

Warum ich dieses Buch geschrieben habe?

Weil mir mein Frauenarzt vor 9 Jahren bei der Kontrolluntersuchung 6 Wochen nach der Geburt meines ersten Kindes ganz nett sagte: »Frau Afram, Sie sind jetzt wieder fit und können alles machen. Abnehmen sollten Sie auf jeden Fall, machen Sie einfach ein bisschen Sport ...« Ich guckte ihn leicht irritiert an, wackelte mit meinem instabilen Becken und dem Kleinen unter dem Arm aus der Praxis. Als ich im Auto saß, fielen mir 100 Gründe ein, warum dieser Ratsschlag nicht der richtige war. Ich hätte weder joggen gehen können, noch war mir nach Abnehmen. Ich fühlte mich pudelwohl in meiner Haut, auch wenn ich in der Stillzeit ordentlich zugelegt hatte.

5 Jahre später ... Nach einem Symphysenriss in der 2. Schwangerschaft, einer Blasensenkung, einer

Inkontinenz und einer persistierenden Rektusdiastase bat ich meinen Frauenarzt um Hilfe, da ich mit Training und Therapie nur geringe Fortschritt erzielte. Ich bekam zur Antwort: »Das bildet sich doch von allein zurück, machen sie sich mal keine Sorgen ...« Hmm, unwahrscheinlich 1,5 Jahre post partum.

Ich verließ die Praxis ohne konkrete Hilfestellung und beschloss mein bereits vorhandenes Wissen zu vertiefen und mir eine individuelle Strategie für meine Bedürfnisse zu erarbeiten. Ich befragte andere Mütter, besuchte zahlreiche Fortbildungen im In- und Ausland, unterhielt mich mit Gynäkologen, Urologen, Beckenbodentherapeuten, Physiotherapeuten, Osteopathen, Sportwissenschaftlern und Trainern und machte ein Praktikum in der Geburtshilfe der Asklepios-Klinik

in Hamburg Barmbek. Und ich trainierte unzählige Frauen und immer wieder hörte ich von verzweifelten Müttern genau die gleichen Fragen, die ich gehabt hatte.

Die Einsicht, dass mit der Geburt die Fürsorge für den eigenen Körper nicht aufhören sollte und dass das Wochenbett enorm wichtig für unsere Regeneration ist, hat zur Entstehung von **The Center** beigetragen und ist auch der Grund für die Geburt dieses Buches.

Deine Juliana