

Zeitschrift: Schweizer Hebamme : offizielle Zeitschrift des Schweizerischen Hebammenverbandes = Sage-femme suisse : journal officiel de l'Association suisse des sages-femmes = Levatrice svizzera : giornale ufficiale dell'Associazione svizzera delle levatrici

Herausgeber: Schweizerischer Hebammenverband

Band: 74 (1976)

Heft: 11

Artikel: Wochenbettgymnastik

Autor: Werner-Stucki, Marianne

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-950748>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 24.01.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Sehr geehrte Leserinnen,

Sie werden mit Erstaunen bemerken, dass die Fortsetzung der Artikelreihe von Herrn PD Dr. Hammacher über Cardiotokographie unterbrochen ist.

Zur Beruhigung jener Leser, welche diese Artikel gelesen haben: Es wird in der nächsten Nummer weitergehen. Der Autor musste ins Ausland verreisen für längere Zeit, sodass er mich bat, ihm eine Artikelpause zu gönnen . . . was hiermit gewährt ist.

Zur Erleichterung der vielleicht etwas überanstrengten CTG-Gehirne erlaubt sich die Redaktion, eine Anleitung zur Wochenbettgymnastik von Frau Marianne Werner-Stucki abzu- drucken. Frau Werner ist Leiterin der Physiotherapie am Frauenspital Bern und schrieb diese Anleitung für den Hebammenwiederholungskurs 1976 in Bern.

Diese Anleitung ist nicht als unumstössliches Rezept gedacht, soll aber einem weiteren Hebammenkreise Anregung sein, seine eigenen Uebungen eventuell abzuändern oder zu ergänzen.

Ich erinnere nochmals daran, dass am Ende der CTG-Reihe ein etwa zweitägiger Repetitionskurs in irgend einer Schweizer Stadt unter Leitung von Herrn PD Dr. Hammacher geplant ist. Interessenten werden somit gut daran tun, das Lesen und Begreifen der Artikel nicht bis zum Schluss aufzusparen. Es ist gedacht, beim Bestehen des Kurses eine Bescheinigung darüber abzugeben.

Im übrigen vergessen Sie nicht: Was Sie in diesen Artikeln lesen können, finden Sie in dieser Art nirgendswo im ganzen deutschen Sprachbereich. Und wenn das Begreifen vielleicht erst nach dem vierten Durchlesen kommt: Es lohnt sich.

Ich wünsche Ihnen in diesem Jahre noch zwei schöne Monate.

Ihr F. X. Jann

Wochenbettgymnastik

Universitäts-Frauenklinik Bern (Prof. M. Berger)

von Frau Marianne Werner-Stucki

Beginn: 12—24 Stunden nach der Geburt

Beachten Sie:

Rectusdiastase:

Hauptsächlich die *schrägen* Bauchmuskeln trainieren.

Episiotomie:

Erst nach 4 bis 6 Tagen Uebungen mit beiden Beinen zusammen machen lassen und aufsitzen üben. Dann rasch steigern.

Sectio:

Stoffwechselgymnastik und tiefes Durchatmen aller Lungenabschnitte. *Wichtig:* Abhusten! (Beim Husten Fixation vom Bauch, sonst zu schmerzhaft) Bauchmuskelübungen erst nach Heilung der Narbe, ca. 6. Tag (Uebungen mit einem Bein). Kräftige Bauchmuskelübungen nach Entfernung der Fäden ca.

8. Tag.

Fieber:

Nichts machen ohne den Arzt zu fragen.

Blutungen:

dito.

Bauchatmung:

Zwischen und am Ende der Uebungen.

— Einatmen: Bauch ist locker.

— Ausatmen: Bauch einziehen und das Kreuz herunterdrücken.

Grundübung für alle weiteren Uebungen:

Bauch und Gesäss anspannen, Wasserlösen verhalten.

1. Tag

— Füsse auf und ab bewegen.

— Zehen beugen und strecken.

— Mit den Füßen kreisen.

— Füsse hochziehen, Knie herunterdrücken und das Gesäss zusammenklemmen.

— Rechtes und linkes Knie im Wechsel beugen.

— Beine sind leicht gespreizt, die Grosszehen zusammenbringen und auseinander.

— Faust machen — strecken.

— Handkreisen.

— Ellenbogen biegen und strecken.

2. Tag wie oben und . . .

— Anbeugen der Beine im Wechsel.

— Rechtes (linkes) Bein anbeugen, mit linkem (rechten) Velofahren (Cave Epi).

— Kniee anbeugen und Kreuz herunterdrücken.

— Kopf heben.

— Füsse hochziehen, Kniee herunterdrücken.

— Rechtes (linkes) Bein anbeugen, linkes (rechtes) gestreckt hochheben und Fuss kreisen.

3. Tag wie oben und . . .

— Kniee nacheinander anbeugen und Gesäss abheben.

— Kniee nacheinander anbeugen, Kopf und Schultern abheben und mit den Armen vorziehen.

— Rechter (linker) Arm nach oben ausstrecken, linkes (rechtes) Bein ausgestreckt, rechtes (linkes) Bein angebeugt, rechte Hand Faustschluss, rechter Ellbogen anbeugen und zur Körpermitte (Bauchnabel) ziehen, linker Fuss hochziehen, linkes Knie beugen und zum rechten Ellbogen zur Körpermitte ziehen (Bauchnabel) und wieder zurückstossen.

— Beide Beine nacheinander anstellen und beide Kniee nach links und rechts langsam ablegen.

4. Tag wie oben und . . .

— Rechte (linke) Hand liegt seitlich am rechten (linken) Oberschenkel und zieht in Seitbeuge zum rechten (linken) Knie runter.

— Rechtes (linkes) Bein in die Hüfte hochziehen.

— Beide Beine anbeugen, Kopf abheben, beide Arme ziehen nach rechts (links) aussen.

5. Tag wie oben und . . .

- Beide Beine anbeugen, Kopf hoch, beide Arme ziehen nach vorne, rechter Fuss und linker Fuss nacheinander abheben, Oberschenkel weit an den Bauch ziehen, Becken drehen und Füsse nach rechts (links) abstellen.
- Beide Beine anbeugen, Gesäss abheben und Gesäss gerade nach rechts (links) ablegen.
- Beide Beine anbeugen, Kopf hoch, Arme nach vorne ziehen und mit beiden Beinen Velofahren, Oberschenkel bleiben senkrecht.

6. Tag wie oben und . . .

- Beide Hände in den Nacken, Oberkörper abheben und nach links (rechts) legen.
- Beide Beine an den Bauch anbeugen, Kopf hoch, beide Arme ziehen nach vorne, Velofahren nach rechts (links), dabei wird Hüfte gedreht, Schultern bleiben gerade.
- Beide Beine anbeugen, Kopf hoch, beide Arme sind schräg

nach rechts (links) gehoben, beide Hände zum Faustschluss und schräg nach links (rechts unten ziehen. Beide Beine gehen nach rechts (links) oben, dabei ist darauf zu achten, dass gegenüberliegende Schulter schräg zur andern Hüfte aufgedreht wird.

- Beide Hände zusammenlegen, Ellbogen abheben, Handflächen zusammenpressen.
- Beide Hände am Handgelenk fassen und sie gegeneinander Richtung Ellbogen schieben.

Ab 6. Tag dürfen alle Bauchmuskelübungen gemacht werden mit kurzem Hebelarm. Die schrägen Bauchmuskeln sollen bevorzugt geübt werden.

Frau Marianne Werner-Stucki
Physiotherapeutin

Kantonales Frauenspital
3012 Bern

Schweiz. Hebammenverband

Offizielle Adressen

Präsidentin:

Sr. Elisabeth Stucki
Kant. Frauenspital, Gyn.
3012 Bern
Tel. 031 23 03 33

Vize-Präsidentin:

Frau Etter-Keller
Wallenried
1784 Courtepin

Aktuarin:

Sr. Elisabeth-Krähenbühl
Lindenhofspital
Bremgartenstrasse 117
3012 Bern

Kassierin:

Sr. Martina Hasler
Frauenspital
Schanzeneckstrasse 1
3012 Bern

Beisitzerin:

Sr. Lotti Brühlhart
Hôpital cantonal
1700 Fribourg

Zentralvorstand

Austritte

Sektion Ostschweiz:
Sr. Martina Grass, Pontresina
Heidi Rüber, Uster
Elisabeth Oeler, Münsterlingen
Verena Lüthi-Hermann, Wildhaus
Alice Mannhard, Mols

Sektion Zürich:

Rosmarie Diethelm-Imhof, Romanshorn

Uebertritt

Sektion Ostschweiz in Sektion Bern:
Susanna Salvisberg-Pfister, Interlaken

Todesfall

Sektion Ostschweiz:
Frieda Klemenz-Schöni, Oberdorf, Pfyn,
Geb. 1886.

Wir entbieten den Angehörigen herzliche Teilnahme.

Für den Zentralvorstand E. Krähenbühl

Sektionsnachrichten

Aargau

Hebammen Wiederholungskurs:

16. November 1976 in der Frauenklinik des Kantonsspitals Aarau.

0900 Uhr Begrüssung, anschliessend Besichtigung der neuen Gebärsäle.

Kaffeepause.

Moderne Schwangerschaftsüberwachung.

1245 Uhr Mittagessen im Personalrestaurant.

1400 Uhr Demonstration von zwei Risikofällen.

Kaffeepause.

Um ca. 1600 Uhr offenes Gespräch zwischen praktizierenden Hebammen und Säuglingsfürsorgerinnen.

Ca. 1700 Uhr Ende der Tagung.

Am 6. und 7. November 1976 ist Tag der offenen Tür in der Geburtsabteilung. Alle Interessierten sind freundlich gebeten, sich diese beiden Daten zu merken. Von unserem schönen Ausflug in die Freiberge, waren sicher alle Kolleginnen sehr begeistert. Es war ein herrlicher Tag und für viele von uns war diese Landschaft mit ihren schönen Pferden noch unbekannt.

Sr. Annemarie und Sr. Käthi möchte ich im Namen aller Teilnehmerinnen noch einmal ganz herzlich danken für die gute Organisation.

Voranzeige: Unsere Adventsfeier findet am 9. Dezember 1976 in Aarau statt. Näheres in der Dezember-Nummer.

Für den Vorstand Frau G. Ott

Bern

Nächste Sektionsversammlung:

Mittwoch, den 1. Dezember 1976 um 1415 Uhr im Kirchgemeindehaus, Gutenbergstrasse 4, Bern.

Die Adventsfeier, wozu wir herzlich einladen, findet in traditionellem Rahmen statt. Unsere diesjährigen Jubilareinnen werden mit besonderem Schreiben eingeladen.

Für den literarischen Teil der Feier konnte Frau Maurer, Spiez und für den musikalischen Beitrag die Hebammenschülerinnen gewonnen werden.

Rückschau:

Die September-Versammlung in der Schadau, Thun, wurde von 51 Mitgliedern besucht. Unserem Mitglied, Frau Dr. K. Baumann danken wir recht herzlich für die wunderschönen Blumen, mit welchen sie wiederum die Tische schmückte und damit allen Anwesenden Auge und Herz erfreute.

Der Firma Milupa, vertreten durch die Herren Dubach und Lottebacher erfreute