Geduld. Wachstum geschieht im eigenen Tempo.



Sei sanft mit dir

Du hast Großes geleistet. Rückbildung ist kein Wettkampf, sondern eine liebevolle Reise zurück zu dir selbst.



Jeder Schritt zählt

Auch die kleinste tägliche Routine bringt dich deinem Wohlbefinden ein Stück näher. Fang klein an — und bleib dabei.

Ich wünsche dir ganz viel Kraft, Geduld und liebevolle Momente für dich selbst.

Alles Liebe — **Sandy · Sandys Lifestyle Kompass**