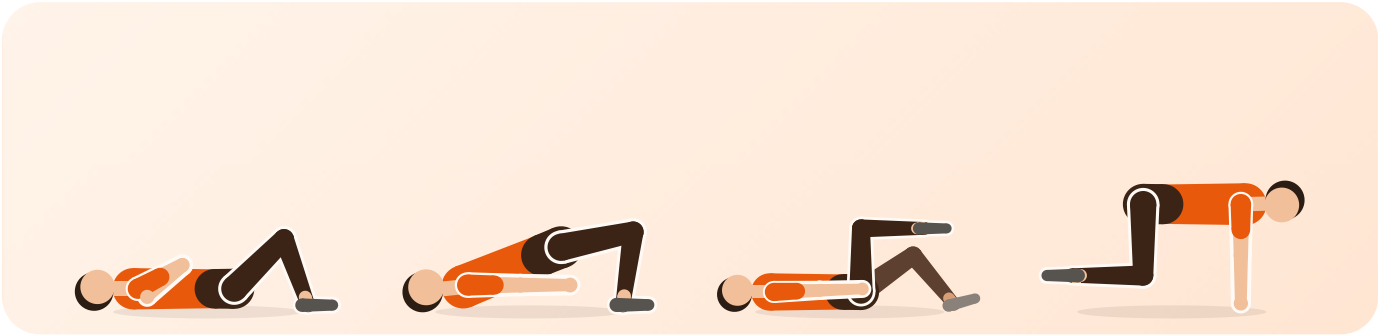
Rektusdiastase
8 sanfte Übungen für die Bauchmitte

Nach einer Schwangerschaft weichen die geraden Bauchmuskeln oft auseinander. Diese 8 sanften Übungen helfen, die Bauchmitte wieder zu stärken – ohne Sit-ups. Mit Bildern, Selbsttest und Stufenplan.



Was ist eine Rektusdiastase?

Bei einer Rektusdiastase weichen die beiden Stränge des geraden Bauchmuskels auseinander. Das Bindegewebe in der Mitte, die Linea alba, ist gedehnt. Das ist in der Schwangerschaft völlig normal und bildet sich nach der Geburt oft teilweise von selbst zurück.

Gezielte Übungen für die tiefen Bauchmuskeln und den Beckenboden können dabei helfen.

Kleiner Selbsttest

1. Rückenlage, Knie angestellt.
2. Finger quer über dem Bauchnabel auflegen.
3. Kopf leicht anheben und tasten: Wie viele Finger passen zwischen die Muskelstränge?
4. Mehr als zwei Finger breit? Lass es von Hebamme, Ärztin oder Physiotherapie abklären.

Die 8 Übungen

1	Bauchatmung mit Beckenboden	S. 2
2	Becken kippen	S. 2
3	Ferse schieben	S. 2
4	Hüftbrücke	S. 2
5	Fußtippen aus der Tischposition	S. 3
6	Vierfüßlerstand: Bauch anheben	S. 3
7	Liegestütz an der Wand	S. 3
8	Aufstehen über die Seite	S. 3

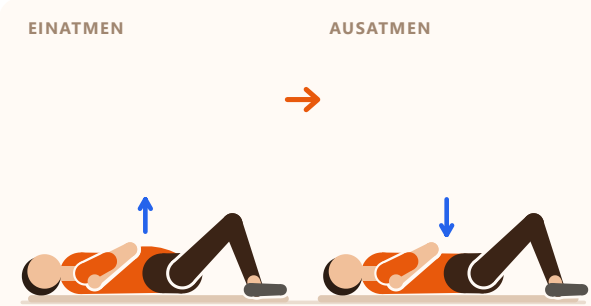
Kurz zur Sicherheit: Beginne frühestens nach dem Wochenbett und nach Rücksprache mit Hebamme, Frauenärztin oder Frauenarzt – nach einem Kaiserschnitt noch später. Verzichte auf Sit-ups, Crunches und schweres Heben, solange die Lücke besteht. Bei Schmerzen, Druck nach unten oder einer Vorwölbung in der Bauchmitte die Übung abbrechen.

Grundspannung aufbauen

1 Bauchatmung mit Beckenboden

10 Atemzüge

Aktiviert: tiefe Bauchmuskeln, Beckenboden



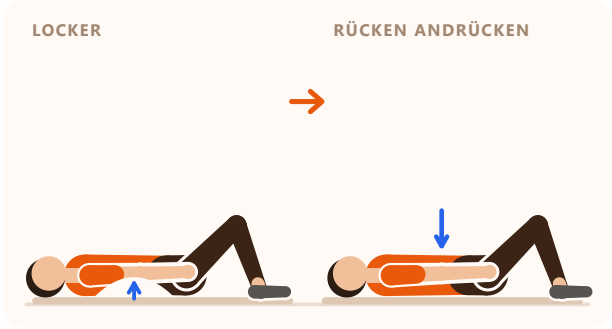
1. Rückenlage, die Knie sind angestellt, die Hände liegen auf dem Bauch.
2. Einatmen: Der Bauch hebt sich, der Beckenboden entspannt.
3. Ausatmen: Beckenboden sanft anheben und den Bauchnabel leicht Richtung Wirbelsäule ziehen.

Tipp: Diese Grundspannung ist die Basis für alle weiteren Übungen.

2 Becken kippen

10×

Aktiviert: tiefe Bauchmuskeln



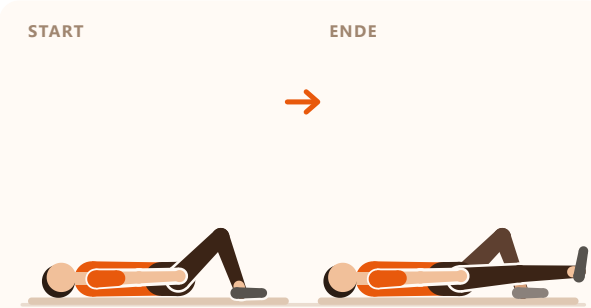
1. Rückenlage, Knie angestellt.
2. Beim Ausatmen den unteren Rücken sanft in die Matte drücken, der Bauch bleibt flach.
3. Beim Einatmen lösen.

Tipp: Wölbt sich der Bauch in der Mitte nach oben, ist die Spannung zu stark.

3 Ferse schieben

8× je Bein

Aktiviert: tiefe Bauchmuskeln, Rumpfstabilität



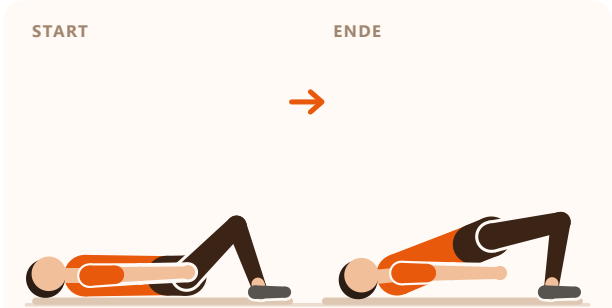
1. Rückenlage, Knie angestellt, Grundspannung aufbauen.
2. Ausatmen und eine Ferse langsam über die Matte nach vorn schieben, bis das Bein gestreckt ist.
3. Einatmen und zurückziehen. Bein wechseln.

Tipp: Das Becken bleibt ruhig und kippt nicht zur Seite.

4 Hüftbrücke

8–10×

Kräftigt: Po, Beckenboden, Rumpf



1. Rückenlage, Füße hüftbreit aufgestellt.
2. Ausatmen, Beckenboden aktivieren und das Becken anheben.
3. Oben kurz halten, einatmen und langsam ablegen.

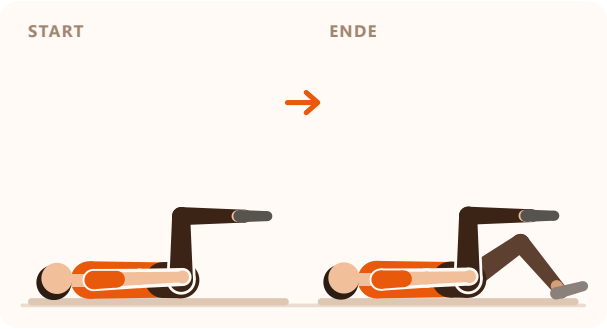
Tipp: Der Bauch bleibt flach – keine Wölbung in der Mitte.

Bauchmitte stärken

5 Fußtippen aus der Tischposition

6× je Bein

Kräftigt: tiefe Bauchmuskeln



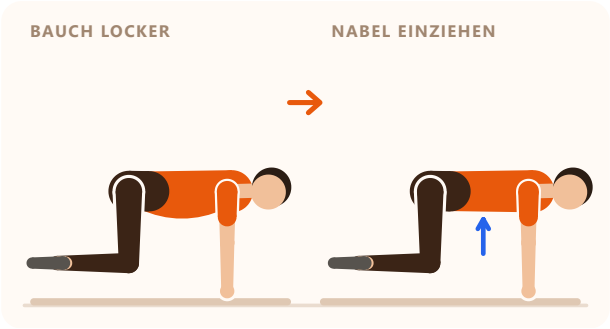
1. Rückenlage, beide Beine nacheinander anheben, sodass Hüfte und Knie im rechten Winkel sind.
2. Ausatmen und einen Fuß langsam zur Matte senken und antippen.
3. Zurückführen und Bein wechseln.

Tipp: Erst üben, wenn die Übungen 1 bis 4 gut klappen. Der untere Rücken bleibt am Boden.

6 Vierfüßlerstand: Bauch anheben

8× · 5 Sek.

Kräftigt: quere Bauchmuskeln



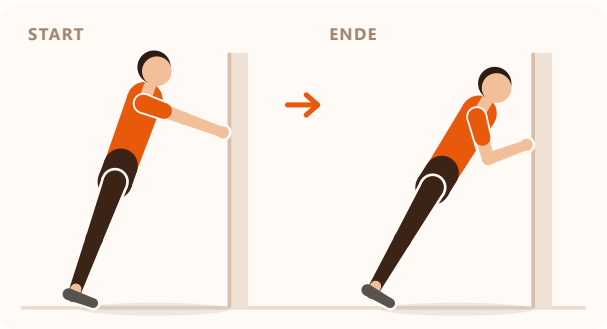
1. Vierfüßlerstand, der Rücken ist gerade.
2. Ausatmen und den Bauchnabel sanft zur Wirbelsäule ziehen, ohne den Rücken rund zu machen.
3. Fünf Sekunden halten, einatmen, lösen.

Tipp: Der Bauch soll nicht nach unten durchhängen – so trainierst du gegen die Schwerkraft.

7 Liegestütz an der Wand

8–10×

Kräftigt: Rumpf, Brust, Arme



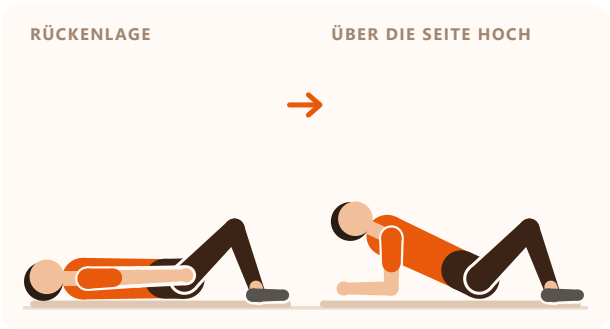
1. Stell dich eine Armlänge vor eine Wand, die Hände auf Brusthöhe.
2. Grundspannung aufbauen, Körper gerade halten.
3. Arme beugen und wieder strecken.

Tipp: Eine sichere Alternative zum klassischen Liegestütz.

8 Aufstehen über die Seite

im Alltag

Schützt: Schutz der Bauchmitte



1. Dreh dich aus der Rückenlage auf die Seite.
2. Stütz dich mit den Armen ab und richte dich seitlich auf.
3. Nie gerade aus der Rückenlage hochkommen wie beim Sit-up.

Tipp: Gilt genauso beim Aufstehen aus dem Bett – jeden Tag.

Dein Stufenplan

langsam steigern, täglich 10 Minuten

Phase	Übungen	Hinweis
Stufe 1	Bauchatmung mit Beckenboden, Becken kippen, Aufstehen über die Seite	Grundspannung lernen
Stufe 2	dazu: Ferse schieben, Hüftbrücke	erst wenn Stufe 1 sicher klappt
Stufe 3	dazu: Fußtippen, Vierfüßlerstand, Liegestütz an der Wand	Bauch bleibt flach – keine Wölbung

Lieber vermeiden

- Sit-ups und Crunches
- Gerade aus der Rückenlage aufsetzen
- Schweres Heben mit Pressatmung
- Übungen, bei denen sich die Bauchmitte nach oben wölbt

Im Alltag hilfreich

- Beim Heben des Babys ausatmen und Beckenboden anspannen
- Über die Seite aufstehen
- Aufrecht stillen, mit Kissen unter dem Arm
- Rückbildungskurs besuchen

Meine Messung: Abstand in Fingerbreiten

Datum	über dem Nabel	am Nabel	unter dem Nabel