



Die richtige Atmung

DAS „AHH“ UND „OHHH“ DER RÜCKBILDUNG

Jeder Schwangeren ist bewusst, dass bei der Geburt die Atmung eine wichtige Rolle spielt. So werden etwa in Geburtsvorbereitungskursen Atemtechniken erlernt, die einem später bei der Geburt helfen sollen. Doch kaum einer Schwangeren ist bekannt, welche gewichtige Rolle die Atmung bei der Rückbildung, also der Zeit nach der Geburt einnimmt.

Es gibt verschiedene Wege, zu atmen

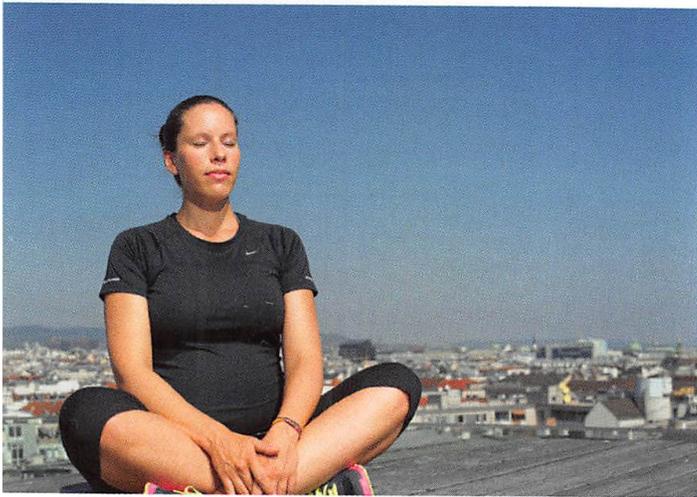
Hierbei sind die sogenannte Bauch- sowie die Flankenatmung von großer Bedeutung. Bei der Bauchatmung wird durch die Nase eingeatmet – Luft strömt ein und die Bauchdecke hebt sich. Mit der anschließenden Ausatmung durch Mund und Nase senkt sich die Bauchdecke wieder. Bei der Flankenatmung wird ebenfalls über die Nase eingeatmet – Luft strömt ein und die Rippen weiten sich. Es fühlt sich an, als würde man etwas breiter werden. Mit der Ausatmung kommt es rückwirkend wieder zu einer Verschmälerung des Brustkorbs.

Um beide Atembewegungen zu verdeutlichen, lege dich auf den Rücken, stelle deine

Beine auf und lege die Hände auf deinem Bauch (für die Bauchatmung) oder seitlich auf den Rippen (für die Flankenatmung) ab. Versuche nun bewusst deine Atmung zu den Händen zu lenken und die Bewegung dieser zu spüren. Dies mag anfänglich etwas seltsam wirken, ist jedoch für die Rückbildung enorm wichtig. Denn unser Hauptatemmuskel ist das Zwerchfell. Dieses befindet sich am unteren Rand unseres Brustkorbs, setzt somit am unteren Teil des Brustbeins, den unteren Rippen sowie an Teilen unserer Lendenwirbel an und trennt den Brustkorb vom Bauchraum ab. Es arbeitet bei der Ausatmung mit der (tiefen) Bauchmuskulatur, der Zwischenrippenmuskulatur und Teilen der Rückenmuskulatur zusammen. Dies heißt im Umkehrschluss: Atme ich richtig und effektiv, trainiere ich gleichzeitig auch meine Bauchmuskulatur!

Atem- und Bauchmuskeltraining auf einen Streich

Um diesen Effekt besser zu verdeutlichen, wiederhole die oben beschriebenen zwei Übungen und forciere hierbei die Ausatmung. Tue dabei so, als würdest du eine Kerze kräftig ausblasen. Um die Wirkung noch besser



zu spüren, kann zusätzlich (ebenfalls bei der Ausatmung) der Bauchnabel eingezogen werden!

Ein weiterer Pluspunkt ist jener, dass das Zwerchfell ebenfalls mit dem Beckenboden zusammenarbeitet. Bei der Einatmung senkt sich das Zwerchfell und auch der Beckenboden weitet sich etwas. Bei der Ausatmung hingegen wird das Zwerchfell wieder angehoben und auch der Beckenboden angespannt. Um dies zu verstärken, kannst du den Beckenboden bei der Ausatmung aktiv nach innen-oben ziehen. Somit wird bei einer „richtigen“ forcierten Ausatmung sowohl die tiefe Bauchmuskulatur als auch der Beckenboden trainiert!

Richtig atmen für ein gutes Körpergefühl

Diese Übungen eignen sich vor allem in den ersten Wochen nach der Geburt dafür, wieder ein Gespür für den nun nicht mehr schwangeren Körper zu bekommen und sie bilden ein optimales Fundament für alle weiteren Rückbildungsübungen. Das Allerwichtigste ist jedoch: Hab keine Angst oder Scheu davor, es einfach einmal auszuprobieren.

Auf die korrekte Atmung wird sowohl in den Geburtsvorbereitungs- als auch in den Rückbildungskursen der Running Clinic großen Wert gelegt. Außerdem stehen die

Physiotherapeutinnen der Running Clinic bei Unklarheiten und Fragen zu dem Thema bzw. einer individuellen Betreuung gerne zur Verfügung. Weitere Infos findest du auch unter www.runningclinic.at



*Msc Bsc Cornelia Rubas
Physiotherapeutin und Sportwissenschaftlerin
cornelia@rubas.at
+43 664/58 77 110
www.runningclinic.at
www.facebook.com/groups/runningclinicmom*

Cornelia Rubas, Physiotherapeutin und Sportwissenschaftlerin, selbst Mutter zweier Töchter (zwei und vier Jahre) arbeitet in einem Wiener Privatspital viel mit frisch gebackenen Mamas zusammen. Bei der Running Clinic fungiert sie zurzeit als Springerin und betreut auf selbstständiger Basis Mütter und Schwangere im Einzelsetting.