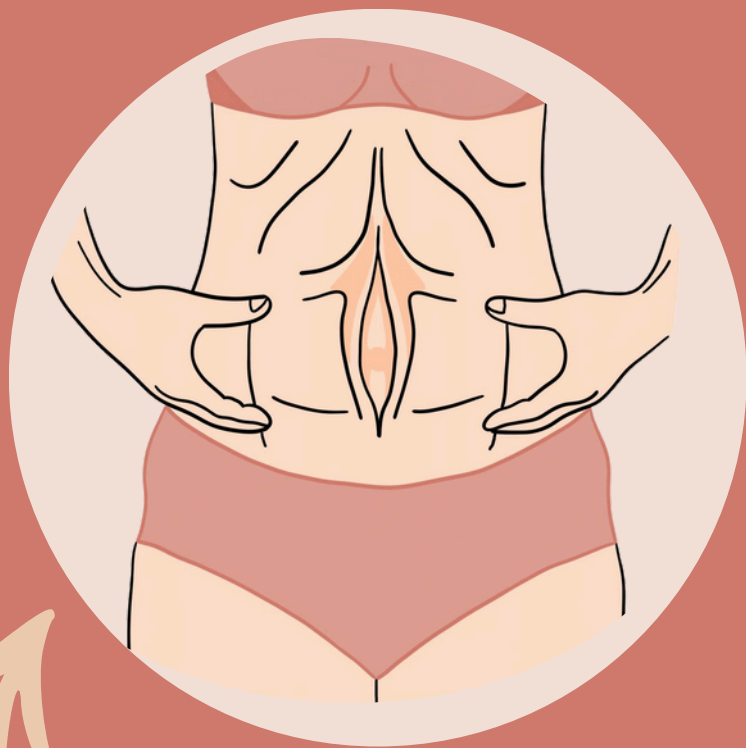




Self Check Guide für deine Rektusdiastase

PelviQueens

Rektusdiastase

Fakten



Studien zeigen: ca. **50–60 %** der Frauen haben **6 Monate post partum** noch eine Rektusdiastase



Etwa **30–35 %** auch nach **12 Monaten**



Viele Frauen haben **Jahre später** noch eine Diastase – oft ohne es zu wissen



Häufige Begleitscheinungen:

- Rückenschmerzen
- Instabilitätsgefühl im Rumpf
- Druck nach unten
- Inkontinenz
- Verdauungsprobleme
- Leistungsabfall im Training

☞ **Eine Rektusdiastase ist keine kosmetische Frage, sondern eine funktionelle.**

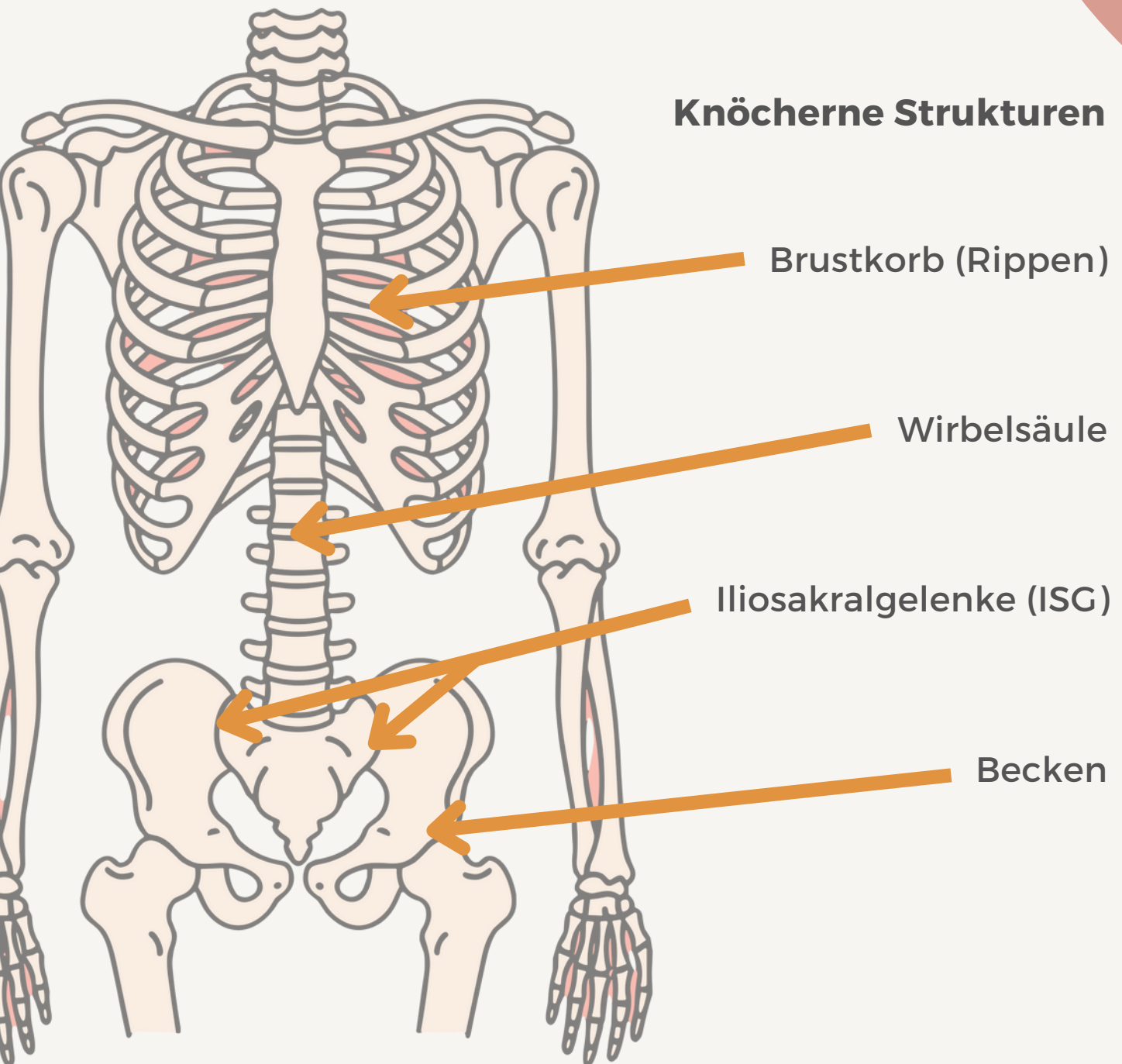


Es ist nie zu spät, damit anzufangen. Auch dann nicht, wenn deine Geburt schon lange zurückliegt – und mit lange meinen wir wirklich Jahre.

Dein Körper ist **anpassungsfähig**. Stabilität, Kraft und Verbindung können neu aufgebaut werden – **in jedem Alter und in jeder Lebensphase!**

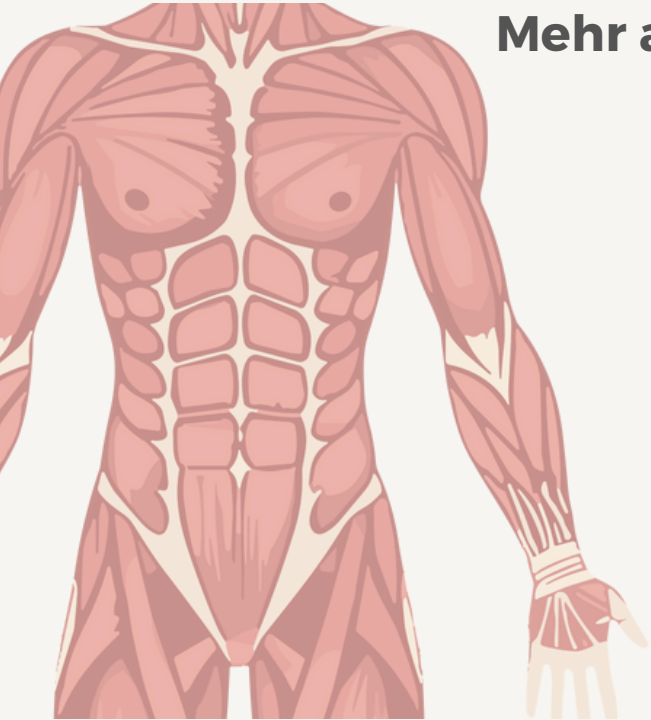
Rumpf Anatomie

Mehr als nur ein Bauch!



Rumpf Anatomie

Mehr als nur ein Bauch!



Muskelsystem

Bauchmuskeln:

- Gerader Bauchmuskel
- Schräge Bauchmuskeln (innen & außen)
- Transversus abdominis (querverlaufend)

Rücken:

- Rückenstrecker
- Multifidi

Becken und Hüfte:

- Quadratus lumborum
- Iliopsoas
- Hüftstabilisatoren
- Gesäßmuskulatur

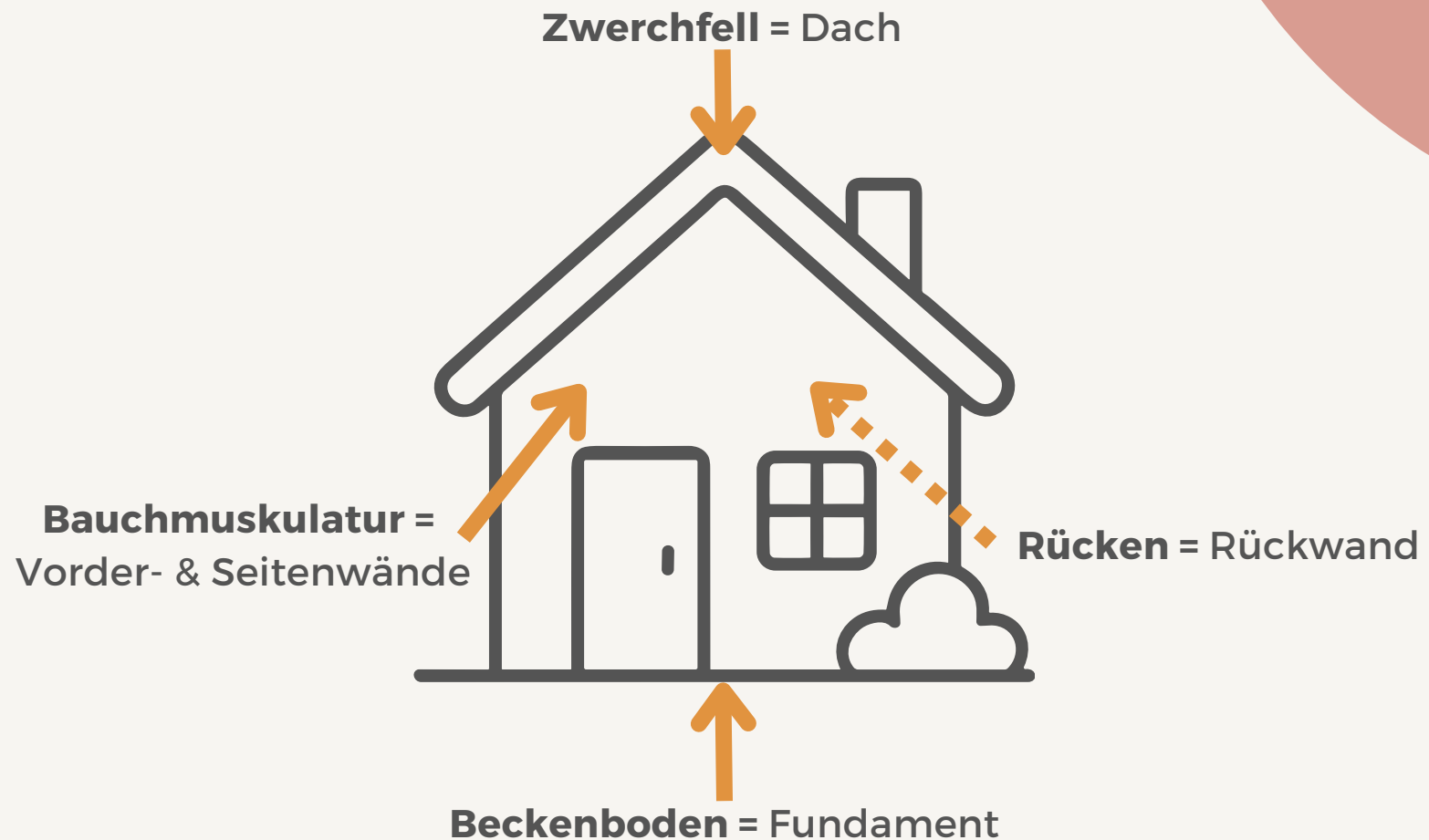
Beckenboden

Zwerchfell (Atmung!)

👉 **Rumpf = System, nicht Einzelmuskel**

Das Muskelporsett

Das Haus-Modell



Nur wenn alle Teile **zusammenarbeiten**,
kann dein Rumpf:

- ✓ stabil sein
- ✓ Druck regulieren
- ✓ Kraft übertragen

Aufgaben des MUSKELKORSETTS

- ✓ Stabilität der Wirbelsäule
- ✓ Aufrechte Haltung
- ✓ Kraftübertragung zwischen Armen & Beinen
- ✓ Regulation des Bauchinnendrucks
- ✓ Unterstützung von:
 - Atmung
 - Verdauung
 - Blasen- & Darmentleerung
- ✓ Unterstützung der Austreibungsphase bei der Geburt
- ✓ Schutz der inneren Organe

Bevor du anfängst - WICHTIG

- 
- Es gibt **nicht die eine Übung**, die eine Rektusdiastase „wegmacht“
 - Es gibt **nicht die beste oder effektivste Übung für alle**
 - Veränderung kann **schnell** kommen – oder **Zeit brauchen**
 - Rektusdiastasen haben **nichts mit dünn oder dick** zu tun
 - Auch schlanke Frauen können große funktionelle Probleme haben

☞ Sichtbarkeit ≠ Schweregrad

Was ist eine Rektusdiastase

Eine Rektusdiastase ist ein **Auseinanderweichen der geraden Bauchmuskeln** (> 2 cm) an der **Linea alba**, ohne Bruchpforte.

- strukturelle Veränderung des Bindegewebes
- die Muskeln sind vorhanden, **aber anders belastbar**
- häufig sichtbar als **Wölbung** beim Aufrichten

REKTUSDIASTASE VS. BAUCHWANDDYSFUNKTION

Rektusdiastase:

- strukturell
- Abstand der geraden Bauchmuskeln
- Linea alba überdehnt und ausgedünnt

Bauchwanddysfunktion:

- funktionell
- mangelnde Spannung & Koordination
- kann mit oder ohne Rektusdiastase bestehen

👉 Ein schmaler Spalt kann funktionell schlechter sein als ein breiter, aber stabiler.

Warum – Wie – Was Rektusdiastase?

WARUM ENTSTEHT EINE REKTUSDIASTASE?

- Schwangerschaft & Wachstum des Babys
- Hormonelle Veränderungen (Relaxin, Prolaktin)
- Massive Dehnung von Bauch & seitlichem Rumpf
- Veränderung der Statik
- Kaiserschnitt- oder Geburtsverletzungen
- Wundheilung & Narben
- „Verschobene“ Organe in der Schwangerschaft

Weitere Einflussfaktoren:

- Nährstoffmangel (Protein, Eisen, Mineralien)
- Hydration
- Schlafmangel
- Stress (erhöht Bauchdruck & Fettverteilung)
- Verdauungsprobleme
- Genetik & Gewebsstruktur
- Trainingsverhalten vor & nach der Schwangerschaft

WARUM WIRD SIE OFT NICHT STABIL?

- Ungünstige Alltagsbelastungen
- Falsche oder zu frühe Trainingsreize
- Zu viel Druck (Pressen, falsche Atmung)
- Dauerhaftes „Bauch einziehen“
- Fehlende Progression
- Überforderung – körperlich & mental

Warum – Wie – Was Rektusdiastase?

WIE LANGE DAUERT DAS?

Es gibt **keinen festen Zeitrahmen**.

Stabilität ist ein **individueller** Prozess und hängt ab von:

- Art & Tiefe des Spalts
- Gewebequalität
- Belastung im Alltag
- Regeneration & Nervensystem

WAS BEDEUTET „ERFOLG“?

Vermeide Zielformulierungen wie:

✗ „Rektusdiastase geschlossen“

Mögliche **sinnvolle Ziele**:

- bessere Atmung
- mehr Stabilität unter Belastung
- schmerzfreier Alltag
- aufrechte Haltung
- verbesserte Spannung der Linea alba
- sichere Rückkehr zu Sport
- verbesserte Narbenbeweglichkeit

Messen

Wichtige Hinweise

- Fingerbreite allein ist **nicht aussagekräftig**
- Tiefe & Spannung sind entscheidend
- Messen dient der **Orientierung**, nicht der Bewertung
- Nutze Messungen als **Momentaufnahme**, nicht als Urteil

☞ Ultraschall, Caliper, MRT sind möglich – dieser Guide dient der **Selbsteinschätzung**!

Zum Abschluss

Nimm dir kleine, erreichbare Unterziele.

UND GANZ WICHTIG:



- Keine Schuldgefühle
- Kein Antreiben
- Kein Vergleichen

Dein Körper arbeitet nicht gegen dich.
Er reagiert auf das, was er erlebt hat.
Gib ihm Zeit, passende Reize – und **Respekt**. ❤️

PelviQueens-Check

Deine Bauchmitte fühlen – Schritt-für-Schritt

Liebe PelviQueen,

dein Bauch nach Schwangerschaft oder Rückbildung verdient **Aufmerksamkeit und Fürsorge**. Mit diesem Test kannst du selbst spüren, wie deine Bauchmitte gerade arbeitet. Das ist die perfekte **Grundlage**, um gezielt wieder **Stärke, Stabilität und Power** aufzubauen.

Vorbereitung

- Oberkörper frei machen, bequeme Unterlage bereithalten.
- Hände kurz waschen, Nägel kurz halten.
- Optional: Stell dich seitlich vor einen **Spiegel**, um Wölbungen oder kleine „Hügel“ im Bauch zu entdecken – das ist ganz normal!

**Video-Anleitung zum
8-Schritte Tastbefund!**



Der erste Eindruck deiner Rektusdiastase

1.



Stelle dich oberkörperfrei
seitlich vor einen Spiegel und
lehne dich mit geradem
Rücken zurück.

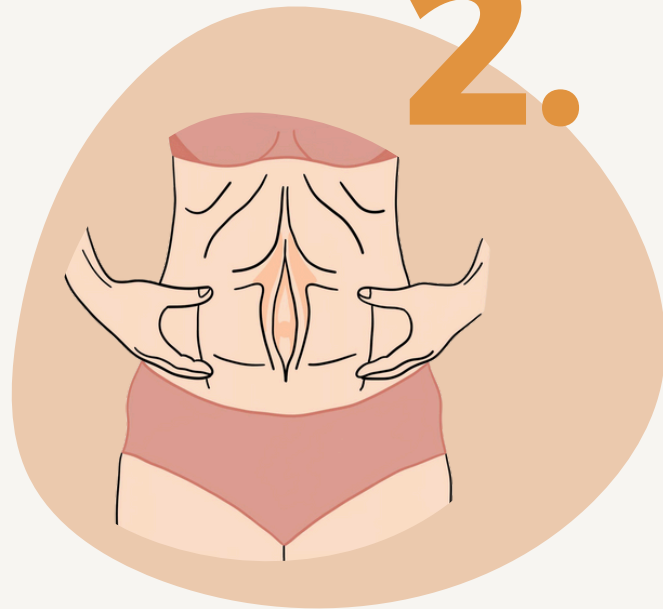
**Siehst du eine Wölbung oder
einen Hügel in der Mitte
deines Bauches?**

Der Tastbefund:

Auf der nächsten Seite findest
du die einzelnen Schritte, wie
du selber deine Rektusdiastase
ertasten kannst.

Wiederhole den Test mehrmals,
auch mit aktiviertem
Beckenboden.

2.



ACHTUNG: Der Tastbefund ersetzt nicht eine ärztliche Diagnose. Bei
Bedenken kontaktiere bitte eine/einen ExpertIn.

Der 8-Schritte Tastbefund

1.

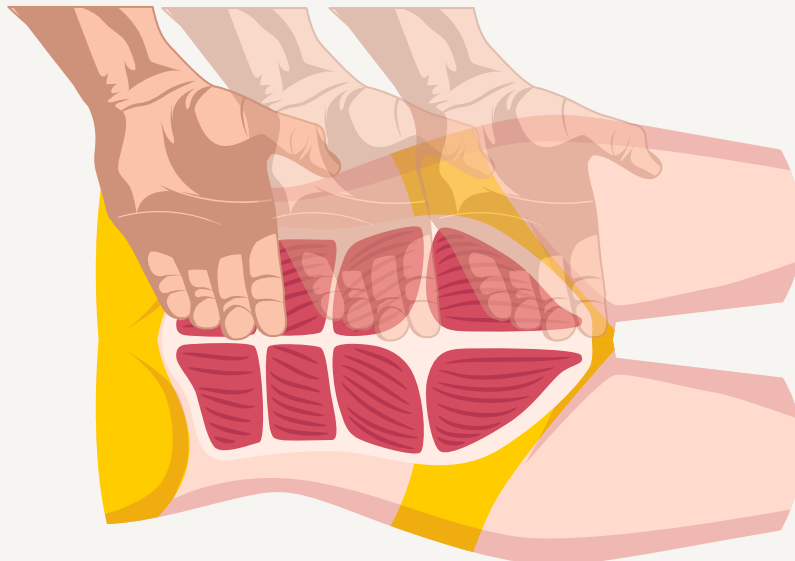
Positionierung

Lege dich auf den **Rücken** mit **aufgestellten Beinen**. Wir tasten an **3** verschiedenen Positionen. Platziere deine Finger:

- einmal **unter deinem Brustbein**,
- einmal **oberhalb des Bauchnabels** und
- **unterhalb des Bauchnabels**.

Und führe die folgenden Schritte für jede Tastposition durch!

Bitte stelle deine Finger zum Tasten auf, sodass deine Fingerkuppen in der Mitte deiner zwei geraden Bauchmuskeln Platz finden.



Der 8-Schritte Tastbefund

Sanft fühlen

Drücke sanft in die weiche Bauchdecke, während du deinen **Kopf hebst**. Halte die Position. Spüre die Membran zwischen den geraden Bauchmuskeln – **weich, fest, oder irgendwo dazwischen**.

2.

Breite und Tiefe checken

3.

- **Breite:** Wie viele Finger passen zwischen die Muskelstränge?
- **Tiefe:** Wie weit gehen deine Finger in die Membran?

Dein Feld zum Eintragen:

Breite der Lücke: _____ **Finger**

Tiefe der Lücke: _____ **Fingertiefe**

Der 8-Schritte Tastbefund

Muskelränder spüren

4.

- Check die **Stabilität** der geraden Bauchmuskeln.
- **Tipp:** Ziehe vom Gefühl her deine Hüftknochen zusammen oder tief ein- und ausatmen – spür, wie deine tiefe Muskulatur aktiv wird.

Dein Feld zum Eintragen:

Muskelränder/Festigkeit: _____

Stabilität fühlen

5.

- Setz dich leicht auf, Tiefenmuskulatur aktiviert (ziehe vom Gefühl her deine Hüftknochen zusammen - M. Transversus abdominis).
- Fühl, ob deine Bauchmitte stabil bleibt oder ob sich ein „**Hügel**“ bildet.

Dein Feld zum Eintragen:

Stabilitätsgefühl: _____

Der 8-Schritte Tastbefund

Langer Hebel (optional)

- Rückenlage, **beide Beine anheben**, unterer Rücken bleibt am Boden.
- Wiederhole das Fühlen wie oben.
- Das zeigt dir, wie stark deine Bauchmuskeln unter **mehr Spannung** arbeiten.

Dein Feld zum Eintragen:

Ausdauer/Muskulatur: _____

6.

Puls & Weichheit prüfen

- Spürst du **Pulsieren**? Das zeigt, dass die Membran **besonders weich** ist.

Dein Feld zum Eintragen:

Pulsieren: Ja ☐ / **Nein** ☐

7.

Der 8-Schritte Tastbefund

Beobachtung

- **Keine Rektusdiastase:** Spalt **5-12 mm**, nur **oberstes Fingerglied** tief, kompakte Membran.
- **Rektusdiastase:** Spalt **> 12 mm**, **mehr Finger** tief, **weiche Membran**, **sichtbare Wölbung** beim Aufrichten.

8.

Dein Feld zum Eintragen:

Schmerzen: _____

Sitz-Test – Kurzer Check für unterwegs

1. Setz dich vorne auf einen **Stuhl**, Füße fest auf dem Boden, Rücken gerade.
2. **Lehne** dich **leicht zurück**, Hände zur Stabilisierung.
3. Taste wieder die **drei Positionen**:
 - a. unter Brustbein,
 - b. oberhalb und
 - c. unterhalb Bauchnabel.

Dein PelviQueens-Check

Quick Tabelle

Parameter	Dein Befund	Notizen
Breite der Lücke	Finger	
Tiefe der Lücke	Fingertiefe	
Muskelränder / Festigkeit		
Stabilitätsgefühl		
Ausdauer / Muskulatur		
Schmerzen		

♥ PelviQueens Tipp: Wiederhole den Test regelmäßig aber bitte maximal 1x in der Woche da es ein Stresstest ist.

Du möchtest eine **natürliche Rückbildung** erleben?

**Keine Ahnung, was eine vollkommene Rückbildung
eigentlich alles beinhaltet?**

Unser Ziel ist es, dir das Wissen und die Fähigkeiten zu
vermitteln, damit du eine **Expertin deines eigenen
Körpers** wirst!

Der **PelviNature Online-Kurs** ist in **zehn Module**
untergliedert, bestehend aus **theoretischen Einheiten**,
praktischen Übungen und **speziellen Körper-Einheiten**.

Mit diesem umfassenden Paket unterstützen wir dich auf
deinem Weg durch eine **natürliche Rückbildung**!

Mehr Infos!



PelviNature

**Fit & stark nach
der Geburt**

PelviNature



Modul 1

- Was ist der Beckenboden?
- Wie kann ich diese Muskeln wahrnehmen?

Modul 2

- Was bedeutet Rückbildung?
- Was muss rückgebildet werden?

Modul 3

- Zusammenhang des Beckenbodens mit der Atmung

Modul 4

- Training der Reaktionsfähigkeit der Muskulatur

Modul 5

- Rumpf-Training
- Stärkung der Bauch- und Rückenmuskeln

Modul 6

- Training der Dauerspannung des Beckenbodens

Modul 7

- Entspannung
- Warum ist die Entspannung wichtig?

Modul 8

- Let`s talk about Sex!
- Geburtsverletzungen selber behandeln

Modul 9

- Haltung und Balance
- Was hat die Haltung mit dem Beckenboden zu tun?

Modul 10

- Tipps für den Alltag
- Wie geht es nun weiter?
- Trainingsempfehlungen
- Habe ich meine Ziele erreicht?

PelviNature - der Online-Kurs für alle Power Mamas, die zu ihrem Wohlfühlkörper zurück möchten! [Hier mehr Infos!](#)