



  
LOLA & LYKKE®

# EIN GESUNDER RUMPF

WÄHREND UND NACH DER  
SCHWANGERSCHAFT



# *Inhalt*

Was passiert eigentlich mit deinem Rumpf- und Beckenbereich während der Schwangerschaft?	03
Tipps für eine gesunde Schwangerschaft	04
Wie du deinen Rumpf während der Schwangerschaft stärken kannst	05
Sichere Übungen für die Schwangerschaft	06
Stützkleidung für die Schwangerschaft	08
Diastasis Recti	10
Woran erkenne ich, dass ich Diastasis Recti habe?	12
Wie kann ich die Bauchdiastase heilen?	14
So bekommst du deine Bauchmuskeln und einen starken Rumpf nach der Entbindung zurück	17
Postpartale Übungen	17
Stützkleidung für die postpartale Phase	20



# *Was passiert eigentlich mit deinem Rumpf- und Beckenbereich während der Schwangerschaft?*



Die Hauptfunktion unserer Bauchmuskeln besteht darin, die Lendenwirbelsäule zu stabilisieren und den Beckenbodenbereich zu schützen. Wächst jedoch ein Baby in unserem Bauch, zwischen eben diesen Muskeln heran, so können die Dinge leicht aus dem Gleichgewicht geraten. Ein wachsender Babybauch bedeutet unter anderem, dass sich deine vorderen Bauchmuskeln dehnen und dein Becken beginnt, nach vorne zu kippen. Dies wiederum verändert deine Fähigkeit, diese Region wie gewohnt zu stabilisieren. Normalerweise wächst ein Babybauch nach und nach und der Körper hat Zeit, sich an die Veränderungen zu gewöhnen. Manchmal braucht dein Rumpf jedoch auch ein wenig mehr Unterstützung als sonst, da so eine Schwangerschaft eben eine Ausnahmesituation für deinen Körper ist.

Erschwerend kommt hinzu, dass dein Körper während der Schwangerschaft mit dem Hormon Relaxin überflutet wird. Dieses sorgt dafür, dass sich deine Muskeln entspannen und dein Baby so mehr Platz hat. Es sorgt allerdings auch dafür, dass dein Körper instabiler ist als sonst. Muskeln werden nachgiebiger und lassen sich einfacher dehnen als gewohnt. Das kann zur Folge haben, dass sich deine Bauchmuskeln während der Schwangerschaft so sehr ausdehnen, dass deinem Rumpf die nötige Stabilität für das Gewicht des Babybauches fehlt. Dies kann später zu einigen Herausforderungen führen, besonders in den späteren Stadien der Schwangerschaft. Denn wenn du erst einmal dein Baby gebärst, wirst du einen starken Rumpf brauchen. Und die volle Kontrolle über diesen, um dein Baby ohne Komplikationen herauszupressen.

# Tipps für eine gesunde Schwangerschaft

**1. Hinweis für alle Neulinge unter den werdenden Müttern** – Wenn du vor deiner Schwangerschaft nicht sonderlich aktiv warst, übertreibe es nicht! Wenn du ein neues Training beginnst wie Laufen, Schwimmen, Radfahren oder Wandern, fange ganz entspannt mit 15 Minuten an. Wiederhole dies dreimal die Woche und baue dann langsam auf. Nach der ersten Woche kannst du bereits sehen, ob mehr geht und dann schrittweise auf mindestens viermal 30 Minuten pro Woche erhöhen.

**2. Die tägliche Dosis** – Eine halbe Stunde lang Spazierengehen pro Tag kann bereits genug sein. Aber auch wenn du das nicht schaffst: Jede regelmäßige Aktivität, die du täglich in deine Routine einbauen kannst, hilft. Ein Tracker, wie zum Beispiel ein Schrittzähler oder eine Fitness-App kann dir dabei helfen, motiviert zu bleiben und deine Bewegung im Auge zu behalten. Du wirst überrascht sein, wie schnell du auf deine tägliche Schrittzahl kommst.



**3. Gib Dehydration keine Chance** – Sorge dafür, dass du immer ausreichend viel Wasser und andere (gesunde) Flüssigkeiten trinkst.

**4. Bleib cool** – Es ist wichtig, dass du nicht überhitzt, also vermeide anstrengende Übungen bei heißem Wetter und höre auf, wenn du merkst, dass es zu viel wird.

**5. Offenheit mit deinem Trainer** – Wenn du an Kursen teilnimmst, achte darauf, dass dein Lehrer qualifiziert ist und über deine Schwangerschaft informiert ist. Auch in der wievielten Woche du schwanger bist, ist eine wichtige Information für deinen Trainer.

**6. Kein Risiko** – Vermeide gefährliche Übungen oder Sportarten, bei denen die Gefahr besteht, dass du fallen oder getroffen werden könntest.

**7. Schwimmen, Walking und Yoga** – Die besten Aktivitäten für werdende Mütter!

# Wie du deinen Rumpf während der Schwangerschaft stärken kannst

Eine Schwangerschaft ist nicht die richtige Zeit, um ein anstrengendes neues Training einzuführen. Zwar sind gerade Bauchmuskelübungen oft anstrengend, du kannst jedoch trotzdem mit bestimmten (leichten) Übungen deinen Rumpf auch während der Schwangerschaft stärken. Wenn du deine Bauchmuskeln streckst, wollen sie sich **ganz natürlich wieder zusammenziehen**. Während der Schwangerschaft verändern sich jedoch Muskeln und Form des Körpers. Hier kann ein wenig Stärkung für mehr Kontrolle und Stabilität nicht schaden.

Während der Schwangerschaft wird allgemein empfohlen, sich auf die Stärkung der unteren Bauchmuskeln zu konzentrieren. Dies gelingt durch Übungen wie dem Beckenneigen. Schwangere sollten sich von Sit-Ups und Crunches fernhalten und ebenso von integrierten Übungen wie Planking. Dies gilt natürlich vor allem für die späteren Stadien der Schwangerschaft, da hier bereits viel Stress auf die Muskeln im Bauchbereich einwirkt.

Die Schwangerschaft ist jedoch ein sehr guter Zeitpunkt, **um den Beckenboden zu stärken**. Hier kommen Kegelübungen ins Spiel. Auch die Gesäßmuskeln spielen während der Schwangerschaft eine große tragende Rolle und sollten frühzeitig gestärkt werden. Sie sind es, die uns auch mit schwerem Babybauch aufrecht halten. Sie spielen außerdem eine wichtige Rolle bei der Unterstützung des Iliosakralgelenks. Getestet werden die Gesäß- und Rumpfmuskeln spätestens, wenn das Baby da ist. Das ständige Heben und Tragen des kleinen Familienmitglieds wird dir viel leichter fallen, wenn du vorher deine Kniebeugen und Squats regelmäßig gemacht hast.



# Sichere Übungen für die Schwangerschaft

Das Rumpfmuskulatur-Training während der Schwangerschaft geht über die bloße Stärkung der Bauchmuskeln hinaus. Hier geht es neben einem straffen und schönen Bauch vor allem um die Funktionalität der Muskulatur. Eine aufrechte Haltung, mehr Kontrolle beim Geburtsvorgang und eine schnellere Genesung stehen hier im Vordergrund. Hier sind einige sichere Übungen zum Ausprobieren.

## AKTIVIERUNG DER RUMPFMUSKULATUR

Deine Rumpfmuskulatur kannst du jederzeit und von überall aus aktivieren. Stelle dir dafür vor, du würdest dein Baby mit deiner Rumpfmuskulatur umarmen, es fest drücken und dabei sanft anheben. Beginne, indem du in sitzender Position sanft ausatmest, und dann den Kegelmuskel aktivierst. Ziehe nun deinen unteren Bauch ein und stelle dir vor, er würde sich dabei von unten nach oben ziehen. Denke daran: es geht bei dieser Übung nicht darum, den Bauch einzuziehen. Es ist eher eine einsaugende und anhebende Bewegung des unteren Bauchbereiches.

## KATZENBUCKEL UND KUH

Diese Übung beginnt aus dem Vierfüßlerstand. Achte darauf, dass deine Schultern direkt über deinen Handgelenken sind und deine Hüften genau über deinen Knien. Dein Rücken sollte in neutraler Stellung nun gerade wie ein Tisch sein. Atme ein und krümme dabei deinen Rücken. Schaue nach oben und strecke Brust und Steißbein gen Himmel, bis du eine Dehnung im Rücken- und Bauchbereich verspürst (Kuh). Atme dann aus und runde deine Wirbelsäule aus, indem du Brust und Steißbein Richtung Boden streckst, wie bei einem Katzenbuckel (Katze). Versuche dir während dieser Übung vorzustellen, wie du deinen Bauchnabel in der Kuhposition streckst und dein Baby während der Katzenposition umarmst. Wiederhole diese Übung 20-30 mal und achte bei jeder Wiederholung auf eine langsame Ausführung und eine gute Form.



## BRÜCKE

Beginne auf dem Rücken liegend. Aktiviere deinen Beckenboden mithilfe des Kegelmuskels und ziehe dann langsam deinen Rumpf nach oben. Presse dabei deine Fersen auf den Boden und halte deine Gesäßmuskeln angespannt. Halte so deine Hüfte etwa 5-10 Sekunden über dem Boden und achte dabei darauf, dass Kegel- Gesäß- und Rumpfmuskulatur angespannt und engagiert bleiben. Bei dieser Übung geht es nicht um eine Dehnung, wähle daher eine Höhe, in der du die Position bequem für einige Sekunden halten kannst. Senke nach 5-10 Sekunden deine Hüfte wieder auf den Boden, entspanne kurz und wiederhole dann die Übung 10-mal.

Wenn du dir unsicher bist, wie du deinen Beckenboden anspannst, lege dir einfach ein Kissen oder einen kleinen Ball zwischen die Beine und halte diesen während der Übung mit den Knien fest.



Diese Übungen kannst du bedenkenlos in der Schwangerschaft ausführen. Allerdings möchten wir an dieser Stelle darauf hinweisen, dass jeder Körper und jede Schwangerschaft anders ist. Wenn du also Fragen oder Bedenken zum Training während der Schwangerschaft hast oder dir etwas weh tut, frage bitte unbedingt deinen Arzt oder Physiotherapeuten.

# Stützkleidung für die Schwangerschaft

Während der Schwangerschaft erleben wir neben all den Freuden auch eine Reihe von unangenehmen Symptomen. Rückenschmerzen gehören leider oftmals dazu. Zum Glück gibt es jedoch Stützgurte und -bänder. Das Tragen eines solchen Stützgurtes kann dabei helfen, Schmerzen und Probleme, die durch das erhöhte Gewicht deines Bauches entstehen, zu reduzieren. Ein Stützgurt kann außerdem dafür sorgen, dass keine Langzeitschäden in der Haltung entstehen und dass du deinen Alltag und die täglichen Aktivitäten darin wie gewohnt und ohne Beschwerden fortführen kannst.

Dies sind die Vorteile der Verwendung eines Stützgurtes während der Schwangerschaft:

- **Er lindert Schmerzen im oberen und unteren Rücken.** Ein schmerzender Rücken ist eine der häufigsten Beschwerden während der Schwangerschaft. Ein Stützband ist eine einfache und praktische Lösung, mit der du dich gleich viel besser fühlen wirst.
- **Ein Stützgurt verleiht dem Rückenmark Stabilität und verbessert die Haltung.** Es ist gar nicht so einfach, mit einem schweren Babybauch eine gesunde Körperhaltung beizubehalten. Die Verwendung eines Bauchgurtes verbessert deine Haltung automatisch und hält deine Wirbelsäule trotz der großen Veränderungen in deinem Körper stabil.
- **Er reduziert den Druck des Babys auf deine Beckenregion.** Ein wachsendes Baby braucht Platz. Und das kann ganz schön unangenehm drücken. Ein unterstützender Bauchgurt kann diesen Druck verringern und dir so Erleichterung verschaffen.
- **Der Bauchgurt passt sich deinem wachsenden Bauch an.** Ein Körper verändert sich in der Schwangerschaft. Am meisten natürlich der Bauchumfang. Doch der Stützgurt passt sich perfekt der wachsenden Größe und wechselnden Form an. So wirst du trotz großer Stützleistung nicht eingegengt und kannst dich weiterhin frei bewegen.



STÜTZT DEINEN  
RUMPF



MINDERT DEN  
DRUCK



VERRINGERT  
RÜCKENSCHMERZEN



WENIGER  
SCHWANGERS-  
CHAFTSSTREIFEN

# Der unterstützende Schwangerschaftsgurt aus Bambusfaser von Lola&Lykke®

Der unterstützende Schwangerschaftsgurt aus Bambusfaser von Lola&Lykke® wird von Physiotherapeuten empfohlen. Diese Physiotherapeuten haben sich extra auf den weiblichen Körper und dessen Veränderungen und Bedürfnisse während und nach der Schwangerschaft spezialisiert. Gefertigt aus dehnbaren und atmungsaktiven Materialien hebt der Bauchgurt deinen Bauch leicht an und entlastet so Rücken und Blase. Und sogar eine kleine Tasche gibt es am Rücken, in die du bei Rückenschmerzen ein Wärme- oder Kühlpad legen kannst.

[Mehr erfahren](#)



## DAMIT DIE SCHWANGERSCHAFT NUR NOCH SCHÖN IST



### DOPPELSCHICHTIGES STÜTZSYSTEM

Zwei verstellbare Kompressionsgurte aus Klettverschluss helfen dabei, den Bauch anzuheben und stützen so deinen Rücken.



### ERGONOMISCHE UNTERSTÜTZUNG

Durch die ergonomische Form stützt der Gurt deinen Bauch sicher ab und verringert so das Gewicht des Babybauches. Der Gurt verfügt außerdem über eine Gesäßtasche für Wärme- und Kühlpads gegen Rückenschmerzen.



### DEHNBARES UND ATMUNGSAKTIVES MATERIAL

Natürliche Bambusfaser lässt deine Haut atmen und sorgt für schweißfreien und ultimativen Tragekomfort.

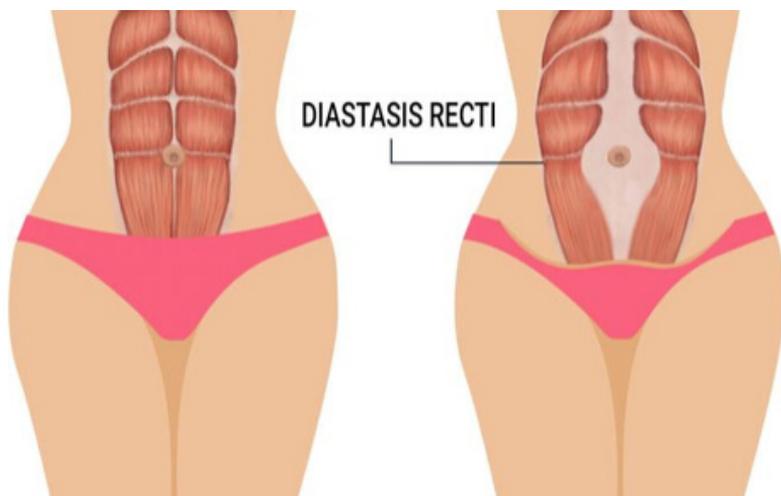


L O L A & L Y K K E ®

# Diastasis Recti

## Was ist Diastasis Recti?

Diastasis Recti oder Rektusdiastase ist die teilweise oder vollständige Trennung der geraden vorderen Bauchmuskeln (oder auch der "Six-Pack"-Muskeln). Diastasis Recti kommt sehr häufig während und nach einer Schwangerschaft vor. Das liegt daran, dass die Gebärmutter sich ausdehnt, um deinem Baby Platz zu machen. Die Muskeln werden dabei auseinandergeschoben und dabei kann es passieren, dass sie so weit auseinandergeschoben werden, dass sie nach der Entbindung nicht mehr einfach wieder zusammenwachsen. Laut einer Studie tritt Diastasis Recti bei etwa 2/3 aller schwangeren Frauen auf. Dabei ist die Rektusdiastase umso häufiger bei Frauen, die mit über 35 Jahren schwanger werden. Auch ein sehr schweres Baby oder Zwillinge bzw. Drillinge können das Risiko einer Diastasis Recti vergrößern.



Eine solche Diastase kann jedoch nicht nur in einer Schwangerschaft auftreten. Tatsächlich kann jeder, einschließlich Männer und sogar neugeborene Babys eine Rektusdiastase erleiden. In einigen Fällen kann dies das Resultat von falschem Heben schwerer Gewichte sein. In anderen ist eine falsch ausgeführte Bewegung oder übermäßiges Bauchtraining schuld.



**Wie also funktioniert die Trennung des Abdomens?** Deine Bauchmuskeln (Rectus abdominis oder auch einfach dein "Sixpack") kannst du dir als zwei vertikale Bänder vorstellen, die von deinem Brustbein bis zu deinem Schambein verlaufen. Sie sind an dünnem Muskelgewebe befestigt, welches entlang deiner Bauchmitte verläuft. Diese Mittellinie nennt man Linea Alba (lat. für „weiße Linie“). Die Linea Alba hält alle deine Bauchmuskeln an Ort und Stelle.

In der Schwangerschaft erweichen Hormone deine Bänder, Muskeln und Gelenke, um Platz für das Baby zu schaffen und den Körper auf die Wehen und die Geburt vorzubereiten. Das beinhaltet natürlich auch deine Linea Alba. Normalerweise dehnen sich deine Bauchmuskeln zuerst vertikal, wenn sie aber (z.B. in der Schwangerschaft) ihr Maximum erreichen, streckt sich auch die Linea Alba, um dem wachsenden Baby noch mehr Platz zu geben. Dies verursacht im Normalfall keine Schmerzen und du wirst sehr wahrscheinlich nicht einmal bemerken, dass dies der Fall ist. Deine Bauchmuskeln bestehen zwar bereits vor der Schwangerschaft aus zwei Teilen, aber bei Bedarf kann sich der Raum zwischen den Muskeln eben noch weiter ausdehnen, um einen noch größeren Raum für dein Baby zu schaffen. Die Trennung beginnt an deinem Bauchnabel und weitet sich entweder nach oben oder nach unten aus – je nachdem wie das Baby in deinem Bauch liegt.

**Diastasis Recti nach der Geburt so schnell wie möglich zu heilen ist deshalb wichtig**, da dies nicht nur dabei hilft, den so genannten „Mummy Tummy“, also das Mütterbäuchlein, zu reduzieren, sondern dir auch deine Rumpfstabilität möglichst schnell zurückbringt. Und diese wirst du brauchen, wenn du dein Baby anhebst und umsorgst. Eine gute Haltung und eine gesunde Wirbelsäule sind nach der Geburt natürlich auch für dein eigenes Wohlbefinden entscheidend.

# Woran erkenne ich, dass ich Diastasis Recti habe?

Bei einer Schwangerschaft ist es ziemlich wahrscheinlich, dass eine Rektusdiastase auftritt. Manche Mütter erleben einen schlimmeren Grad der Bauchtrennung, andere nur einen sehr schwachen. In einigen Fällen kann es sein, dass die Diastase schon um die 25-Wochen-Marke erkannt wird. In späteren Stadien wird das jedoch trotz Untersuchungen und Ultraschall schwieriger zu diagnostizieren. Während der Schwangerschaft ist dies kein Grund zur Sorge. Wenn aber die Muskeln nach der Geburt getrennt bleiben, fehlt Rücken und Haltung die nötige Unterstützung.

Die Trennung (Diastase) ist genau das, was dein Körper tun soll, wenn du schwanger bist. Schließlich braucht dein Baby Platz zum Wachsen. Ein Problem tritt also nur dann auf, wenn die Muskeln auch in der postpartalen Phase nicht wieder zusammenwachsen. Symptome einer Diastasis Recti können allgemeine Schwäche im Rumpfbereich oder ein hervorstehender Bauch sein. Es kann sogar sein, dass du weiterhin so aussiehst, als wärest du im vierten Monat schwanger. Manche Frauen leiden auch bis zu 8 Wochen nach der Geburt an Inkontinenz. In anderen Fällen können Rückenschmerzen auftreten. Da jedoch viele dieser Symptome sehr häufige postpartale Probleme sind, wird eine Bauchdiastase oftmals gar nicht erst diagnostiziert oder erkannt.



Um dich selbst auf Diastasis Recti zu testen, lege dich mit aufgestellten Füßen und angewinkelten Knien flach auf den Rücken. Rollen dich dann langsam vom Bauch her vom Boden auf, um deine Bauchmuskeln zu aktivieren. Das Ganze sieht aus wie ein Crunch, jedoch sehr viel langsamer und behutsamer. Fühle mit deinen Fingern an deiner Bauchmitte entlang, während du dich aufrollst. Hier spürst du die Linea Alba und das Gewebe, das sich gedehnt hat, als du schwanger warst. Beginne am Bauchnabel und wandere von dort aus in einer vertikalen Linie nach oben und unten. Wenn du deine Finger nach unten drücken kannst, könnte es sein, dass du eine Bauchdiastase hast.

Bedenke: Eine kleine Lücke ist normal. Es kommt also auf die Breite der Lücke an und darauf, ob es einen Widerstand gibt, wenn du mit dem Finger darauf drückst, oder ob dieser einfach einsinkt. Drücke nicht zu fest und messe den Abstand ruhig mit den Fingern aus, wenn du dir unsicher bist. Ein bis zwei Fingerbreiten sind normal, drei oder mehr könnten ein Anzeichen für eine Diastase sein.

In diesem Fall solltest du einen Arzt oder ausgebildeten Fitnessfachmann zu Rate ziehen. Beginne nicht, die Diastase alleine zu heilen, denn auch postpartale Übungen können diese unter Umständen verschlimmern, wenn sie falsch oder zum falschen Zeitpunkt ausgeführt werden. Ein Arzt oder Fitnessfachmann wird dir auch mit Sicherheit bestätigen können ob du an Diastasis Recti leidest und wie tief bzw. weit die Bauchtrennung ist.



Auch wenn du bei Unsicherheit einen Arzt aufsuchen solltest, um dir Klarheit zu verschaffen, braucht nicht jede Mutter, die an Diastasis Recti leidet, auch nach der Diagnose besondere Pflege, um diese zu heilen. Mach dir keine Sorgen, wenn du weniger als acht Wochen nach der Geburt eine Bauchtrennung hast – Heilung braucht Zeit. In dieser Zeit kurz nach der Geburt erleben viele Frauen eine "spontane Genesung", die ganz von selbst passiert. Das Bindegewebe, das die großen Bauchmuskeln verbindet, strickt sich einfach von selbst wieder zusammen oder schiebt sich nahe genug zusammen, um die normale Rumpffunktion wiederherzustellen.

Diejenigen, die nicht das Glück haben, sich spontan von selbst zu erholen wissen oft gar nicht, dass sie ein Problem haben. Oft sind es erst die Symptome Wochen, Monate oder sogar Jahre nach der Geburt, die einen Hinweis darauf geben, dass etwas nicht stimmt. Wenn du zum Beispiel auch mehrere Monate oder sogar Jahre nach der Schwangerschaft so aussiehst, als wärest du noch immer im Monat schwanger und das, obwohl du bereits abgenommen hast und wieder in die alten Jeans hineinpasst, ist dies ein Hinweis auf Diastasis Recti – nicht auf Babyfett.

# Wie kann ich Diastasis Recti heilen?

Es gibt viele einfache Dinge, die du nach der Entbindung tun, um deinen Rumpf- und Bauchbereich zu heilen.

Eine der wichtigsten Dinge ist die Körperhaltung. Du kannst ganz einfach die Art und Weise ändern, wie du deinen Körper für tägliche Aufgaben verwendest. Dies ist der erste Schritt zur Heilung der Diastase und natürlich auch zu einer gesünderen Körperhaltung generell. Das Vorbeugen beim Aufheben schwerer Gegenstände (wie zum Beispiel ein Baby...) ist beispielsweise ein absolutes Tabu – gerade mit einem Bauch, der dich noch erholen muss. Durch die Vorwärtsbeugung hängst dein Bauch herab und so wird Druck auf die noch geschwächten, möglicherweise getrennten Bauchmuskeln ausgeübt. Achte also auf eine aktive und gesunde Körperhaltung, wann immer du etwas anhebst (das gilt auch für dein Baby!). Am besten geht dies, indem du den Rücken gerade lässt und einen Squat (Kniebeuge) ausführst. Um dich wiederaufzurichten, achte darauf, dass deine Bauchmuskulatur aktiviert ist. Ziehe deinen Bauchnabel in Richtung Wirbelsäule und nutze bewusst Arm- und Beinmuskeln, um deinen Rumpf zu unterstützen.

**Um Diastasis Recti zu heilen muss der Rumpf von innen nach außen wiederaufgebaut werden.** Die Transverse Abdominis (TVA), also die queren Bauchmuskeln, müssen sanft wieder gestärkt werden, um die nötige Unterstützung für Rumpf- und Bauchmuskulatur zu bieten. Auch die Stabilität in deinem Beckenboden muss langsam wiederaufgebaut werden. Dies kannst du durch gezielte Atmung, spezielle postpartale Übungen und ein bewusstes Anspannen deiner Bauchmuskulatur bei täglichen Bewegungen fördern.





## **ALLGEMEINE REGELN FÜR DAS POSTPARTALE RUMPFTRAINING**

Vermeide Sit-Ups, Crunches und Planks, bis du wieder ganz bei Kräften bist. Denn schwere Übungen können deine Bauchdiastase verschlimmern, wenn sich diese noch in der Heilung befindet. Höre auf deinen Körper und achte darauf, was in deinem Rumpf und Beckenboden vor sich geht.

Generell sind leichte Übungen nach der Schwangerschaft sehr wichtig, um die Stabilität wiederherzustellen. Fängst du jedoch zu früh oder zu stark an, kann dich dies mehr zurückwerfen, als heilen. Am besten eignen sich Übungen, die sich in deine normalen Bewegungsabläufe leicht integrieren lassen. Es gibt eine ganze Reihe von Übungen, die kein Training sind, sondern darauf zielen, Alltagsbewegungen in bestimmter Art auszuführen. Hier kommt es zum Beispiel darauf an, wie du atmest und wie du deinen Körper während der Bewegung hältst und bewegst (wichtig z.B.: Den Bauchnabel bewusst nach innen ziehen). So kannst du langsam damit anfangen, deinen Rumpf wieder zu stärken, ohne deine geschwächte Muskulatur zu überanstrengen.

## **6 EINFACHE SCHRITTE, UM DEINE HEILUNG ZU UNTERSTÜTZEN**

Für die Mehrzahl der Schwangerschaften ist Diastasis Recti unvermeidlich. Es gibt jedoch einige Dinge, die du präventiv tun kannst:

1. Vermeide es, während der Schwangerschaft zu schwer zu heben.
2. Konsultiere während und nach der Schwangerschaft einen Beckenboden-Physiotherapeuten.
3. Wenn du dich im Bett aufsetzt, aktiviere zuerst die unteren Bauchmuskeln – also die queren Bauchmuskeln und den Beckenboden. ODER: auf die Seite drehen und langsam mit den Händen nach oben drücken.

4. Stärke deine Rumpfmuskulatur und deine Beckenbodenmuskulatur nach der Geburt behutsam. Anstrengendes Bauchtraining sollte vorher mit einem Arzt oder Spezialisten besprochen werden.

5. Keine Crunches, Sit-Ups, Abdominal Twists oder Beinheben: Möglicherweise denkst du je stärker die Übung desto schneller fit und stärker der Bauch. Deine Priorität sollte jedoch bei deinen queren Bauchmuskeln und einer gesunden Stabilität liegen – nicht bei einem gut trainierten Sixpack. Wenn du dich an traditionelle Bauchübungen heranwagst und ein Ziehen oder Stechen verspürst, ist dies ein klares Zeichen dafür, dass deine Rumpfmuskulatur noch nicht wieder verheilt ist. In diesem Fall solltest du sofort aufhören.

6. Erwäge, abhängig von deinen individuellen Umständen, die Verwendung von Stützkleidung in der unmittelbaren postpartalen Periode. Diese kann deinem Bauch und Rücken die nötige zusätzliche Unterstützung bieten, die diese brauchen.

## HILFE IST IMMER ZUR HAND

Während du deine Bauchmuskeln mit Atemübungen wieder zusammenbringst, denke immer daran: Unabhängig davon, wie lange du eine Diastase hattest, diese kann korrigiert werden. Nur in den sehr seltenen Fällen, in denen Physiotherapie nicht zur Genesung führt, ist eine Operation erforderlich (dies ist normalerweise nur dann nötig, wenn eine Hernie, also ein Bauchwandbruch besteht.).

Bei der sogenannten Bauchdeckenstraffung oder genauer gesagt einer Muskelzusammenführung werden die Muskeln chirurgisch wieder zusammengenäht. Dies ist eine große Operation und sollte nicht als einfacher Ausweg angesehen werden. Die Erholung von einer solchen Bauchdeckenstraffung kann ein paar Monate dauern und in den ersten zwei Wochen empfehlen Ärzte sogar, überhaupt nichts anzuheben, einschließlich deines Babys. Nach sechs Wochen kannst du die meisten normalen Funktionen zwar wieder aufnehmen, nicht jedoch das normale Bauchmuskeltraining.

Die Option, die deinen Bauch am schnellsten wieder heilt? Finde einen guten Spezialisten! Schaue speziell nach einem in Beckenbodentherapie ausgebildeten Physiotherapeuten oder einen persönlichen Trainer mit einem Hintergrund in Kinesiologie oder Bewegungsphysiologie. Natürlich kannst du auch nach Trainern schauen, die einen akkreditierten Kurs zur Behandlung des Abdomens und Diastasis Recti abgeschlossen haben.

# *So bekommst du deine Bauchmuskeln und einen starken Rumpf nach der Entbindung zurück*

## Postpartale Übungen

Nachdem du dein Baby entbunden hast, möchtest du wahrscheinlich unbedingt wieder den Körper von vor der Schwangerschaft zurückbekommen. Bevor du aber in dein übliches Bauchmuskeltraining startest, solltest du einige spezielle Dinge beachten:

- Fange klein und langsam an.
- Überwache deine Blutung oder noch besser: warte bis diese aufhört.
- Achte auf deinen Beckenboden.
- Überprüfe, ob du eine Diastase hast. Frage im Zweifelsfall einen Arzt und lasse die Bauchtrennung heilen, bevor du mit deinem Training startest
- Erlaube deinen Kaiserschnitt zu heilen und deinem Körper sich zu regenerieren.
- Achte auf wackelige Gelenke, die durch das vorgeburtliche Hormon Relaxin verursacht werden. Dieses kann noch bis zu 8 Wochen nach der Geburt in deinem Körper bleiben.
- Achte darauf, genügend Wasser zu trinken.
- Ruhe, Ruhe und nochmals Ruhe.
- Höre sofort auf, wenn du Schmerzen hast.
- Rufe im Zweifelsfall deinen Hausarzt oder eine Krankenschwester an.



Nachdem du nun weißt, worauf du achten musst, kommen hier nun einige sichere postpartale Übungen, die du versuchen kannst, um deine körperliche Genesung anzukurbeln:

## BECKENHEBEN

Lege dich mit angewinkelten Knien auf den Rücken. Hebe nun deine Hüfte vom Boden ab, bis Knie, Hüften und Schultern eine gerade Linie bilden. Spanne dabei die Bauchmuskeln an, indem du den Bauchnabel nach innen ziehst und dir vorstellst, er wandere in Richtung Wirbelsäule. Halte Diese Position für ein paar Sekunden, bevor du dich langsam wieder in die liegende Ausgangsposition senken lässt.



## KEGELÜBUNGEN

Um deinen Beckenboden zu aktivieren, stelle dir einfach vor, du willst den Urinfluss stoppen. Halte die Muskeln ca. 10 Sekunden lang gespannt (dabei aber nicht den Atem anhalten!) und lasse dann langsam wieder los. Führe diese Übung 20-mal durch und wiederhole deine Sets 5-mal am Tag. Das Praktische an dieser Übung: Du kannst sie im Sitzen oder Stehen durchführen, wo auch immer du gerade bist – sogar beim Stillen!



## BAUCHMUSKELKONTRAKTION: ABDOMINAL BRACING

Abdominal Bracing bedeutet einfach, dass die Bauchmuskeln angespannt, also kontrahiert, werden. Ganz so, als ob du im Begriff bist einen Schlag in die Magengrube zu kassieren (keine schöne Vorstellung, besonders jetzt – das wissen wir!). Das Anspannen beinhaltet das Zusammenziehen deiner tiefen Bauchmuskeln durch sanftes Einziehen des Abdomens. Die Muskeln unter deinem Bauchnabel werden dabei in Richtung Wirbelsäule und leicht nach oben gezogen. Überprüfen kannst du dich selbst, indem du eine flache Hand unter deinen unteren Rücken schiebst. Wird diese während der Übung von deinem unteren Rücken nach unten gedrückt und quasi festgehalten, machst du alles richtig. Halte diese Position so lange wie möglich. Vergewissere dich aber dabei immer, dass du noch atmen kannst. Ist dies nicht der Fall, gehe die Übung etwas lockerer an. Die Übung sollte bequem durchführbar sein und keine Schmerzen bereiten.



## BAUCHMUSKELKONTRAKTION AUF EINEM STUHL

Diese Übung, die deinen Rücken nur minimal belastet, besteht darin, sich auf einen Stuhl zu setzen und dabei die Bauch- und Beckenbodenmuskulatur anzuspannen. Hebe nun langsam ein Bein an (nicht zu hoch!) und versuche dies nicht aus Beinkraft, sondern mit deiner Rumpfmuskulatur zu tun. Versuchen, deine Hüfte und den Rest deines Körpers dabei nicht zu bewegen und stellen sicher, dass du keine Belastung deines Beckenbodens nach unten hin spürst. Auch hier gilt: Atme während der Übung ganz normal weiter. Nachdem du dein Bein einige Zeit angehoben gehalten hast, senke es wieder auf den Boden und wiederhole die Übung bis zu 10-mal auf jeder Seite.

[Hier](#) erfährst du mehr über sichere Übungen nach der Schwangerschaft.

# Stützkleidung für die postpartale Phase

Unterstützende Kleidungsstücke, wie der postpartale Schwangerschaftsgurt zur Wiederherstellung der Rumpfmuskulatur, können dafür verwendet werden, dein Becken, sowie deinen Bauch und Rücken vorübergehend zu unterstützen, während die Bauchmuskeln noch nicht wieder so gut funktionieren, wie sie es normalerweise tun. Wenn du Stützkleidung verwendest, solltest du immer darauf achten, dass das Band oder der Gurt nicht zu eng sind und du trotz Stützeleistung bequem atmen kannst. Zu eng gebundene Gurte können nämlich Druck auf deinen geschwächten Beckenboden ausüben und so deinem Bauch nach einer Entbindung sogar schaden und die Regenerierung verlangsamen.

Im Allgemeinen sorgt so ein Stützgurt jedoch dafür, dass dein Rumpf- und Beckenbodenbereich nach der Entbindung die nötige Unterstützung bekommt. Er hilft also deiner durch Hormone und Auswirkungen der Schwangerschaft geschwächte Muskulatur, während diese sich erholt. Die gezielte Kompression von dem postpartalen Schwangerschaftsgurt zur Wiederherstellung der Rumpfmuskulatur von Lola & Lykke® fördert eine effektivere Regeneration des gesamten Rumpfbereiches. Und es fördert eine bessere Körperhaltung! Der Gurt kann dabei helfen, deine Muskeln neu auszurichten, die Durchblutung zu verbessern und die Rumpfmuskulatur nach der Geburt wieder zu aktivieren. Der Stützgurt hilft auch bei der Reparatur von Diastasis Recti, indem er die Bauchmuskeln sanft wieder zusammen drückt. Wir empfehlen die Kombination aus unserem postpartalen Schwangerschaftsgurt und sanften Beckenbodenübungen, um deinem Rumpf schonend und sicher wieder zu seiner alten Stabilität zu verhelfen.

Wie ein Stützgurt dir helfen kann:

- Bietet zusätzliche Unterstützung für deine durch Schwangerschaftshormone und Geburt geschwächte Muskulatur und Bänder im Rumpf- und Beckenbodenbereich.
- Hilft dabei, deine Rumpfmuskulatur langsam wiederaufzubauen, indem er die Muskeln sanft ausrichtet und aktiviert.
- Reduziert Hüft- und Rückenschmerzen, indem er eine gesunde Körperhaltung während deiner täglichen Aktivitäten und Bewegungen fördert.



LINDERT  
RÜCKENSCHMERZEN



TÄGLICHE  
UNTERSTÜTZUNG



BRINGT DICH  
WIEDER IN FORM



STABILISIERT UND  
SCHÜTZT DEINE  
WUNDE

# Der postpartale Schwangerschaftsgurt zur Wiederherstellung der Rumpfmuskulatur von Lola&Lykke®

Der Lola & Lykke® postpartale Schwangerschaftsgurt zur Wiederherstellung der Rumpfmuskulatur wird von Physiotherapeuten empfohlen. Er eignet sich sowohl für die Anwendung nach einer natürlichen Geburt als auch nach einem Kaiserschnitt.

Die Dualpaneele können separat befestigt werden, um eine bequeme und perfekte Passform für jeden Körpertyp zu gewährleisten. Der Gurt ist dadurch sehr angenehm zu tragen und passt sich deinen täglichen Bewegungen und deinem Körper an – selbst wenn dieser sich nach der Schwangerschaft noch weiter verändert.



[Mehr erfahren](#)



## DOPPELKOMPRESSION

Zwei separate  
Paneele für perfekte  
Passform



## HYPOALLERGEN

Nicht allergen und  
geeignet für  
empfindliche Haut.



## ATMUNGSAKTIV

Einzelne gewebte  
Kompressionsstreifen  
erlauben Luftzirkulation  
und Atmungsaktivität.