



NACH EIN ODER MEHREREN  
SCHWANGERSCHAFTEN

Zurück zur gesunden,  
stabilen Körpermitte!

— INFOS UND TIPPS FÜR DEINE GESUNDHEIT



# EINFÜHRUNG

Funktionalität, Kraft & Beweglichkeit in deiner Körpermitte sind die Voraussetzungen für optimale Bewegungsabläufe & einen gesunden Körper.

**Durch Schwangerschaft & Geburt** wurden alle beteiligten Muskeln in Mitleidenschaft gezogen, Gelenke haben an Stabilität verloren, die gesamte Statik hat sich verändert.

*Bei der vaginalen Geburt kann es zu Verletzungen des Beckens bzw. Beckenbodens kommen, beim Kaiserschnitt wird die Bauchdecke durchtrennt, das Gewebe muss heilen.*

**Nach der Geburt bildet sich deine Körpermitte wieder zurück.** Wie gut und wie schnell das passiert, hat viele Ursachenfaktoren.

*Wie ist deine Veranlagung? Wie war der Schwangerschafts- und Geburtsverlauf? Wieviele Geburten hast du in welchen Zeitabschnitten bereits hinter dir? Hast du dir die nötige Regenerationszeit im Wochenbett genommen? Wie effektiv war dein Rückbildungskurs? Und vieles mehr... Bei manchen Frauen wird die Körpermitte nie wieder so aussehen und funktionieren wie früher.*

**Prävention im Alltag gilt für alle Frauen: Kräftige und stabilisiere deine Körpermitte, halte sie beweglich und schütze sie vor Überlastung.**

**Sind die Muskeln deiner Körpermitte auch nach der Rückbildung (noch) nicht im Gleichgewicht,** hat das negative Auswirkungen. Das "Rumpf-System" aller beteiligten Muskeln, was normalerweise perfekt aufeinander abgestimmt gut funktioniert, ist gestört.

Neben schwachen und instabilen Körpermitte-Muskeln bringt vor allem **eine Rektusdiastase** die Körpermitte aus dem Gleichgewicht.

**Rehabilitation im Einzelfall:** Wenn sich nach der Rückbildung eine Rektusdiastase oder andere Probleme manifestiert haben, muss deine Körpermitte wieder ins Gleichgewicht gebracht werden. Dafür brauchst du viel Geduld und Einsatzbereitschaft.

ABER WENN DU KONSEQUENT BLEIBST,  
WIRD SICH DEINE KÖRPERMITTE VERÄNDERN.



# EINFÜHRUNG

Für ein optimales, gesundheitsorientiertes Training teilen wir die Zeit nach der Geburt in 3 Phasen ein:

- 1. Die Regenerationsphase** (unmittelbar nach Geburt, 6-8 Wochen lang)  
Regeneration der Körpermitte im Wochenbett.
- 2. Die Rückbildungsphase** (frühestens ab der 7. Woche nach der Geburt)  
Systematischer Aufbau der Körpermitte mit geeignetem Rückbildungsprogramm.
- 3. Die Wiedereinstiegsphase** (nach dem Rückbildungsprogramm)  
Schrittweises Herantasten an ein "normales" Sportprogramm. Die Wiedereinstiegsphase kann bis zu 2 Jahre dauern.



Siehe auch Blogbeitrag:

["3 Phasen nach der Geburt – Vom Wochenbett zum sportlichen \(Wieder-\)Einstieg"](#)

CLICK



## Bitte beachte:

### **Jeder Frauenkörper und jede Geburt ist einzigartig!**

Deswegen kann man auch nicht pauschal sagen, wann genau welcher Zeitpunkt gekommen ist und wie intensiv ein Training dann sein darf.  
Oder eben besser noch nicht.

### **Jede Frau hat andere Voraussetzungen und Erwartungen.**

"Normale" Frauen kann man nicht mit Sportlerinnen bzw. Wettkampf- oder Leistungssportlerinnen vergleichen.

## Was für ALLE Frauen gilt:

Die Körpermitte braucht **im Wochenbett Zeit zum regenerieren** und muss danach durch ein **Rückbildungsprogramm systematisch wieder aufgebaut** werden. Anschließend kann in der Wiedereinstiegsphase **schrittweise mit intensiveren Belastungen** begonnen werden.

# Was bedeutet Rektusdiastase?

Die gerade Bauchmuskulatur, die wir bei trainierten Menschen als „Sixpack“ sehen können, besteht aus **zwei Strängen**, die unter der Brust beginnen und zum Schambein hinabführen. Normalerweise verlaufen diese zwei geraden Bauchmuskel-Stränge parallel zueinander, dabei werden sie von einer senkrecht verlaufenden, **straffen Sehnenplatte** (= Linea Alba) mit einem Abstand von ca. 10 mm fest zusammen gehalten.



**Die Spalte zwischen den geraden Bauchmuskeln ist also normal,** aber sie ist normalerweise maximal 15 mm breit und ziemlich fest.

## **Die Diagnose „Rektusdiastase“ bedeutet:**

Die zwei Bauchmuskel-Stränge haben einen vergrößerten Abstand, somit ist die **Sehnenplatte breiter als vorgesehen** (größer als 2 Quer-Finger). Gleichzeitig ist die **Sehnenplatte weich, schwach, instabil und gibt dem Bauch-Inneren kaum Halt**. Durch die **Positionsveränderung der Bauchmuskeln** arbeiten diese weniger effektiv. **In Kombination** mit der weichen, instabilen Sehnenplatte kommt es zu einer **Dysfunktion der Körpermitte**.

**Das bedeutet, die Muskeln der Körpermitte arbeiten nicht so wie eigentlich vorgesehen. Der Bauch hat wenig Spannung und fühlt sich weich an.**

Oft ist der Bauch nach vorn gewölbt und in vielen Fällen kommt es zu Beckenboden- oder Rückenproblemen.

# Was bedeutet Körpermitte-schwäche?

Viele Frauen glauben, eine Rektusdiastase zu haben, weil sie exakt die gleichen körperlichen Symptome haben wie bei einer Rektusdiastase: Der Bauch hat sich nach der Schwangerschaft nicht richtig zurückgebildet, statt dessen ist er vorgewölbt und weicher als früher. Viele haben auch die für eine Rektusdiastase typischen Rücken- oder Beckenbodenprobleme.

Bei genauer Untersuchung jedoch, kommt dann heraus, dass die geraden Bauchmuskeln einen normalen Abstand aufweisen. **Wie kann das sein?**

## Was ist eine Körpermitteschwäche?

Wenn die **Bauchmuskeln** auf den ersten Blick **keine anatomische Besonderheit** aufweisen, also keinen vergrößerten Spalt (wie bei einer Rektusdiastase) haben und trotzdem **nicht korrekt arbeiten**, liegt wahrscheinlich eine Körpermitteschwäche vor.

**Das bedeutet, die Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskeln sind abgeschwächt und arbeiten nicht richtig zusammen.**

Das Zusammenspiel der Körpermitte-Muskeln ist komplex und vielfältig. Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskeln arbeiten normalerweise eng zusammen und sind dabei auch von der richtigen, ökonomischen Atmung abhängig.

Bei einer Körpermitteschwäche ist die physiologisch korrekte muskuläre Zusammenarbeit gestört. Außerdem sind alle oder einige der Muskeln abgeschwächt und haben wenig Grundspannung.

# URSACHEN

Auch Männer können eine Rektusdiastase bzw. Körpermitteschwäche haben, jedoch sind in erster Linie Mütter betroffen, denn die Hauptursachen sind Schwangerschaft und Geburt.

## Besonders negativ wirkt sich folgendes auf die Bauchwand aus:

- Starker Bauch-Innendruck, dieser entsteht durch starkes Pressen
- extremes Krafttraining und Überbelastung der Körpermitte im Alltag
- schlechte Körperhaltung bewirkt eine Verstärkung des Bauch-Innendrucks.



## Ursachen während der Schwangerschaft:

Durch die Schwangerschaftshormone werden alle Bauch- und Beckenbodenmuskeln weich und nachgiebig, nur so kann sich der Bauch dehnen und nur so kann der Beckenboden die nötige Dehnfähigkeit für die Geburt entwickeln. Gleichzeitig wird der Beckenboden durch das schwerer werdende Kind zunehmend nach unten gedrückt. Der tief liegende, quere Bauchmuskel, der normalerweise den Bauch wie ein breiter Gürtel flach hält, wird vom wachsenden Baby maximal ausgedehnt. Besonders leidet auch die gerade Bauchmuskulatur; die beiden Muskelstränge driften auseinander, die Sehnenplatte zwischen den geraden Bauchmuskeln wird breiter, dünner und instabiler.

All dies ist normal! Eine Rektusdiastase während der Schwangerschaft ist ein völlig normales Vorkommnis.

## Was fördert eine Rektusdiastase bzw. Körpermitteschwäche während der Schwangerschaft?

- Überlastung der Körpermitte in der Schwangerschaft durch intensive körperliche Anstrengung im Sport oder im Alltag (s. oben).
- Ein besonders großer Bauch (z.B. bei Mehrlingsschwangerschaft) oder mehrere Schwangerschaften (in kurzen Zeitabständen).



# URSACHEN

**Nach der Entbindung** - egal ob Spontangeburt oder Kaiserschnitt - sind alle Beckenboden- und Bauchmuskeln überdehnt, schwach, spannungslos, vielleicht sogar verletzt und sie arbeiten schlecht.

**Das ist ganz normal!**

**Im Wochenbett und in der Rückbildungsphase** soll die Muskulatur sich wieder an ihren ursprünglichen Platz "zurückziehen", ihre ursprüngliche Funktionsweise wieder aufnehmen und langsam Kraft aufbauen. Das gelingt jedoch nicht immer wie gewünscht. Viele Mütter behalten eine Körpermittelschwäche oder eine Rektusdiastase zurück. Wie sich die Körpermitte zurückentwickelt, hat viel mit **Veranlagung und schwachem Bindegewebe** zu tun.

## **Weitere Faktoren für eine Rektusdiastase bzw. Körpermittelschwäche nach der Schwangerschaft?**

- Eine besonders lange, komplizierte oder traumatische Geburt. Auch innere oder äußere Geburtsverletzungen (Narben) wirken sich negativ auf die Bauchmuskel-Heilung aus.
- **In der Regenerationsphase, d.h. im Wochenbett:** Überbeanspruchung der Körpermitte, zu viel körperliche Belastung, unzureichende Regenerationsmaßnahmen bzw. Regenerationsübungen im Wochenbett.
- **In der Rückbildungsphase :** Keine oder falsche, zu intensive Rückbildungsgymnastik
- **In der Wiedereinstiegsphase NACH der Rückbildung:** Überbeanspruchung der noch instabilen Körpermitte im Alltag oder im Sport, falsche oder zu intensive Übungen.



# PRÄVENTIVE MASSNAHMEN

Einige Verhaltensweisen verstärken die Körpermitte-  
Problematik während und nach der Schwangerschaft.

Diese sollten präventiv vermieden werden:

- Intensiver oder plötzlicher Bauch-Innendruck, dieser entsteht durch starkes oder plötzliches Pressen oder durch hohe körperliche Belastung. Beispielsweise bei Verstopfung, bei starkem oder häufigem Husten, beim Luftballon-Aufblasen, bei Belastungen wie einem Großeinkauf oder Umzug.
- Schweres Heben, Tragen und Schieben.
- Intensive Belastung der Körpermitte in Sport oder Alltag, z.B. schweres Heben, intensives Krafttraining, Jogging.
- Falsches Krafttraining der Bauchmuskeln. Es gibt leider Mütter, deren Rektusdiastase durch falsches Training nach der Geburt entstanden ist.
- Aufrollen aus der Rückenlage nach oben schiebt den Beckenboden runter und die Bauchmuskeln auseinander



# Körpermitte selbst testen

Diesen Test kannst Du selbst durchführen, falls keine Fachkraft verfügbar ist. **Notiere hier die Mess-Ergebnisse:**

## 1. Abstand der Bauchmuskelstränge

Leg Dich entspannt mit aufgestellten Beinen auf den Rücken, positioniere deine Finger unterhalb des Bauchnabels, die Finger können senkrecht oder eher flach aufgestellt in die weiche Bauchdecke „pieksen“. Hebe den Kopf, bis Du ein geringes Anspannen (Zucken) der beiden Bauchmuskelstränge spürst.



Wie breit ist der Abstand hier?

Überprüfe auf diese Weise die gesamte Länge der Rectusstränge vom Schambein bis zum Brustbein.

Wenn ein „Hubbel“ oder „Damm“ erscheint, ist dies ein Zeichen für eine sehr breite Rektusdiastase. **Normaler Abstand: 1 bis 2 Finger breit.**

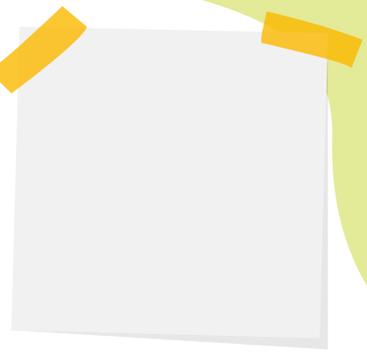
Nachdem Du bei relativ entspannter Körpermitte-Muskulatur die Abstände getestet hast, überprüfe, was passiert, wenn Du vorher Beckenboden und Muskelkorsett anspannst:

- Positioniere den Körper und die Finger wie oben.
- Spanne Beckenboden und Muskelkorsett. Atme mit einem „pfffffft“ aus, verschließe beide Körperöffnungen, sauge den Damm nach innen-oben, spanne die Bauchdecke nach innen-oben, verkürze den Abstand zwischen Schambein und Brustbein und bringe die Rippen-bögen näher zueinander.
- Hebe den Kopf und überprüfe den Abstand wie oben beschrieben.

**Wenn die Abstände bei angespannter Körpermitte nun geringer sind, ist dies ein gutes Zeichen.**

# Körpermitte selbst testen

Diesen Test kannst Du selbst durchführen, falls keine Fachkraft verfügbar ist. **Notiere hier die Mess-Ergebnisse:**



## 2. Zustand/Festigkeit der Sehnenplatte zwischen den zwei Bauchmuskelsträngen (Linea Alba)

Ausgangsposition wie oben. Hebe den Kopf, bis Du ein geringes Anspannen (Zucken) der beiden Bauchmukelstränge spürst.

**Wie weich ist die Sehnenplatte zwischen den Bauchmuskelsträngen, wie tief kannst Du Deine Finger hineindrücken?**

**Je tiefer man hineindrücken kann, desto schwächer das Bindegewebe!**

Überprüfe auf diese Weise die gesamte Länge der Sehnenplatte vom Schambein bis zum Brustbein!

Wenn man in der Tiefe ein Pulsieren wahrnimmt, könnten das die Organe sein. **Dies ist ein Zeichen für eine sehr weiche/schwache Sehnenplatte.**

Nachdem Du bei relativ entspannter Körpermitte-Muskulatur die Sehnenplatte getestet hast, teste, was

passiert, wenn Du vorher Beckenboden und Muskelkorsett anspannst:

- Spanne Beckenboden und Muskelkorsett: Atme mit einem „pffffff“ aus, spanne dabei den Beckenboden intensiv nach innen-oben und dann spanne genauso das Muskelkorsett.
- Hebe den Kopf und überprüfe die Sehnenplatte wie oben beschrieben.

**Wenn Du nun mehr Festigkeit und weniger Tiefe spürst, ist dies ein gutes Zeichen.**

Der Rektusdiastasen-Test kann Dir im Laufe der Zeit zeigen, ob sich die Spalte schließt und festigt!

# Beschwerden durch die Körpermitte-Problematik

Die Ausprägung einer Körpermitte-Problematik kann **unterschiedlich gravierend** sein, je nach Ausprägung sind die Beschwerden unterschiedlich stark. Auch **optisch** ist die Problematik meist sichtbar und **mindert das Wohlbefinden**.

Eine Rektusdiastase ebenso wie eine Körpermitteschwäche beeinträchtigt das ausgewogene Zusammenspiel von Beckenboden, Bauch und Rücken. Da die muskuläre Körpermitte eng mit der Atmung verwoben ist, kann diese ebenfalls Fehlfunktionen aufweisen. Die Körperstatik von den Füßen bis zum Kopf verändert sich, die Körperhaltung gerät aus dem Lot. Haltungsschwächen und Instabilitäten entstehen vor allem im Bereich der Lendenwirbelsäule.

## Daraus können verschiedene Probleme resultieren:

- Es entstehen Überlastungs- und Rückenschmerzen, besonders häufig treten diese auf im Bereich von Halswirbelsäule, Nacken oder unterem Rücken.
- Es fällt schwer, die Körperhaltung gegen äußere Veränderungen zu stabilisieren, z.B. Haltung aufrecht lassen und dabei mit den Armen nach vorne „paddeln“.
- Der Rumpf kann plötzlichen Kraftereinwirkungen von außen nicht mehr adäquat standhalten, z.B. plötzliche Bewegung oder Stöße von außen.
- Die Körpermitte kann plötzlichem Bauch-Innendruck nicht mehr standhalten, z.B. beim Husten, Niesen, Lachen, Hüpfen.
- Der Rumpf kann Anstrengungen nicht mehr verkraften, z.B. Kinder tragen, intensives sportliches Training.
- Der Körper entwickelt Fehlhaltungen und Dysbalancen, die langfristig die Situation verschlechtern.
- Dass die stabilisierende, haltende Bauchwand fehlt, kann sich auf die Lage der Organe auswirken, Organ-Verschiebungen und -Senkungen sind möglich. Es können Verdauungs- und Miktionsprobleme folgen.
- Da der Beckenboden unmittelbar mit der Bauchwandstabilität und der Organ-Position zusammenhängt, können Beckenbodenprobleme resultieren.
- Folgende ästhetischen Konsequenzen sind möglich: Unnatürlich vorgewölbter (Unter-)Bauch, sehr weiche und manchmal verformte Bauchwand, sichtbare Löcher in der Bauchwand.

# Was kannst du tun für eine stabile Körpermitte

Selbst Jahre nach einer Schwangerschaft kann man die Körpermitte stabilisieren.

Allerdings müssen viel Zeit und Mühe investiert werden, es braucht wirklich viel Geduld und Konsequenz. Erfahrungsgemäß ist die Kombination aus **ANPASSUNG DES SPORT- UND ALLTAGSVERHALTENS** und regelmäßigen **ÜBUNGEN** schon hilfreich. Zusätzlich ist die Betreuung durch eine spezialisierte Therapeutin oder Trainerin zu empfehlen.

**Sprich uns gerne an, wir können dich unterstützen!**

*Folgende Therapie-Bausteine gibt es:*

## **1. Konsequente ANPASSUNG DES SPORT- UND ALLTAGSVERHALTENS**

- Vermeidung von Belastung der Körpermitte im Alltag und im Sport.
- Einüben physiologisch sinnvoller Alltagsverhaltensweisen.

## **2. Regelmäßig ÜBUNGEN für die Körpermitte**

- Optimierung der Atmung.
- Verstärkung der Blutzirkulation im betroffenen Gewebe mittels Selbst-Massage.
- Kräftigung und Funktionsverbesserung der Körpermitte-Muskulatur. Wichtig ist, dass zuerst die Beckenboden-Muskulatur trainiert wird und dann die Muskelkorsett-Muskulatur.

## **3. REPOSITIONIERUNG der Bauchmuskelstränge**

- Manuelle Repositionierung der Bauchmuskelstränge durch eine Therapeutin, ein bewährtes Verfahren ist der Repositionsgriff nach Angela Heller.
- Stabilisierung der Bauchmuskelstränge durch Bandagierung oder Taping.

## **4. Operative Bauch-Korrektur**

- Eine Operation sollte nur in Erwägung gezogen werden, wenn trotz der o.g. Therapieansätze keine Besserung eintritt, denn eine Operation ist immer mit Risiken verbunden.
- Lass Dich vor einer Operation ausführlich über die Verfahren und ihre Risiken aufklären.
- Nach der Operation kannst Du Deine Körpermitte (nach Rücksprache mit dem behandelnden Arzt) mit dem Stabile-Körpermitte-Programm wieder aufbauen. Lass Dir unbedingt Physiotherapie verschreiben!

# Unser MamaWORKOUT- Programm



**Mama  
WORKOUT**  
FAMletic by Caro & Jenni



Jetzt, wo du genau weißt, was du tun oder lassen solltest, brauchst du nur noch die richtige Unterstützung und evtl. einen "kleinen Tritt in den Hintern"!

## **Auch dabei können wir dir helfen!**

Schau dich gern auf [www.famletic.de](http://www.famletic.de) und [www.famletic-online.de](http://www.famletic-online.de) um

CLICK



und finde dein perfektes Programm!

Egal ob Online oder live, indoor oder outdoor - Hauptsache du bleibst mit Einsatzbereitschaft und Geduld am Ball!

## **Konsequenz zahlt sich aus, dann wird sich Deine Körpermitte verändern.**

Sie wird lernen, im Alltag wie im Sport korrekt zu funktionieren und sie wird Kraft und Stabilität aufbauen. Nach Abschluss deines Programms kannst Du Deine Körpermitte viel besser steuern und einsetzen.

*Wir sind spezialisiert auf das Thema und begleiten dich sehr gerne auf deinem Weg!*

*Deine Jenni  
& Caro*





Dein ONLINE

Kursprogramm

FAMLETIC

## Finde jetzt den passenden Kurs für dich!

Du möchtest von uns angeleitet werden? Bei uns bekommst Du eine ganzheitliche Gesundheitsbetreuung mit höchstem Anspruch.

### STELL DIR MAL VOR, DU...

- ... machst dein Onlineprogramm wann und wo du möchtest
- ... bekommst eine genaue Anleitung zu deinem Thema, inkl. umfangreicher Handouts und Bonusmaterial
- ... bekommst wöchentlich wechselnde, motivierende Videos freigeschaltet
- ... merkst schon nach kurzer Zeit die ersten positiven Veränderungen
- ... fängst heute an und wachst bereits morgen über dich hinaus!



### Fitte Mitte Online

Dein Workout, Dein Tempo,  
Dein Lieblingskurs



### Online Trageworkshop

Verantwortungsvoll, Selbstbewusst  
und Sicher Tragen - so funktioniert´s!



### Mamas fitte Mitte

Ganzheitliches Training für Frauen  
inkl. Bewegungs- und Ernährungsschulung



### Baby's Balance

Alles rund um die Entwicklung  
Deines Babys im ersten Lebensjahr



### Ernährungs-Workshop

Fit und Gesund mit der richtigen  
Ernährung: übernimm die Verantwortung für deine Gesundheit selbst!



### Fit mit Babybauch

Gesundheitsorientiertes Training mit  
umfassendem Bonusmaterial rund  
um Schwangerschaft, Baby & Co.



[www.famletic.de](http://www.famletic.de)



Dein Fitnesskonzept ...

... für die ganze Familie

**FAM**LETIC

## Sport, Spiel & Spaß

♡ **Kurse für Babys und Kinder ab 6 Monate bis 12 Jahre**  
Mini's | Midi's | Maxi's | Kinder-Fit | Zumba® Kids

♡ **Kurse für Frauen, Schwangere und Mamas mit Baby In- und Outdoor**

FitteMitte für Frauen | Zumba® | Zumba® Gold | STRONG by Zumba®  
MamaWORKOUT mit Babybauch | MamaWORKOUT mit Baby, auch im Kinderwagen, im Buggy oder in der Trage

♡ **Workshops & Beratungen**

Trageworkshops | Handlingsberatung | Erste Hilfe an Babys & Kleinkindern | Motorische Entwicklung im 1. Lebensjahr  
Workshop Schlafen | Ernährungsworkshops

♡ **Kurse für Männer**

FitteMitte für Männer In- und Outdoor | Papa, SO geht das!



[www.famletic.de](http://www.famletic.de)

**FAM**letic GbR

Jennifer Riedel und Carolin Urban  
Crimmitschauer Straße 32  
08412 Werdau

✉ [info@famletic.de](mailto:info@famletic.de)

📘 [facebook.com/famletic](https://facebook.com/famletic)

🌐 [www.famletic.de](http://www.famletic.de)

