



## Fix my gap

BAUCHSPALT – WAS NUN?

„Ich sehe noch immer aus, als wäre ich im sechsten Monat schwanger. Wie bekomme ich diesen Bauch wieder weg?“ Solche oder ähnliche Fragen bekomme ich als Sportwissenschaftlerin in meinen mamaFIT Kursen sehr häufig von Jungmamas gestellt. Doch was hat es mit diesem stark vorgewölbten Bauch nach der Schwangerschaft auf sich? Und wie bekommst du diesen Bauch wieder flach?



### Was ist eine Rectusdiastase?

Darf eine frischgebackene Mama sofort wieder mit klassischem Bauchmuskeltraining beginnen? Grundsätzlich stellt sich hier zuerst einmal die Frage, was man unter „klassischem“ Bauchtraining versteht. Besser wäre es, zu hinterfragen, was die Frau mit dem Training der Bauchmuskeln erreichen will, was ihr Ziel ist und womit die ungewollte Optik zusammenhängt. Flach wird der Bauch nämlich mit Crunches und Situps nicht, so viel ist klar!

Durch die Schwangerschaft verändert sich sowohl die Kraft als auch die Länge der Bauchmuskeln. Aufgrund des Wachstums des Kindes und der Gebärmutter wird die Bauchdecke in der Schwangerschaft enorm ausgeweitet. Man spricht auch von einer Bauchwanddysfunktion, weil die Bauchwand ihre Funktion als stabile Vorderwand nicht mehr erfüllen kann. Durch den größer werdenden Bauch werden sowohl die Bänder, die die Gebärmutter halten, als auch die

Bauchmuskeln gedehnt. Die immer größer werdende Gebärmutter braucht Platz.

Der gerade Bauchmuskel und damit die oberste Schicht der Bauchmuskeln verläuft vom Brustbein bis zum Schambein. Eine Rektusdiastase bildet sich, wenn das Bindegewebe, das die beiden geraden Bauchmuskelsträngen verbindet, stark gedehnt wird. Das passiert zum Beispiel im Verlauf einer Schwangerschaft. Das Ausdünnen der Bindegewebsschicht führt dazu, dass es geschwächt ist und seine Kompaktheit und Festigkeit verliert. In diesem Abschnitt ist die Rumpfkapsel weich und instabil und kann die Stützfunktion für die Organe sowie den Rumpf nicht erfüllen. Die Verschlusslinie des Rumpfkorsetts ist nicht kompakt genug, um Druck von innen oder Muskelspannung standzuhalten.

Bei jedem dieser Druck- und Spannungssituationen weichen diese beiden Muskelsysteme an der Linea Alba – so wird diese Bindegewebsbahn in der Mitte genannt – weiter auseinander. Alle Bauchmuskelsysteme treffen in dieser Verbindungslinie in der Mitte zusammen. Wenn also nun die

geraden Bauchmuskeln auseinanderdriften, nimmt er automatisch alle darunterliegenden Muskelsysteme mit, die faszial eine Einheit bilden. Das bedeutet, dass der Rücken und die Organe von der Rumpfkapsel nicht mehr die nötige Stütze von vorne bekommen. Die Eingeweide werden Richtung weichen Spalt nach vorne gepresst. Das verursacht Rückenbeschwerden, vor allem im unteren Rücken, und eine vorgewölbte Bauchdecke.

Es gibt auch viele Frauen, deren Rectusspalt noch ausgedünnt ist, aber sie können die darunterliegenden Muskeln so gut kompensatorisch aktivieren, dass es bei aktivierter Rumpfkapsel zu keinerlei Vorwölbung des Bauches im Sinne einer Rectusdiastase kommt. Wenn sie allerdings müde oder schlampig sind und nicht an die Anspannung und Aufrichtung denken, ist der Bauchspalt auch bei ihnen deutlich zu sehen.

Die Rectusdiastase kann 2 bis 10 cm breit sowie 12 bis 15 cm lang und membranös sehr stark ausgedünnt sein. 37% der Erstgebärenden und 67% der mehrfachen Mütter leiden während und nach der Schwangerschaft unter der Diagnose diastasis recti.

## Wie sieht eine Rektusdiastase aus und wie fühlt sie sich an?

Die Eingeweide werden möglicherweise durch den Bauchspalt nach vorne gedrückt, weil dieses dünne Häutchen dem Druck von innen nicht standhalten kann. Es kommt also zu einer Vorwölbung der Organe, weil die Verbindungsbrücke zwischen den beiden geraden Bauchmuskelsträngen nicht kompakt genug ist.

Das kann sich dann am Bauch als „Spitzbauch“, „Froschbauch“ oder „Schwangerbauch“ abzeichnen. Am besten sieht man diese Bauchform, wenn man sich aus der Rückenlage in den Sitz aufrichtet.

Ein weiteres Anzeichen ist, dass sich der Bauchnabel herausdrückt, anstatt innen zu bleiben. Der Bauch wölbt sich vor allem entlang des Bauchspalts wie ein Gebirge hoch. Die Situation verschlimmert sich meist dann, wenn die Frauen viel gegessen oder getrunken haben. Darum ist es meist am Ende des Tages, wenn das Verdauungssystem voll mit Essen, Gas oder beidem ist, am deutlichsten sichtbar. Die Vorwölbung wird mit fortschreitendem Tag somit schlimmer.

Im schlimmsten Fall kann die Rektusdiastase auch einen stark negativen Einfluss auf die Funktion des Verdauungssystems unterhalb der Bauchdecke haben. Klassische Symptome einer geschwächten Bauchspalte sind z.B. Beschwerden im unteren Rücken – insbesondere, wenn etwas Schweres gehoben wird. In dieser Situation muss die Wirbelsäule die ganze Last des Körpers tragen. Man fühlt sich instabil an und wenig belastbar. Wenn man die Zone abtastet, fühlt sich die Mitte sehr weich und offen an. Am deutlichsten zeichnet sich die auseinanderdriftende Mittellinie ab, wenn man sich aus der Rückenlage gerade aufrichtet oder Crunches als Bauchmuskelübungen versucht.

## Was verursacht Rektusdiastase und wie kann ich mich selber testen?

Rektusdiastase entsteht, wenn die gesamte Rumpfkapsel, also die gesamte Region um den Bauch und Beckenboden sowie dem unteren Rücken, einem ungewohnt hohen, inneren Druck ausgesetzt ist. Dieser Druck geht vor allem nach unten sowie nach vorne und stellt eine Spannung dar, der das Körperzentrum nicht von Natur aus standhalten kann und dann zum klassischen vorgewölbten Kugelbauch führt. Aufgrund der geschwächten Muskelfunktion des Cores hängt ein schwacher Beckenboden sehr oft mit dem Entstehen einer Rektusdiastase zusammen. Im schlimmsten Fall kann es sogar zum Vorfall von Eingeweiden oder einem Nabelbruch führen. Weiters mitverantwortlich für die Rektusdiastase ist das Schwangerschaftshormon Relaxin, das auch die restlichen Bänder und Sehnen im Körper lockert.

### Rektusdiastase (selber) checken

Wie kann man nun selber testen, ob man eine Rektusdiastase oder ein schwaches Core hat?

Es gibt einen ganz einfachen Test, mit dem jeder das Ausmaß des eigenen Bauchspalts testen und damit überprüfen kann, wie schwach das Körperzentrum ist. Vor dem Beginn eines normalen Fitnesstrainings sollte dieser Check auf jeden Fall durchgeführt werden – unabhängig davon, ob man vom Frauenarzt eine „Trainingsfreigabe“ bekommen hat oder nicht.

Im Speziellen gilt es zu überprüfen, wie ausgeprägt (Länge, Breite, Tiefe) der Bauchspalt nach der Schwangerschaft noch ist und mit welchen Übungen hinsichtlich Corestärkung gearbeitet werden kann. Den Test kann – nach kurzer Einweisung, worauf es ankommt – jede Mama selbst durchführen. Er kann einmalig zur Statuserhebung oder

auch wiederholt für eine Verlaufsmessung herangezogen werden. Da er eigentlich ein Provokationstest ist, sollte er bei bestehender Rektusdiastase nicht öfters als zwei bis drei Mal pro Woche durchgeführt werden.

### Wenn du den Test durchführst, musst du auf folgende Symptome besonders achten:

- \* Schmerzen im unteren Rücken oder im Bereich des Schambeins
- \* ein weicher, tiefer Spalt oder eine deutliche Trennung der beiden geraden Bauchmuskelstränge
- \* jegliches Auftürmen oder Herausquellen des Bauches aus dem Spalt
- \* Spüre dich auch hin zu deinem Beckenboden: Kannst du hier irgendein Auftürmen oder Rausquellen nach unten hin spüren?

Damit kann man anschließend entscheiden, welche Art des Bauchmuskeltrainings sinnvoll ist.

Es ist wichtig, dass du nicht nur die Länge, sondern auch die Breite und Tiefe bzw. die Qualität der Membran beurteilst. Wie viel Widerstand spürst du vom Bindegewebe in der Mitte? Sinken deine Finger tief in ein weiches Loch ein oder fühlt es sich an der Linea Alba unter den Fingern fest an, wenn du den Test durchführst?

### Rektusdiastase-Test:

- \* Leg dich in Rückenlage auf den Boden und streck dabei deine Beine aus. Den Kopf kannst du entweder auf einem Polster oder in eine Hand legen.
- \* Entspanne zunächst deinen Kopf, deinen Nacken und deine Schultern, suche mit drei bis vier Fingern deinen Nabel und drücke an dieser Stelle jetzt weich nach unten mit deinen Fingerspitzen. Die Fingerkuppen sollen in Richtung Schambein ausgerichtet sein.

Nun hebe den Kopf und die Schulter vom Boden. Eine Hand kann dabei am Hinterkopf bleiben. Die andere tastet nun den Spalt ab. Trau dich ruhig, etwas bestimmter in den Spalt zu greifen, um nach den obigen Kriterien die Diastase gut beurteilen zu können. Zuerst spürst du jetzt, wie um deine Finger herum die Bauchmuskeln angespannt werden. Du sollst diese Position nicht länger als ein paar Sekunden halten. Du musst den Spalt also rasch abtasten. Länge, Breite und Tiefe sind ausschlaggebend, um eine gute Diagnose herbeizuführen. Du kannst nach einer kurzen Pause nochmal hochkommen und überprüfen, ob du wieder zum selben Ergebnis kommst.

**2. Testdurchgang/Variante:** Einatmen. Beim Ausatmen Bauch- und Beckenbodenmuskulatur fest nach innen aktivieren, den Kopf und die Schultern leicht vom Boden abheben.

Die beiden Finger oberhalb des Bauchnabels gefühlvoll und kräftig in die Bauchdecke drücken und prüfen, ob ein Spalt zwischen den beiden Muskelsträngen der geraden Bauchmuskeln zu ertasten ist und wie breit bzw. lang dieser ist. Oberkörper wieder ablegen und entspannt einatmen. Übung wiederholen und diesmal zwei Finger direkt unterhalb des Bauchnabels platzieren.

- \* Ergibt sich ein Unterschied zum ersten Testergebnis? Falls du jetzt einen kompakteren Untergrund spürst, deutet das darauf hin, dass du bei bewusstem Hinlenken der Aufmerksamkeit dein Core (quere und schräge Bauchmuskeln) als Kompensation zum Bauchspalt gut aktivieren kannst. Das gilt es weiter zu schulen für den Alltag und auch beim Workout.
- \* Wenn du dies ein paar Mal gemacht hast, spürst du auch, ob und wie deine Muskeln arbeiten, wie ausgeprägt dein Bauchspalt ist und ob sich mit bewusstem Konzentrieren ein Unterschied ergibt.

Die Weite der Spalte wird gemessen in Fingerbreite. Wenn du nur ein bis zwei Finger in den Spalt hineinbringst, ist das okay. Ein Spalt zwischen 0,5 bis 1,2 cm ist physiologisch vollkommen normal. Von einer Rectusdiastase spricht man, wenn der tastbare Spalt zwei bis drei Finger oder mehr breit ist. Erschrecke dich nicht, wenn der Spalt anfangs breiter als dies ist. Du musst jetzt noch die Länge und Tiefe bzw. den Zustand der bindegewebigen Mittellinie (Linea Alba) ertasten. Je tiefer du deine Finger in den Spalt hineinbringst, umso schwächer und ausgedünnter ist die Linea Alba.

### Good to know

Es ist wichtig, zu wissen, dass eine echte Rectusdiastase nur sehr selten von alleine heilt. Der Bauchspalt kann sich nur schließen, wenn ein entsprechendes Training der queren und schrägen Bauchmuskeln durchgeführt wird. Erst wenn der Bauchspalt nur mehr eine Fingerbreite misst und maximal 1 bis 2 cm ober- und unterhalb des Bauchnabels an Länge aufweist, kann wieder mit dem Training der geraden Bauchmuskulatur im Liegen begonnen werden.

### Was musst du beim Training vermeiden

Mache keine Übungen, bei denen du dich aus der Rückenlage aufrichten musst: Gerade Crunches, schräge Crunches, Sit Ups, Reverse Crunches aller Art. Also KEINE CRUNCHES! (Sie machen übrigens die Bauchdecke nicht unbedingt flach, sondern genau das Gegenteil ist der Fall – sie machen den Bauch voluminöser.) Durch das Aufrichten erhöhst du den Druck im Bauch und dieser entweicht dann an der schwächsten Stelle deiner Rumpfkapsel: vorne Richtung Bauchspalt und/oder nach unten Richtung Beckenboden. Dies macht das kugelige, bauchige Gefühl nur noch schlimmer. Auch die klassische gestreckte Plankposition ist

nicht geeignet, wenn du noch keine stabile Zentrumskontrolle hast.

Versuche, auch im Alltag alle Bewegungen zu vermeiden, die dich aus der Rückenlage in den Sitz hochbringen. Rolle dich dabei am besten wie in der Schwangerschaft auf die Seite und setze dich dann erst auf. Erst mit einer geschlossenen Linea Alba kann auch wieder an einem schönen, flachen und definierten Bauchmuskel gearbeitet werden.

### Wie schließt man eine Rectusdiastase?

Wenn du eine effektive Beseitigung des Rectusdiastase-Problems anvisierst, dann musst du den ganzen Körper miteinbeziehen und darfst nicht isoliert nur dieses eine gerade Bauchmuskelsystem betrachten. Verstärkter Druck wird dann aufgebaut, wenn dein Körper nicht die richtige Ausrichtung hat und ihm die Streckung fehlt. Neben der Diagnose der abgeschwächten Muskeln und der Kräftigung der gesamten Rumpfkapsel steht auch die korrekte Körperhaltung im Vordergrund des Rectusdiastase-Programms. Denn nur so gelingt es, den ungünstigen intraabdominalen Druck zu reduzieren und den Körper neu aufzusetzen. Weder isolierte Pilates-/Yoga-Übungen oder Schienen/Gürtel noch das Durchführen von unzähligen Bauchmuskelübungswiederholungen – keine der isolierten Bauchübungen wird auf lange Sicht tatsächlich das Problem der Rectusdiastase beheben, weil man damit lediglich das Symptom, nicht aber die Ursache behebt. Sich nur auf den Bauchspalt zu konzentrieren, lässt den wichtigen Aspekt der Körperausrichtung außer Acht.

Es kann auch sein, dass der Spalt sich nicht vollständig schließt. Aber das ist in Ordnung, so lange du den Druck im Bauchraum reduziert und die Linea Alba gestärkt hast. In den meisten Fällen kann die Rectusdiastase

mit den richtigen Übungen und ganz ohne operativen Eingriff beseitigt, sozusagen wegtrainiert, werden. Es kann immer verbessert werden, indem man die Körperausrichtung optimiert und das Zusammenspiel und die Kraft des Muskelkorsetts in der Körpermitte wiederherstellt.

Ein weiterer wichtiger Bestandteil, um wieder fit zu werden, ist die Ernährung, mit der man dem Körper mit den richtigen Baustoffen versorgt, damit er wieder ganz heil werden kann. Der Körper muss die Möglichkeit haben, Kollagen zu bilden, um die Mittellinie wieder stark und belastbar zu machen und so die Diastase zu beseitigen.

Es gibt einige Faktoren, die dabei bedacht werden müssen: Alter, Genetik und die Zeit, die schon seit der Geburt deines Babys verstrichen ist. Es handelt sich dabei um einen ganz normalen Heilungsprozess in deinem Körper, wie er an anderen Stellen bei einer Verletzung auch passiert. Hier gibt es auch mehrere Faktoren, die darauf Einfluss haben, wie effizient und vollständig das Heilen nun tatsächlich abläuft. Grundsätzlich kann aber festgehalten werden, dass auch Jahre nach der Geburt noch eine Verbesserung hergestellt werden kann.

Im Fall von Unsicherheiten sollte man sich vor dem Start eines Rectusdiastase-Trainings unbedingt vorab das Okay von einem Arzt holen und sich sportwissenschaftlich oder physiotherapeutisch beraten lassen.

Mamas, die sportliche Motivation brauchen und ihren Bauchspalt in einem Gruppentraining schließen möchten, sind gut damit beraten, sich unter professioneller Anleitung richtig zu bewegen. Wer seine Rectusdiastase schließen möchte, kann sich dazu an die Autorin Dr. Iris Floimayr-Dichtl wenden. Sie hat mit dem einzigartigen Outdoortraining mamaFIT ([www.mamafit.at](http://www.mamafit.at)) ein sportwissenschaftlich fundiertes Konzept entwickelt, das ganz gezielt auf rückbildungsorientierte Inhalte ausgerichtet ist und derzeit auf ganz Österreich ausgeweitet wird. Sie bietet das Schließen der Rectusdiastase auch im Rahmen von Personal Training in Wien an. Und NEU: In ihrer Onlinetrainingswelt von [www.mamafitonscreen.com](http://www.mamafitonscreen.com) findest du eine mehrteilige aufbauende Videoserie ganz speziell zum Schließen der Rectusdiastase.

Einstieg ist jederzeit möglich.  
Nähere Infos gibt's unter [www.mamafit.at](http://www.mamafit.at)



Dr. Iris Floimayr-Dichtl  
2fache Mama  
Sportwissenschaftlerin u. Personal Trainerin  
Expertin für Sport rund um Schwangerschaft und Geburt  
[iris.floimayr@mamafit.at](mailto:iris.floimayr@mamafit.at)  
[www.mamafit.at](http://www.mamafit.at)

[www.facebook.com/mamaFIT.at](http://www.facebook.com/mamaFIT.at)  
[www.facebook.com/groups/mamafit.diepersonaltrainer](http://www.facebook.com/groups/mamafit.diepersonaltrainer)  
[www.mamafitonscreen.com](http://www.mamafitonscreen.com)



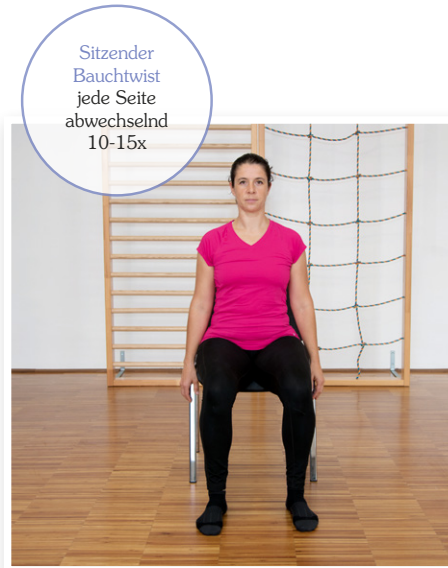
# Übungen zur Rektusdiastase

## Sitzender Bauchtivist

**Muskeln:** seitliche Rumpfmuskulatur, schräge und quere Bauchmuskeln, Hüftbeuger, Oberschenkel vorne, breiter Rückenmuskel

**Ausführung:** Greife mit der rechten Hand auf das linke Knie, drehe den Oberkörper nach hinten und atme dabei aus. Nun habe das linke Knie und drücke es fest in die rechte Hand

hinein, die Hand drückt dabei von oben auf das Knie drauf. Atme aus bei der Verschraubung, atme ein, wenn du die Position auflöst und wieder in die Mitte zurückdrehst. Bleib dabei möglichst aufrecht sitzen. Je mehr Verschraubung und Beinhub, umso besser. Ist der Bauch schon sehr groß, so bring das Bein etwas abgespreizt nach vorne oben.



Sitzender Bauchtivist  
jede Seite  
abwechselnd  
10-15x

## Tailenformer

**Muskeln:** quere u. schräge Bauchmuskeln, breiter Rückenmuskel, Brustmuskel

**Ausführung:** Seitlage mit angewinkelten Beinen, den oberen Arm vor der Brust mit der Faust aufsetzen. Mit dem Ausatmen Beckenboden und Nabel nach innen ziehen. Fest mit

der Faust in den Boden drücken und dabei die Taille so fest es geht vom Boden abheben. Auf den unteren Arm entspannt den Kopf ablegen, Schultern vom Ohr wegdrücken, gerader Oberkörper, Nabel fest einziehen und eingezogen lassen, beide Seiten trainieren.

## Twisted Squat

**Muskeln:** quere Bauchmuskeln, Oberschenkelmuskulatur, Gesäß

**Ausführung:** Starte im aufrechten Stand. Spanne schon hier die Bauchmuskeln und Beckenbodenmuskulatur an. Arme hängen entspannt nach unten.

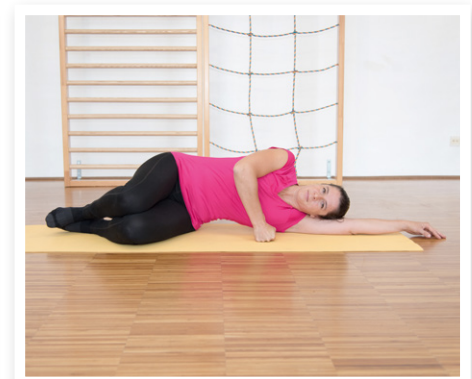
Nun übersteige mit dem rechten Bein nach links hinten und beuge dabei beide Beine. Gleichzeitig drehe den Oberkörper samt Arme weit nach hinten und verwringe dabei Oberkörper und Unterkörper miteinander. Anschließend steige mit dem rechten Bein wieder nach vor in den aufrechten Stand und wiederhole die Übung mit der linken Seite. Atme beim Verdrehen aus und beim Zurückdrehen in die Ausgangsposition ein.

**Wiederholungen:** Starte mit 15-20 Wiederholungen pro Seite, steigere nach 1-2 Wochen um weitere 5-10 Wiederholungen

Twisted Squat  
jede Seite 15-20x



Tailenformer  
jede Seite 20x





# MILDE FRÜCHTE FÜR SANFTE MAMIS



# Ernährung

