

## Vorwort 4. Auflage

---

Ich bin sehr erfreut darüber, dass der 3. Auflage eine 4. Auflage folgen darf. Das Buch zielt darauf ab, die Hebammen in ihrer Arbeit in die Lage zu versetzen, ihr Wissen über den Beckenboden an die Wöchnerinnen und als Kursleiterin in den Rückbildungskursen weiterzugeben. Vor allem möchte ich mit den überarbeiteten Anleitungen und Hinweisen vieler erprobter Übungen das Verständnis unterstützen, wenn die verschiedenen Frauen ganz unterschiedliche „Schlüsselhinweise“ für ihre individuelle Wahrnehmung ihres Beckenbodens benötigen, um ihn anzusteuern und trainieren zu können. Neben einem Kapitel über die Rektusdiastase sind die Abbildungen der Anatomie des Beckenbodens, mit wichtigen interessanten

Erkenntnissen neu entstanden. Besonders bedanken möchte ich mich für die jahrelange Zusammenarbeit und Unterstützung mit Tara Franke in ihrem Fortbildungsinstitut „Herztöne“. Sie lässt mich immer wieder an neuem Wissen und fachlichem Austausch über die verschiedensten Themen der Hebammenarbeit teilhaben. Dies hat so auch Eingang in dieses Buch gefunden. Danken möchte ich auch Frau Sarina Klyeisen und Frau Manuela Linder sowie Herrn Frank Aschoff vom Thieme-Verlag, die mich bei Überarbeitung und bei der harmonischen Integration von Neuem in dieses Buch hilfreich unterstützt haben.

**Linda Tacke**

## Vorwort zur 3. Auflage

---

Dieses Praxisbuch für die Wochenbett- und Rückbildungsgymnastik ist für Kursleiterinnen konzipiert, die die Frauen in der Rückbildungsphase und darüber hinaus begleiten. Die abwechslungsreichen Übungen fördern die Freude und Motivation der Frauen und regen sie an, sich nach einer Geburt in achtsamer und liebevoller Weise in ihren Körper einzufühlen und sich zu bewegen. Durch meinen ständigen Austausch mit den jungen Müttern, die ganz unterschiedliche Sichtweisen von Geburt und Rückbildungszeit und der Wahrnehmung ihres Körpers haben, ist diese Aufgabe ein ständiger Lernprozess, wir lernen miteinander und voneinander.

*Marion Stüwe, Hebamme und Dipl.-Pädagogin, war jahrelang als Dozentin in der Fortbildungsarbeit für Hebammen in ihrem Institut „Herztöne“ tätig. Als Autorin verfasste sie mehrere Fachbücher und Artikel in Fachzeitschriften. Bis zu ihrem Tod arbeitete sie mit viel Freude, Kreativität und Engagement an verschiedenen Themen und gemeinsamen Projekten, zuletzt an der Herausgabe der „Übungskarten“ und an der Vorbereitung der 3. Auflage dieses Buches.*

*Mit dieser lebensbejahenden Arbeit wollte sie, trotz ihrer schweren Krankheit, ihr Wissen und ihre Erfahrungen an die Hebammen-Kolleginnen weiterzugeben.*

*Eine tiefe Freundschaft hat Marion Stüwe und mich über viele Jahre verbunden, beruflich und auch privat. In dieser gemeinsamen Arbeit, in langen intensiven Gesprächen und für uns beide gewinnbringenden Diskussionen entstanden immer neue Ideen für Übungen, Unterrichts- und Lerninhalte. Ihre Gedanken, Ihr Wirken und unsere daraus entstandenen neuen Inhalte möchte ich in diesem Buch vorstellen.*

Danken möchte ich allen Hebammen in meinen Fortbildungen, deren eigene Erfahrungen und deren Wissen ebenfalls in dieses Buch eingeflossen sind. Das Schöne an unserer Arbeit ist, dass wir uns selbst als Kursleiterinnen dabei so viel Gutes tun. Auch unser Beckenboden wird immer wieder angesprochen und somit mehr und mehr zur eigenen Stütze.

Ein besonderer Dank gilt unseren geduldigen und wundervollen Models Anne Abraham, Wiebke Stürenburg mit ihrem dritten Kind Mika und Lisa Wächter mit ihrem zweiten Kind Julie.

Danken möchte ich auch Frau Dr. Renate Reutter, Hippokrates Verlag, für ihr Vertrauen und ihre Unterstützung bei der Herausgabe dieses Buches, sowie allen Menschen, die ihr Wissen über den weiblichen Beckenboden – dieses Wunderwerk an verborgener Muskulatur – weitergegeben haben und immer noch weitergeben.

**Linda Tacke**