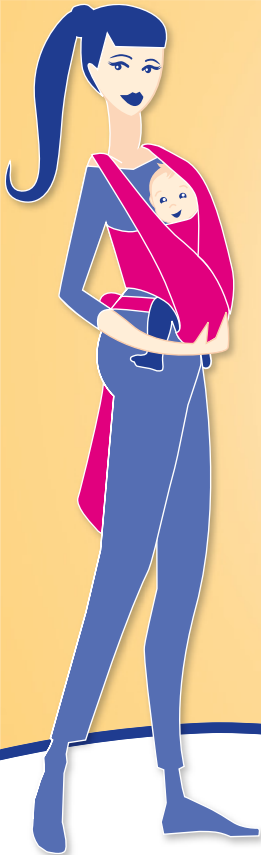


# Gesund und fit in **Schwangerschaft** und **Stillzeit**



Pilates-Übungen für die  
Schwangerschafts- und  
Rückbildungsgymnastik

Wertvolle Tipps zur  
Ernährung & Entspannung

# Pilates-Schwangerschafts-gymnastik



## ENTSPANNUNG – FÜR DICH UND DEIN KIND

- vermeide Stress und Hektik
- Bewegung an frischer Luft tut gut
- gönne dir Ruhepausen und lege die Beine hoch
- Sorge für ausreichend Schlaf
- entspannende Musik wirkt Wunder
- lass dich mit einer Massage verwöhnen

## Entspannung in der Embryonalhaltung

Setz dich auf die Unterschenkel und berühre mit der Stirn die Matte. Die Arme liegen neben dem Körper mit den Handrücken am Boden. Atme tief und gleichmäßig in den Rücken.



## Entspannung in der Seitenlage

Alternative für Hochschwangere: Leg dich auf die Seite, der untere Arm ist ausgestreckt, der obere Arm in Brusthöhe aufgestellt. Die Beine sind angewinkelt und die Füße liegen aufeinander. Tief und gleichmäßig in den Rücken atmen.



## ERNÄHRUNG IN DER SCHWANGERSCHAFT – QUALITÄT STATT QUANTITÄT

Sorge für eine vitamin- und mineralstoffreiche Ernährung – denn dein Kind erhält, was du isst.

### Wichtig!

- verzehre frisches Obst und Gemüse, gute Milch- und Vollkornprodukte, Nüsse sowie gelegentlich Fisch, Fleisch und Eier
- trinke mind. 2l täglich: Mineralwasser, Saftschorlen, Früchte- und Kräutertees
- genieße Kaffee, schwarzen und grünen Tee in Maßen
- Medikamenteneinnahme nur in Absprache mit dem Arzt

- Mayonnaise, Tiramisu, Mousse au Chocolat, Zabaione, Softeis
- Alkohol, Zigaretten (auch E-Zigaretten) und andere Drogen

### Bei Übelkeit:

- knabberne Zwieback oder Knäckebrot
- verteile mehrere kleine Mahlzeiten über den Tag
- meide fette, stark gewürzte und säurehaltige Speisen

### Tabu sind:

- Rohmilchprodukte, roher Fisch (wie Sushi) und rohes Fleisch (z. B. Tartar, Carpaccio)

## Bevor es losgeht: Aufwärmen!

Aufrecht hinstellen, die Beine sind hüftbreit auseinander. Beim Ausatmen die lang ausgestreckten Arme abwechselnd im großen Bogen weit nach hinten führen und die Schultern unten lassen. **5-mal jede Seite.** Anschließend den Kopf kreisen, dabei nicht zu weit nach hinten führen. Ruhig weiter atmen. **5-mal nach rechts, 5-mal nach links.**



## Übung 4: Schulterbrücke

Leg dich auf den Rücken, die Beine sind aufgestellt und die Arme liegen neben dem Körper. Kipp während du einatmest das Becken und roll dich Wirbel für Wirbel auf, bis du auf den Schulterblättern ruhest. Durch die Nase einatmen und Wirbel für Wirbel langsam abrollen, dabei durch den Mund ausatmen.

**Wiederhole die Übung 5-mal.**



## Übung 1: Katzenbuckel

Geh in den Vierfüßlerstand, die Hände sind unter den Schultern, die Knie hüftbreit auseinander und die Arme leicht gebeugt. Beim Ausatmen das Becken kippen und den Kopf locker nach unten absenken, so dass ein Katzenbuckel entsteht. Beim Einatmen langsam Wirbel für Wirbel in die Ausgangsposition zurückrollen. **Übung 5-mal wiederholen.**



## Übung 5: Beine kräftigen

Leg dich auf die Seite. Der untere Arm ist ausgestreckt, der obere Arm in Brusthöhe aufgestellt und die Beine sind angewinkelt. Hebe das obere Bein gestreckt ab und dreh es in kleinen Kreisen. Der Rücken bleibt gerade, der Blick geht nach vorne und der Beckenboden ist angespannt. Dann die Richtung wechseln und weiterkreisen. **In jede Richtung 15-mal drehen und Übung auf der anderen Seite wiederholen.**



## Übung 2: Power für den Rücken

Bleib im Vierfüßlerstand. Hebe den linken Arm und das rechte Bein mit dem Ausatmen an, der Blick geht zur Matte. Arm und Bein lang ausstrecken und den Rücken gerade halten. Beim Einatmen in die Ausgangsstellung zurück gehen und zur anderen Seite wechseln. **5-mal wiederholen.**



## Übung 6: Twist

Setz dich mit gestreckten Beinen hin und stell den rechten Fuß über das linke Bein. Nun leg die Arme parallel neben das rechte Knie, die Handflächen liegen aufeinander. Beim Ausatmen führst du den rechten Arm nach hinten in den Twist. Dabei die Schultern entspannt lassen, den Rücken gerade halten und den Beckenboden anspannen. Beim Einatmen zurückkommen. **Übung 10-mal wiederholen und die Seite wechseln.**



## Übung 3: Lendenwirbelbereich stärken

Setz dich mit aufgestellten Beinen hin und fass mit den Händen unter die Kniekehlen. Der Rücken ist gerade, die Schultern sind entspannt. Kipp beim Ausatmen das Becken, dabei den Kopf mitnehmen. Mit dem Einatmen von unten nach oben wieder aufrollen. **Übung 10-mal wiederholen.**

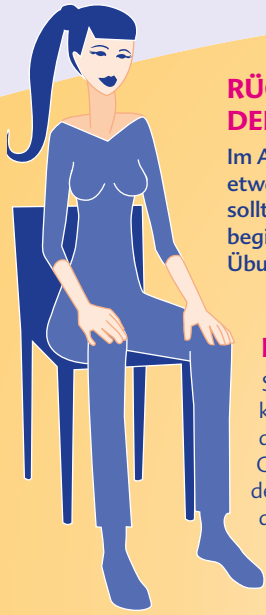


## Übung 7: Entspannung

Stell dich aufrecht hin, die Beine sind hüftbreit auseinander. Von hier aus die Schultern von vorn nach hinten kreisen, dabei die Schulterblätter zusammen ziehen. Richtung wechseln. **10-mal nach hinten und 10-mal nach vorne.** Dann die Schultern nach oben ziehen, dabei durch die Nase einatmen, kurz halten und mit dem Ausatmen fallen lassen. **5-mal wiederholen.**



# Pilates-Rückbildungsgymnastik



## RÜCKBILDUNGSGYMNASTIK – DENKE AUCH AN DICH

Im Anschluss an die Wochenbettgymnastik, also etwa vier bis sechs Wochen nach der Geburt, solltest du mit gezielter Rückbildungsgymnastik beginnen. Einige besonders hilfreiche Pilates-Übungen sind hier zusammengestellt.

### Beckenboden erspüren

Setz dich aufrecht auf die Stuhlkante, Knie sind hüftbreit auseinander. Die Hände liegen auf den Oberschenkeln. Spann die Scheidenmuskulatur an, als würdest du einen Urinstrahl unterbrechen wollen. Drück dein Steißbein in den Stuhlsitz und zieh die Sitzbeinhöcker zusammen – jetzt spürst du deinen Beckenboden.

### „Fahrstuhl fahren“

Lass deinen Beckenboden stufenweise während des Ausatmens hoch wandern, indem du Schamlippen und Sitzbeinhöcker mehr und mehr zusammen ziehst. Halt einige Sekunden die Spannung, bevor du mit dem Einatmen die Reise nach unten antrittst. Ziehst du parallel dazu deinen Bauchnabel ein, trainierst du gleichzeitig die Bauchmuskeln. Bau diese Übung regelmäßig in deinen Alltag ein.



## ERNÄHRUNG IN DER STILLZEIT – ESSEN FÜR ZWEI

Das A und O ist, dass du dich gesund ernährst. Über die Muttermilch gibst du lebenswichtige Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente an dein Kind weiter – aber auch alle Schadstoffe!

### Darauf kommt es an:

- verzehre viel frisches Obst und Gemüse, Milch- und Vollkornprodukte, Nüsse sowie gelegentlich Fisch, Fleisch und Eier
- Medikamenteneinnahme nur in Absprache mit dem Arzt

### Wichtig!

- trinke viel: stilles Mineralwasser, Saftschorlen, Fenchel-, Kräuter-, Früchte- oder Milchbildungstee. Vorsicht: Pfefferminz- und Salbeitee sind milchbildungshemmend
- trinke selten Kaffee, schwarzen und grünen Tee sowie Cola und Energy-Drinks

- Alkohol, Zigaretten (auch E-Zigaretten) und andere Drogen sind weiterhin tabu

### Vorsicht!

- Nahrungsmittel, die zu Blähungen führen könnten: Zwiebeln, Knoblauch, Vollkornprodukte, Kohl, Hülsenfrüchte, Schokolade
- Nahrungsmittel, die einen wunden Po verursachen könnten: Zitrusfrüchte, Kiwis, Erdbeeren, Tomaten, Paprika, Vitamin-, Obst- und Gemüsesäfte

**Tipp:** Beobachte, wie dein Baby auf deine Ernährung reagiert.



## Bevor es losgeht: Aufwärmen!

Stell dich mit gegrätschten Beinen hin, die Arme hängen seitlich am Körper. Verlagere abwechselnd das Gewicht von einem auf das andere Bein, um mal die linke und mal die rechte Ferse an den Po zu führen. Gleichzeitig ziehen die Arme nach hinten. **Wärme dich auf diese Weise 1-2 Minuten auf.**

## Übung 1: Brustformer

Stell dich aufrecht hin und leg die Handflächen in Brustbeinhöhe verschränkt voreinander. Achte darauf, dass die Ellenbogen außen und die Schultern unten bleiben. Beckenboden- und Bauchmuskeln sind angespannt. Dreh dich beim Ausatmen zur Seite in den Twist und press dabei die Handflächen leicht aufeinander. Mit dem Einatmen wieder zur Mitte kommen und mit dem Ausatmen zur anderen Seite drehen. **Abwechselnd 10-mal nach rechts und 10-mal nach links.**



## Übung 2: Beine hoch

Leg dich auf den Rücken und zieh ein Bein an dich heran. Umfasse mit den Händen die Kniekehle und zieh das Bein lang ausgestreckt dicht an den Körper. Fußspitze anziehen und einige Sekunden halten, dabei Beckenboden anspannen und Bauchnabel einziehen. Dann das Bein anwinkeln und mit dem Ausatmen langsam wieder ablegen. **Übung abwechselnd je 5-mal wiederholen.**



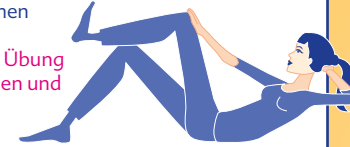
## Übung 3: Stützbrücke

Geh in den Vierfüßlerstand, leg die Unterarme auf den Boden ab und halte deinen Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule. Zieh beim Ausatmen den Beckenboden ein und spann gleichzeitig die Bauchmuskulatur an, indem du die Knie und Ellenbogen zueinander ziehst (ohne dich wirklich zu bewegen). Spannung halten und mit dem Einatmen auflösen. **Wiederhole die Übung 10-mal.**



## Übung 4: Kniedrucker

Leg dich mit angestellten Beinen auf den Rücken; verschränke den linken Arm hinter dem Kopf und leg den rechten Arm lang ausgestreckt über den Kopf. Heb nun das linke Bein im rechten Winkel ab, spann Beckenboden- und Bauchmuskulatur an und führe beim Ausatmen den ausgestreckten Arm nach vorne. Drück die rechte Hand einige Sekunden gegen das linke Knie, dabei Einatmen. Mit dem Ausatmen langsam wieder zurückkommen. **Übung 5-mal wiederholen und Seite wechseln.**



## Übung 5: Tailenformer

Leg dich mit angewinkelten Beinen auf die Seite. Stütz deinen Oberkörper mit dem unteren Arm ab und leg die obere Hand auf den Oberschenkel. Spann Beckenboden- und Bauchmuskulatur an und heb mit dem Ausatmen Rumpf, Becken und Oberschenkel an, bis sie eine gerade Linie bilden. Halte die Stellung einige Sekunden und leg den Körper während du einatmest langsam ab. **Wiederhole die Übung 5-mal und wechsele die Seite.**



## Übung 6: Diagonale

Dreh dich auf den Rücken und stell die Beine hüftbreit auseinander auf. Streck die Arme zur Decke, die Handflächen zeigen zueinander. Nun kipp beim Ausatmen das Becken, heb Kopf und Schultern ab und zieh die Arme parallel neben das rechte Knie. Beckenboden dabei anspannen und Bauchnabel einziehen. Während des Einatmens Oberkörper wieder ablegen. Wieder Ausatmen und Arme neben das linke Knie führen. **Abwechselnd 8-mal nach rechts und 8-mal nach links.**



## Übung 7: Entspannung

Stell dich hin, die Füße sind hüftbreit auseinander und die Schultern locker. Nun heb mit dem Einatmen die lang ausgestreckten Arme nach oben über den Kopf und führe sie mit dem Ausatmen nach unten. **Übung 10-mal wiederholen.**



Beste  
Qualität –  
von der  
Nr. 1\*

# EINE RUNDE SACHE

Mit dem Nährstoff-Duo  
**Folio® forte** Phase 1 und **Folio®** Phase 2  
bist du vom Kinderwunsch bis zum  
Ende der Stillzeit mit den wichtigsten  
Mikronährstoffen optimal versorgt.

## Folio® FAMILIE



\*Folio® ist die Nr. 1 nach Absatz bei „Schwangerschafts-  
vitaminen“ in Apotheken; Quelle: Insight Health,  
Schwangerschaftsvitamine, MAT 06/2020

Die Mini-Tabletten sind glutenfrei sowie frei von Nano-  
partikeln, Laktose, Fruktose, Konservierungsstoffen,  
Farb- und Aromastoffen. Hergestellt in Deutschland.  
Erhältlich in allen Apotheken und auf folio-familie.de

[folio-familie.de](http://folio-familie.de)