



Die schrägen  
Bauchmuskeln  
schließen die  
Rektusdiastase  
NICHT.



Ich bin  
NICHT alleine  
mit meinem  
Problem.



Eine  
Rektusdiastase  
ist NICHT IMMER  
angeboren.



Die Lücke muss  
NICHT  
unbedingt  
geschlossen  
werden.



Um den Spalt  
zu schließen,  
muss man  
DAS RICHTIGE  
Bauchtraining  
machen.



In meinem  
Alltag ist  
KEIN Platz  
für Training.

### **ICH BIN ALLEINE MIT MEINEM PROBLEM**

Betroffene fühlen sich leider sehr allein gelassen mit ihrem Problem. Symptome werden nicht ernst genommen, der Leidensdruck ist groß. Aber sie sind nicht alleine! Nahezu 100% der Schwangeren entwickeln eine Rektusdiastase. Es gibt leider keine genauen Zahlen, aber einige Frauen behalten diese ihr Leben lang. Auch Männer, Kinder und Frauen, die nicht geboren haben, können eine Rektusdiastase haben. Es handelt sich daher definitiv nicht um ein seltenes Problem.

### **DIE SCHRÄGEN BAUCHMUSKELN SCHLIEßEN DIE REKTUSDIASTASE**

Das stimmt natürlich nicht! Es ist ein Gerücht, das sich schon so lange hält... Wenn man sich die Lage und Funktion der schrägen Bauchmuskeln anschaut, wird klar, dass sie die Lücke eher auseinander ziehen als sie zu schließen. Sie münden ebenfalls in der Linea alba und üben bei Kontraktion von beiden Seiten Zug auf diese aus. Die schrägen Bauchmuskeln sollten daher in ihrer stabilisierenden Funktion gekräftigt werden (Halteübungen in Zusammenhang mit dem Muskelkorsett) und nicht in der Beugefunktion (z. B. Crunches).

### **DIE LÜCKE MUSS UNBEDINGT GESCHLOSSEN WERDEN**

Dazu gibt es unterschiedliche Meinungen und man muss bei der Beantwortung der Frage darauf achten, von welcher Lücke wir sprechen. Sicherlich müssen bei einem großer Spalt, bei dem die Muskeln ihre natürliche Zugrichtung verloren haben, diese wieder in Richtung ihrer funktionellen Position gebracht werden. Grundsätzlich ist die Lücke aber bei keinem Menschen komplett zu – das Bindegewebe der Linea alba befindet sich bei jedem Menschen zwischen den Muskeln! Das Ziel ist in jedem Fall, die Stabilität der Körpermitte wieder her zu stellen. Dabei spielt die Festigkeit der Linea alba eine große Rolle und nicht (nur) die Breite des Spalts!

### **EINE REKTUSDIASTASE IST ANGEBOREN**

Die meisten Rektusdiastasen werden im Laufe des Lebens erworben. Aber jeder Mensch hat einen natürlichen Spalt zwischen den Bauchmuskeln – die Linea alba, die aus Bindegewebe besteht. Bei manchen ist dieser Spalt etwas größer, bei anderen kleiner. Schon bei Babys kann die Linea alba geschwächt werden, z.B. bei Verstopfung, chronischem Husten oder intensivem, dauerhaften Schreien.

### **IM ALLTAG IST KEIN PLATZ FÜR TRAINING**

Die gute Nachricht ist: man braucht keine stundenlangen Trainings in irgendeinem Fitnessstudio zu besuchen! Die Grundspannung kann ganz einfach in den Alltag integriert werden. Ein paar Minuten am Tag, in denen ganz bewusst die Körpermitte im Fokus steht, verbessert nicht nur die Symptomatik der Diastase, sondern sorgt auch für mehr Ausgeglichenheit und Wohlbefinden.

### **UM DEN SPALT ZU SCHLIEßEN MUSS MAN BAUCHTRAINING MACHEN**

„Du musst halt Bauchtraining machen!“ – diesen Satz haben Betroffene tatsächlich schon mehrfach gehört. Das kann man alleine so nicht stehen lassen. Denn meist ist mit „Bauchtraining“ ein klassisches Fitnesstraining mit Crunches/Sit-ups, Planks und Klappmessern gemeint. Und das wäre grundverkehrt, da diese Übungen die Rektusdiastase stark belasten und verschlimmern können. Allerdings ist angepasstes Bauchtraining effektiv und sinnvoll! Dabei geht es um die Wahrnehmung der Tiefenmuskulatur und die sanfte Aktivierung des stabilisierenden Muskelkorsetts verbunden mit der richtigen Atmung.



Verdauungs-  
probleme  
sind ~~KEIN~~  
Symptom bei  
Rektusdiastase.



Übungen bringen  
~~nichts.~~  
**VIEL!**



Ein Nabelbruch  
ist NICHT  
das gleiche  
wie eine  
Rektusdiastase.



Die Operation der  
Rektusdiastase  
wird NICHT von  
den Krankenkassen  
bezahlt.



Wenn die Geburt  
schon länger her  
ist kann man  
~~nichts mehr~~ **NOCH**  
**VIEL** machen.



Mein Arzt ist  
**NICHT IMMER**  
der richtige  
Ansprechpartner.

## ÜBUNGEN BRINGEN NICHTS

Um Symptome zu lindern und neue Kraft in der Mitte zu gewinnen sind Übungen das A und O. Dabei geht es aber nicht um ein kompliziertes Training, sondern lediglich um die Umsetzung der Grundspannung und einen achtsamen Umgang mit der Körpermitte während des Alltags, als Zwischenübungen und bei allen weiteren (sportlichen) Aktivitäten. Alleine durch die konsequente Umsetzung dieser einfachen Bewegungsidee kann sehr viel erreicht werden!

## VERDAUUNGSPROBLEME SIND KEIN SYMPTOM BEI REKTUSDIASTASE

Probleme mit der Verdauung gehen mit einer Rektusdiastase sogar recht häufig Hand in Hand. Besonders nach dem Essen wirkt der Bauch größer. Verstopfung führt zu Pressen, Pressen zu noch mehr Druck im Bauchraum und dieser wiederum zu einer Belastung für die Rektusdiastase. Bei einer Rektusdiastase kommt die Atmung oft nicht mehr dort an, wo sie soll und durch die Atmung wird die Organ-tätigkeit angeregt.

## DIE OPERATION DER REKTUSDIASTASE WIRD VON DEN KASSEN BEZAHLT

Während die Operation einer Hernie in der Regel von den Kassen übernommen wird, ist eine reine Rektusdiastase leider keine Kassenleistung. Die Rektusdiastase gilt hier nach wie vor als ästhetisches Problem (was nicht der Wahrheit entspricht) und muss deshalb selbst bezahlt werden.

## EIN NABELBRUCH IST DAS GLEICHE WIE EINE REKTUSDIASTASE

Nicht jede Rektusdiastase geht mit einer Hernie (Bauchwandhernie oder Nabelhernie = „Bruch“) einher. Aber in beiden Fällen ist eine schwache Linea alba das Problem. Bei einem Bruch entsteht eine Bruchpforte unter sehr dünnem Bindegewebe und ein Bruchsack, in den Gewebe (in der Regel Fettgewebe, manchmal auch z.B. Dünndarmteile) eindringt und eine knopfartige Wölbung bildet. Bei der Rektusdiastase besteht zunächst eine Körpermitteldysfunktion. Auch hier drücken z.B. Organe von innen gegen die Bauchwand, es bildet sich aber kein Bruchsack.

## DER ARZT IST DER RICHTIGE ANSPRECHPARTNER

Die Rektusdiastase ist ein Nischenthema in der Medizin. Nicht immer sind Gynäkologen, Hausärzte, Physiotherapeuten oder Hebammen in diesem Bereich auf dem neuesten Stand. Wie in vielen Bereichen muss man Experten finden, die sich gezielt in diesem Bereich weitergebildet haben und Erfahrung besitzen. Genauer nachfragen lohnt sich! Oder über Listen wie z.B. [www.rektusdiastase.info](http://www.rektusdiastase.info) Spezialisten finden.

## WENN DIE GEBURT SCHON LÄNGER HER IST, KANN MAN NICHTS MEHR MACHEN

Falsch! Egal, wie alt die Kinder sind oder ob man überhaupt welche hat: Man kann immer etwas tun.



**Die Rektus-  
diastase  
ist ~~kein~~  
Tabuthema.**



**Mein Alltags-  
verhalten hat  
~~keinen~~ GROSSEN  
Einfluss auf die  
Rektusdiastase.**



**Bevor die Lücke  
nicht zu ist,  
darfst du ~~keinen~~  
AUSGEWÄHLTEN  
Sport machen.**



**Wenn die  
Lücke zu ist,  
bleibt sie  
NICHT IMMER zu.**



**Ich werde operiert  
und brauche  
deshalb ~~keine~~  
VORHER & NACHHER  
Physiotherapie.**



**Meine Rücken-/  
Beckenschmerzen  
haben ~~nichts~~  
VIELLEICHT ETWAS  
mit der Rektus-  
diastase zu tun.**

## MEIN ALLTAGSVERHALTEN HAT KEINEN EINFLUSS AUF DIE REKTUSDIASTASE

Falsch! Du kannst Übungen machen, so viel du willst. Wenn du den Rest des Tages nicht darauf achtest, wie du stehst oder dich bewegst, hat das größere negative Auswirkungen als die positiven Auswirkungen der Trainingszeit. Eine Rektusdiastase kann durch eine schlechte Haltung entstehen und andersrum. Eine Rektusdiastase kann durch ständiges falsches Tragen schwerer Lasten entstehen. Gerade im Mama-Alltag gibt es zahlreiche Bewegungsabläufe, die ohne weiteres so optimiert werden können, dass sie beckenboden- und rektusdiastasefreundlich durchgeführt werden können und sowohl präventiv als auch rehabilitativ umgesetzt werden können.

## DIE REKTUSDIASTASE IST EIN TABUTHEMA

Probleme mit der Körpermitte haben weitreichende Folgen. Betroffene sind nicht „in ihrer Mitte“, haben das Gefühl, in der Mitte auseinander zu brechen, fühlen sich nicht wohl in ihrer Haut und leiden nicht nur unter den Schmerzsymptomen, sondern auch unter den ästhetischen Problemen. Sie gehen nicht ins Schwimmbad, verbergen ihren Bauch unter Kleidung und verbannen ihre Körpermitte aus ihrem Bewusstsein. Der Leidensdruck ist extrem hoch. Deshalb bitten wir alle betroffenen und behandelnden Personen um Aufklärung und Offenheit. Die Rektusdiastase ist nichts, wofür man sich zu schämen braucht! Wer Beschwerden hat muss ernst genommen werden und Hilfe bekommen.

## WENN DIE LÜCKE ZU IST, BLEIBT SIE AUCH ZU

Leider ist das nicht so. Wie schon oft hier erwähnt, entsteht eine Rektusdiastase durch zu hohen Druck im Bauchraum, der wiederum durch schlechte Haltung, falschen Sport, ungünstiges Alltagsverhalten, Medikamente etc. entstehen. Und zwar jederzeit – auch unabhängig von einer Schwangerschaft. Nach einer Schwangerschaft sind die Hormone, die u.a. auch das Bindegewebe beeinflussen, noch lange aktiv – besonders bei stillenden Frauen. Deshalb kann schon eine kurzzeitige Stresssituation im Alltag (z.B. Renovierungsmaßnahme o.ä.) zu einer erneuten Bildung oder Verschlimmerung einer vielleicht bereits geschlossenen Diastase führen.

## BEVOR DIE LÜCKE NICHT ZU IST DARF MAN KEINEN SPORT MACHEN

Das stimmt so nicht, denn:

1. Die Lücke muss sowieso nicht unbedingt komplett geschlossen werden
2. Selbst, wenn sie geschlossen ist, kann sie (wieder) entstehen
3. Sport ist immer gut, denn wer sportlich aktiv ist, hat ein besseres Körpergefühl, einen besseren Energieumsatz und sorgt dafür, dass Muskeln, Gelenke und Bindegewebe gestärkt werden. **Allerdings** gibt es natürlich Sportarten, die speziell bei Rektusdiastase nicht uneingeschränkt empfohlen werden können (z.B. Leistungssport aller Art, intensives Krafttraining, Golf, Tennis, Schwimmen etc.). Und bei jeder sportlichen Aktivität muss einfach darauf geachtet werden, dass die Körpermitte stabil gehalten werden kann.

## MEINE RÜCKENSCHMERZEN HABEN NICHTS MIT DER REKTUSDIASTASE ZU TUN

Rücken- und Beckenschmerzen können ganz viele verschiedene Ursachen haben. Aber häufig sind sie auch ein Symptom der Rektusdiastase. Logisch, denn die Bauchmuskulatur ist der wichtigste Gegenspieler der Rückenmuskulatur. Gleichzeitig arbeitet auch die Becken- und Beckenbodenmuskulatur mit der Bauchmuskulatur zusammen. Ist der Bauch geschwächt, lastet der gesamte Druck auf den anderen Muskelgruppen, die diese Last nicht dauerhaft kompensieren können.

## ICH WERDE OPERIERT UND BRAUCHE DAHER KEINE PHYSIOTHERAPIE

Gerade das ist aber zu empfehlen! Bei anderen Operationen ist es auch üblich, begleitende Physiotherapie zu machen. Nach einer Knie-Operation wird in der Regel eine Reha-Maßnahme verschrieben und oftmals wird auch davor schon die Empfehlung zum Auftrainieren der Muskulatur gegeben, um ein nachhaltiges Operationsergebnis zu erzielen. Bei einer Rektusdiastase-Operation wird das leider viel zu selten empfohlen. Man sollte daher auf physiotherapeutische Maßnahmen bestehen! Die Rezidivquote nach einer solchen Operation kann so vermindert werden.



Die Atmung hat  
~~keinen~~ Einfluss  
auf die  
Rektusdiastase.



Schlanke Menschen  
können ~~keine~~  
**AUCH EINE**  
Rektusdiastase  
haben.



Du bist  
**NICHT** einfach  
zu dick!



Eine Rektus-  
diastase muss  
**MANCHMAL**  
operiert  
werden.

### **SCHLANKE MENSCHEN KÖNNEN KEINE REKTUSDIASTASE HABEN.**

Natürlich können auch schlanke Menschen eine Rektusdiastase haben! Sie ist dann häufig auch deutlicher sichtbar.

### **DIE ATMUNG HAT KEINEN EINFLUSS AUF DIE REKTUSDIASTASE**

Doch, das hat sie! Warum? Eine volle, gesunde Atmung kommt nicht nur in der Brust (Lunge) an, sondern im Bauch (Massage der Organe) und im Beckenboden! Bei der Ausatmung aktivieren sich der Beckenboden und der Transversus automatisch. Ist die Bauchmuskulatur jedoch geschwächt, funktioniert dieser Automatismus oft nicht mehr richtig. Mit Hilfe der Atmung kann die Wiederherstellung des gesunden Zusammenspiels der Muskulatur unterstützt werden.

### **EINE REKTUSDIASTASE MUSS OPERIERT WERDEN**

Bevor eine Rektusdiastase operiert wird, sollten sämtliche konservativen Möglichkeiten ausgeschöpft werden. Therapeutische Maßnahmen, eine Kombination aus Übungen, Alltagsverhalten, ggf. mit Unterstützung durch Gurte, Tape, Ernährung etc. sind oft erfolgreich und führen zu einer Verbesserung der Lebensqualität. Dennoch muss manchmal zu einer operativen Maßnahme geraten werden – wenn die Therapie keine Verbesserung bringt, Hernien dazukommen etc.

### **DU BIST EINFACH ZU DICK**

Unglaublich aber wahr: Diese Aussage wurde schon mehrfach von Ärzten und Therapeuten zu betroffenen Frauen gesagt! Wie unsensibel und erschreckend... Eine Frau mit Rektusdiastase ist nicht einfach nur zu dick. Sie hat ernst zu nehmende Beschwerden, die behandelt werden müssen. Natürlich ist auch auf ein gesundes Körpergewicht und eine gesunde Ernährung zu achten. Aber auch sehr schlanke Menschen können eine Rektusdiastase haben!