



Im Interview:

Dr. Floimayr-Dichtl, Trainerin und Gründerin von mamaFIT

Dr. Floimayr-Dichtl, Trainerin und Gründerin von mamaFIT

Es ist nie zu spät, mit Rückbildung zu beginnen

Gynäkologen und Physiotherapeuten eigentlich die Frauen darauf hinweisen, warum das wichtig ist und dass es auch entsprechende Angebote gibt.

• Was ist eine Rektusdiastase?
Eine Rektusdiastase ist nichts anderes als die Ausdünnung der bindegewebigen Sehne, die zwischen dem linken und rechten geraden Bauchmuskel liegt. Nachdem sich der Bauch in der Schwangerschaft so stark ausdehnt, weichen die beiden Bauchmuskeln sehr stark auseinander (dies kann aber auch bei Männern mit einem dicken Bauch oder bei kleinen Kindern so sein). Dieses "Gap" muss sich nach der Schwangerschaft erst wieder schließen, die beiden Bauchmuskelngruppen müssen sich erst wieder annähern.

• Wie groß kann eine Rektusdiastase sein und wie merkt man, dass man eine solche hat?
Eine Rektusdiastase kann mehrere handbreit auseinanderliegen, sodass die beiden Rekti (also die beiden senkrechten Bauchmuskelstränge) am Ende der Schwangerschaft und nach der Geburt komplett in der Taille liegen und man sie kaum noch ertasten kann. Meist liegen sie aber eine handbreit oder mehrere Finger breit auseinander. Es ist aber auch wichtig, auf welcher Länge die Stelle sehr weich ist bzw. wie weich die Membran ist und wie weit man in die Tiefe greifen kann.

• Wer kann eine Rektusdiastase diagnostizieren?
Diagnostizieren kann ein Arzt mit der Hand oder mit dem Ultraschall. ertasten, sehen und fühlen, kann eine Rektusdiastase eigentlich jeder, der weiß, worauf er beim Tasten achten muss und wie so eine Überprüfung funktionell von statten gehen soll.

• Ab wann kann eine Rektusdiastase nicht mehr mit Übungen wegtrainiert werden, sondern muss operiert werden?
Bei einer Rektusdiastase (RD) sollte immer mit einer qualifizierten Person mindestens ein Jahr trainiert werden, bevor man über eine Operation nachdenkt. Es sollte operiert werden, wenn die RD nicht behebbar ist und zusätzlich Probleme macht, nämlich im Rücken und in der Stabilität in der Körpermitte und damit auch die rundherum liegenden Muskeln nicht ihre Schutzfunktion für die Bauchwand erfüllen können. Ich bin

kein Fan von OPs, und von meinen Kundinnen musste zum Glück noch nie jemand operiert werden, wir haben bislang noch jede RD wegtrainieren können.

• Sollte dann überhaupt operiert werden, wenn einen der Bauch nicht stört?
Eigentlich stört bei einer RD nicht vordergründig der Bauch, sondern es sind die Schmerzen im Rücken oder im Rumpf, die oft nicht richtig diagnostiziert werden. Wenn man viel steht oder oft heraus. Oft werden die Frauen dann gefragt, ob sie wieder schwanger sind. Das kann unangenehm und belastend sein. Das was aber wirklich ungesund ist, ist, dass es eine Dysbalance im Körper gibt. Oft ist dann auch der Beckenboden und die Atmung ebenfalls nicht in Ordnung.

• Kann Ihr Workout auch Frauen helfen, die schon vor mehreren Jahren ein Kind bekommen haben, bzw. nach wie vielen Jahren hilft ein Training noch?
Es wird oft kommuniziert, dass, was nach 6 Monaten nicht weg ist, auch oder mehrere Finger breit auseinander. DEM IST NICHT SO! Man kann immer trainieren und etwas gegen die RD tun. Die älteste Frau, die ich trainiert habe, war damals 63, sie begleitete ihre Tochter zum Training und hatte dann gemerkt: Das habe ich auch. Mit dem Training konnten wir dann auch erwirken, dass sie alle Probleme, die Schmerzen im unteren Rücken und die kugelige Bauchform, weg bekam. Wir unterstützen auch mit Mikronährstoffen, hierbei ist marines Kollagen besonders wichtig.

• Bis zu welcher Größe ist es möglich, die Rektusdiastase mit Training zu schließen?
Jede Größe und Tiefe kann man beheben. Wichtig ist aber, dass es eine RD ist und kein Bruch. Ein Bruch, ein Nabel- oder Membranbruch, muss tatsächlich operativ behoben werden.

• Wie lange dauert es in etwa, bis der Beckenboden stabil und eine Rektusdiastase verschwunden ist, bzw. kann die Rektusdiastase überhaupt ganz verschwinden?
Das kann man gar nicht so genau sagen. Es kommt darauf an, ob es nur eine RD ist, oder z.B. auch der Beckenboden und der Rücken, ob die Atmungsorgane und

die Rippenbögen dort stehen, wo sie sollten. Es hängt von der Konsequenz des Trainings und von der Ernährung ab. Es geht, aber man muss einfach Geduld haben. Eine RD kann verschwinden.

• Ist ein Rückbildungs- training automatisch auch für eine Rektusdiastase geeignet?
Sollte es eigentlich sein. Oft haben aber Personen, die eine Rückbildungsgymnastik anbieten, nicht die Kompetenz, auf eine RD richtig zu reagieren. Es kommen immer wieder Frauen zu uns, die noch nie von einer RD gehört haben, die aber eine riesige RD haben. Immer wieder kommen Frauen, die angeleitete Training gemacht haben und die Übungen, die sie dort gemacht haben, lassen mich beide Hände über dem Kopf zusammenschlagen. Sämtliche aufrollenden Bewegungen, sämtliche Vierfüßlerübungen oder Planking in Vorlage z. B. sollten sie überhaupt nicht ausführen.

• Was war Ihr schönstes Erfolgserlebnis?
Einerseits meine eigene RD, wie ich Zeit damit verbracht habe, mir Informationen zu holen und schon fast ein Studium daraus gemacht habe, um dieses Konzept (mamaFIT Anm.) ins Leben zu rufen. Das schönste Erlebnis bei meinen Kundinnen war eine Leistungssportlerin, die eine gravierende RD hatte und der das gar nicht bewusst war. Sie wollte sofort wieder Kitesurfen. Sie hat es mit einem individuellen Trainingsplan und persönlicher Begleitung durch mich als ihre mamaFIT Trainerin geschafft, nach sieben Monaten wieder voller Freude und mit stabiler Körpermitte ihrem Sport nachgehen zu können. Das sind schöne Momente, wenn man sieht, dass man den Frauen so viel Lebensqualität und Freude an und mit ihrem Körper zurückgeben konnte.

• Vielen Dank für das interessante Gespräch!
Ich bedanke mich auch.



QR-Code scannen und das Interview direkt auf unserem YouTube Kanal anhören!
Informationen zu mamaFIT unter www.mamafit.at

Eine Betroffene berichtet

Drei Jahre lang wusste ich, etwas stimmt nicht, doch man sagte mir, alles sei o.k.

Esma A.: Eine Freundin fragte mich nach der Geburt meines vierten Kindes, ob ich wieder schwanger sei. Mein Sohn war damals ein paar Monate alt und ich hatte zu dieser Zeit schon einige Babykilos abgenommen. Auch mir war aufgefallen, dass ich noch einen Bauch hatte, dachte mir aber, das sei normal nach der Geburt.

Einige Zeit später hatte ich Beschwerden wie Inkontinenz und das Gefühl, dass mein Unterleib nach unten drückt, außerdem hatte



ich Schmerzen bei Berührungen im Bereich des Bauchnabels. Ich machte einen Termin bei meiner Frauenärztin aus, die Sprechstundenhilfe tat damals alles als unwichtig ab, ich bestand dennoch auf einem Termin. Die Frauenärztin diagnostizierte eine Gebärmutter-senkung, woraufhin die Sprechstundenhilfe sich sofort entschuldigte und meinte, wie gut ich meinen Körper beobachtet habe. Die Ärztin meinte, außer dem Problem mit der Gebärmutter, sei alles in Ordnung, ich verlangte aber ausdrücklich eine Überweisung für ein Ultraschall wegen den Schmerzen an meinem Bauchnabel. Beim Ultraschall konnte nichts festgestellt werden, ich hatte also „Nichts“.

Ich merkte dann später auch, dass mein Bauch wirklich nicht wegging, und der Unterbauch immer herausgewölbt war, als ob ich schwanger sei. Auch die anderen Beschwerden gingen nicht weg. Als mein Sohn mehr als drei Jahre alt war, stieß ich im Internet dann bei meinen Recherchen zufällig auf das Wort „REKTUSDIASTASE“, und endlich hatten meine Beschwerden einen Namen.

• Gibt es etwas Wichtiges, das Sie unseren Leserinnen noch gerne mitteilen möchten?
Es ist nie zu spät mit Rückbildung zu beginnen, lasst euch gut beraten und begleiten und denkt daran, dass Schwangerschaft und Stillzeit wahnsinnige Mikronährstoffressourcen sind und viele Dinge auslösen können wie Stillemeiz, Schwangerschaftsdepression, Unruhe, Schlaflosigkeit, Verdauungsprobleme, Migräne, Allergien, Gereiztheit, schlechtes Immunsystem, dass man Haare und Zähne verliert, dass das Hautbild sich verschlechtert. Das müsste alles gar nicht sein, aber das sind alles Hinweise, dass der Körper Mangelerscheinungen hat.

Sämtliche aufrollenden Bewegungen, sämtliche Vierfüßlerübungen oder Planking in Vorlage z. B. sollten sie ÜBERHAUPT NICHT AUSFÜHREN!

Du hast nach der Geburt noch einen BAUCH, als seist du wieder SCHWANGER und er geht auch mit Training nicht weg? Dann hast du wahrscheinlich eine Rektusdiastase
Doğumdan sonra hala HAMİLEymişsin gibi KARNIN mı var? O zaman büyük bir ihtimalle Rektus Diyastazın var

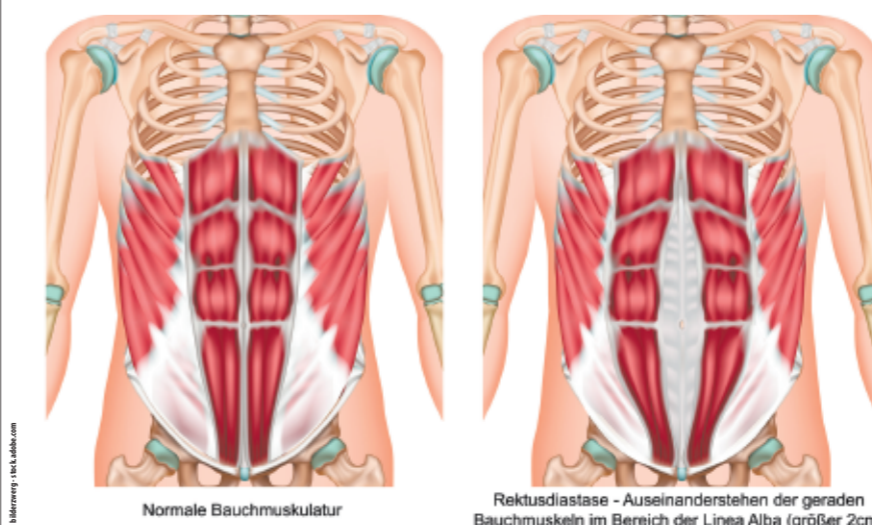
Rektusdiastase - Was ist das eigentlich?

Während der Schwangerschaft muss Platz für das wachsende Kind geschaffen werden, deshalb wird die Bauchdecke stark ausgedehnt: die geraden Bauchmuskeln verlieren an Festigkeit und verändern ihre Länge. Eine Rektusdiastase entsteht, wenn sich das Bindegewebe, das die beiden geraden Bauchmuskelnstränge verbindet, ausdünnert und somit abgeschwächt wird. Man kann die Rektusdiastase sehen, denn die Bauchdecke ist vorgewölbt, es

sieht so aus, als ob man im 5.-6. Monat schwanger wäre. Außerdem kann es zu Rückenschmerzen, Beckenboden- und Verdauungsproblemen kommen. Eine Rektusdiastase, also der Spalt zwischen den Bauchmuskeln, ist meist zwischen 2 und 10cm breit, und zwischen 12 bis 15cm lang. Nach der Schwangerschaft sind 30 bis 40% aller Erstgebärenden betroffen. Bei Müttern mit zwei oder mehreren Kindern erhöht sich der Prozentsatz deutlich, nämlich auf 67%.

Über 30% haben auch nach einem Jahr noch einen Rückbildungsrückstand, der sich in einer Rektusdiastase ausdrücken kann.
Gibt es einen Selbstcheck?
Es gibt einen Test, mit dem der Zustand der Rektusdiastase überprüft werden kann. Auf www.mamafit.at/bootcamp z.B. gibt es eine Videoanleitung dazu, oder scanne einfach den QR-Code.
Achtung bei Bauchmuskelttraining nach der Schwangerschaft
Besonders im Alltag ist es wichtig, die Körpermitte zu schonen und „rektusdiastasefreundliche“ Bewegungen auszuführen. Achtung, man sollte nicht schwer Heben und Tragen, bei unvermeidbarer Belastung der Rumpfmuskulatur (z.B. Verladen des Maxicosis ins Auto, schwere Einkaufstasche) sollte man auf einen geraden Rücken und die Aktivierung der Körpermitte achten. „Aktivierung“ bedeutet, dass man beim Ausatmen den Beckenboden und den Bauchnabel nach innen oben zieht. Beim Aufstehen sollte man IMMER über die Seite den Oberkörper ablegen bzw.

aufrichten und beim Toilettengang unnötiges Pressen vermeiden.
Eine Rektusdiastase heilt nur selten von alleine
Gezieltes Training kann den Heilungsprozess beschleunigen. Nicht adäquates Training kann auch dazu führen, dass sich der Rektusspalt vergrößert. Vermeiden sollte man z.B. unbedingt Situps, Crunches und klassische gestreckte Planks. Erst wenn der Rektusspalt nur mehr einen Finger breit und in der Länge 1-2cm ober- und unterhalb des Nabels ist, kann mit dem Training der geraden Bauchmuskeln im Liegen gestartet werden.



Selbstcheck: Hast du diese Symptome (oder einige davon)?

- Schwangerschaftsbauch ohne schwanger zu sein, der noch größer wird nach dem Essen oder nach langem Stehen
- Schmerzen bei Berührung oder Druck auf die Bauchdecke
- Schmerzen im Rumpf ohne wirklichen Auslöser
- Bei Bauchmuskellübungen (z.B. Crunches) wölbt sich der Bauch dreieckig (wie ein Dach)
- Probleme mit Atmung und Beckenboden (evt. Gebärmutter-senkung)
- Bei der Tastprobe (siehe QR-Code unten): ein „Loch/Spalt“ zwischen den Bauchmuskeln

Kendi Kendini Kontrol Et: Bu semptomlar (ya da bazıları) sende var mı?

- Gebe olmadığın halde, yemek yedikten sonra veya uzun süre ayakta kaldıktan sonra daha da büyüyün gebelik göbeği
- Karın duvarına dokunduğunda veya baskı uyguladığında ağrı
- Sebepsiz beden ağrısı
- Karın egzersizleri yaparken (örn. mekik çekerken) karın yukarıya doğru üğgen şeklini alır (çatı gibi)
- Nefes alıp vermede zorluk çekmek ve pelvik tabanında sorun (örn. rahim çökmesi)
- Kontrol dokunusunda karın kasları arasında bir boşluk (Videoolu anlatım için karekodlu (QR-Code) link aşağıda)

Testabo - ein Monat für 5 Euro

Für Rückbildung ist es nie zu spät!
Auch wenn die Schwangerschaften bereits länger zurückliegen, kann eine bestehende Rektusdiastase verbessert werden. mamaFIT bietet sportwissenschaftlich fundierte, ganzjährige Outdoor-Trainings in Parks, Grünanlagen sowie Spielplätzen an. Schwangere und (Jung-)Mamas trainieren gemeinsam unter professioneller Anleitung. Der Kurseinstieg ist jederzeit möglich. Mit der mamaFIT Onlinewelt kann man immer und überall trainieren mit über 150 Videos. Mit dem **Gutscheincode Testabo2021** kann man einen Monat lang um nur 5€ trainieren. Mehr Infos: www.mamafitonscreen.com

• Liebe Frau Dr. Floimayr-Dichtl, können Sie sich bitte kurz vorstellen?
Mein Name ist Iris Floimayr-Dichtl, ich bin 42 Jahre alt, verheiratet und habe zwei Kinder, ich bin Sportlerin, Sportwissenschaftlerin und Frauenmentorin. Ich bin schon seit über 20 Jahren unternehmerisch tätig. Mein jüngstes „Businessbaby“ ist mamaFIT, ein Outdoortraining für Schwangere und Jungmamas, das sich zum Ziel gesetzt hat, Mamas fit, gesund und glücklich zu machen.

„Ich bin kein Fan von OPs. Von meinen Kundinnen musste zum Glück noch nie jemand operiert werden“

kompetenten Trainingsangebot draußen an der frischen Luft. Das gab es nicht, so wie ich es mir als Jungmama gewünscht hatte. Dann habe ich einfach Freundinnen und Kindergartenmamas zusammengetrommelt und ihnen angeboten, dass ich am Donaukanal an einem bestimmten Tag eine Stunde trainiere. So hat die Erfolgsgeschichte von mamaFIT eigentlich begonnen.

• Können Sie bitte kurz erklären, weshalb Training vor und nach der Geburt so wichtig ist?

Training vor und nach der Geburt ist deshalb so wichtig, weil wir hier einen wesentlichen Beitrag leisten können, dass einerseits die Schwangerschaft sehr komplikations- und problemlos verlaufen kann, und die Frau diese wichtige Zeit in ihrem Leben als sehr schön in Erinnerung behält, aber auch die Strapazen bei und unmittelbar nach der Geburt gut durchstehen kann. Außerdem kann die Frau danach schneller wieder fit werden.

• Die meisten Frauen wissen, dass es Schwangerschafts- und Rückbildungsgymnastik gibt, sie nutzen diese Angebote aber nicht. Was sagen Sie dazu?

Diese Trainingsbegriffe haben vielleicht ein etwas verstaubtes Image und werden nicht zielgruppenspezifisch angeboten. Andererseits müssten Hebammen,

Dr. Iris Floimayr-Dichtl: Ich biete Frauen die Möglichkeit, sich als Trainerinnen ausbilden zu lassen, damit sie ein zweites Standbein haben und einen neuen Beruf ausüben können. Gerne kann sich jede, die Interesse an einer persönlichen Beratung hat, bei uns melden. Orientierende Beratung machen wir kostenlos! Wir Frauen können uns gegenseitig unterstützen und gemeinsam somit viel mehr erreichen!

Möchtest Du Trainerin werden?

