



Rückbildung ist vielfach unterschätzt und vernachlässigt - Die Gesundheitsversorgung von Müttern nach Schwangerschaft und Geburt ist dringend verbesserungswürdig!

Diese Aufgabe gelingt am besten, wenn die unterschiedlichen Berufsgruppen der Frauengesundheit und -fitness im engen Austausch stehen und ein multiprofessionelles Netzwerk an ganzheitlicher Information, Hilfe, Versorgung und Therapie bereitstellt. Im **ersten Online-Kongress** dieses Fachbereichs, „**RückbildungRoyale**“ **11.-18.12.2018** berichten über 30 Experten aus ihren Arbeitsfeldern wie diese gemeinsame Aufgabe bestmöglich gelingt. Namhafte Fachleute aus Physiotherapie, Hebammenpraxis, Medizin, Sportwissenschaften und Naturheilkunde bringen ihre Erfahrungen und ihre effektiven Gesundheitsmaßnahmen für Mütter direkt in jedes Wohnzimmer.

Die anhaltend hohe Kaiserschnittquote in Deutschland, die Häufigkeit der Geburtsverletzungen wie Dammschnitt oder -riss, die weite Verbreitung von Beckenbodenschwäche, Inkontinenz, wirksamen Rectus Diastasen, Schmerzen in Gelenken oder Rücken und postnatalen Verstimmungen zeigen deutlich, dass Mütter nach Schwangerschaft und Geburt ihrer Babys mit verschiedensten Baustellen zu tun haben. Diese können nicht nur die Zeit mit Säugling im Wochenbett trüben, sondern auf dem langen Weg der Rehabilitation und Rückbildung anhaltend Kummer und sogar Langzeitschädigungen bereiten: „Im postnatalen Training gehen wir von einer Zeit von bis zu 1,5-2 Jahren nach jeder Geburt aus, die eine Frau benötigt, um körperlich vollständig wieder in ihrer Kraft und belastbar zu sein, je nach Gesundheitszustand, möglichen Geburtsverletzungen und Dauer der Stillphase. Der Körper braucht diese Zeit zur Heilung und Rehabilitation, so wie jeder Sportler nach einer hohen Anforderung und Verletzung auch – mit dem Unterschied, dass ambitionierten Sportlern meist ein Plan zum achtsamen Wieder-Aufbau ihrer Leistungsfähigkeit und ein koordiniertes Hilfe-Netzwerk vorliegt. Die Betreuung bei psychischer Überlastung sieht bei beiden noch zu mager aus“, vergleicht Prä- und Postnataltrainerin Britt Wandschneider von BabS-BabyanbordSport, Kieler Praxis für professionelles Schwangeren- und Rückbildungstraining. „Da wir im Gesundheitssystem noch keinen Qualitäts-Katalog für die Rückbildungsphase von Müttern haben, fehlt es an einheitlichen inhaltlichen Richtlinien, die sowohl Fachleuten, Gesundheits-Institutionen und vor allem den Müttern selbst optimale und die persönliche Situation berücksichtigende Orientierung und Versorgung nach der Geburt aufzeigen. Rückbildungskurse sind eine Riesen-Chance für Mütter, hier an individuell bedeutsame Informationen, Maßnahmen zur Selbstversorgung und Therapie-Anlaufstellen und vor allem zu tiefem Körperverständnis zu gelangen. Hier können wir Mütter mit gesundheitsförderlichen, effektiven, alltagstauglichen Trainingskonzepten und Übungen versorgen und Risiken von unphysiologischen Bewegungsmustern oder kontraproduktiven, belastenden Sportprogrammen erklären. Dafür braucht es bestens und

vor allem speziell ausgebildete Fachleute, denn keine Hebamme, Physiotherapeutin, Ärztin oder Sporttrainerin lernt diesen lebenslang wichtigen Bereich der Frauengesundheit während ihrer Grundausbildung! Hier sind zusätzliche Qualifikationen, eine Fach-Spezialisierung gefragt, denn „nach dem Medizin-Studium operiere ich auch noch keine Herzen – bis zum Herz-Chirurgen ist es dann zurecht noch ein langer Lernweg. In der Rückbildung geht's ja nicht nur um körperliche Wiederherstellung und Fitness, sondern um ganzheitliche Körpermitte-Kompetenz: Jede Mama ist idealerweise nach einem gesundheitsförderlichen Rückbildungskurs in der Lage, ihre Körpersignale wahrzunehmen und sich nach ihnen auch im fordernden Mama-Alltag zu verhalten, um ihre noch instabile Mitte zu schützen und aufbauend zu stärken. Sie ist aufgeklärt über die Abläufe in ihrem Körper in der postnatalen Zeit und kennt die Zusammenhänge von z.B. Rückenschmerzen mit wirksamer Rectus Diastase und Beckenbodenschwäche. Sie weiß um die Heilungsprozesse im Wochenbett und wie sie anschließend planvoll auftrainiert, um sich Spät- oder Langzeitfolgen, wie z.B. anhaltende Inkontinenz oder Bewegungseinschränkungen vom Hals zu halten. Und welche Sportarten sie dabei unterstützen“, fasst Schleswig-Holsteins erste Prä- und Postnataltrainerin zusammen. Seit 2011 betreut sie Mütter im Schwangerensport und in der Rückbildung und hat für Breitensportvereine wie dem Kieler MTV spezielle Mütterfitnesskursformate und Workshops konzipiert, die den Besonderheiten der Rückbildungsmonate gerecht werden. „Wir sind da auch als Sporttrainer gefragt, uns Hintergrundwissen und praxisrelevante Kenntnisse anzueignen, um den Mamas körpermittelsichere Bewegungen anzubieten und nachteilig wirkende Übungen auszusparen, bzw. die möglichen Gefahren zu intensiven oder ungünstigen Trainings zu kommunizieren! Denn während von Schwangeren die Betreuung durch viele Berufsgruppen noch hoch ist, so sind Mütter in der Rückbildung schnell allein mit ihren Gesundheitsfragen und auch ihren körperlichen und psychischen Beschwerden.“

Um so bedeutender ist die Beteiligung der unterschiedlichsten Professionen am ersten Online-Kongress „RückbildungRoyale“ - über 30 Experten referieren über ihre Arbeit und und teilen ihre Praxiserfahrungen zum Thema postnatale Frauengesundheit und Gesundheitstraining.

Die Anmeldung und Teilnahme an einer Woche Muttertag vom 11.-18.12.2018 ist kostenfrei: www.rueckbildungroyale.de

International bekannte Pionierinnen wie Hebamme Ingeborg Stadelmann oder Gesundheitsmethoden-Entwicklerin Benita Cantieni sind ebenso vertreten wie die führenden Aus- und Weiterbildungsstätten für Rückbildungs-Fachkräfte „fitdankbaby“, die „Akademie für Prä- und Postnatales Training Wiechers“ und „BeBo-Gesundheitstraining Deutschland, der Fachbereich „Sport und Schwangerschaft“ der DSHS Köln sowie postnatale Therapieansätze von „hypopressive“ bis Trauma-Arbeit. Spezialisten der Gangschule, Naturheilkunde, Ernährung der Behandlung von Geburtsverletzungen und -narben vervollkommen die einmalige Kooperation und den gemeinsamen Einsatz für die Verbesserung der Gesundheitssituation von Müttern mit Babys und Kleinkindern.

RückbildungRoyale – Ganzheitlich in Deine Starke Wohlfühlmitte
www.rueckbildungroyale.de

Ansprechpartnerin und Kongress-Initiatorin:

Britt Wandschneider, Dipl.-Päd., Sportlehrerin,

zertifizierte Prä- und Postnataltrainerin

BabS-BabyanbordSport

Mail: info@babyanbordsport.de

Tel.: 0431/ 60825718

www.rueckbildungroyale.de