Nadja Dörner

Effektive Übungen für zu Hause

Stabile **Mitte**

Rektusdiastase heilen, Beckenboden stärken

herbig SELBSTHILFE

Nadja Dörner

Stabile **Mitte**

Rektusdiastase heilen, Beckenboden stärken

Effektive Übungen für zu Hause

herbig

Inhalt

Einleitung 4
Fallbeispiel Lisa 5

Woher kommt die Spalte in meinem Bauch? 10
Was ist eine Rektusdiastase? 12
Kein reines Frauenproblem 17

Praxisteil – Jetzt dürfen Sie aktiv werden 24
Stabile Mitte 26
Bauchmuskeln richtig trainieren 42
Gut zu wissen 47

Auf die richtige Ernährung kommt es an 52
Nicht vergessen – richtig essen 54

Ihr Rektusdiastase-Kurs für zu Hause 62
Starten Sie durch 64

Ergebnisse sichern 80
Im Alltag liegt Ihr größtes Potenzial 82
Wenn die Lücke zu ist, bleibt sie das dann auch? 96
FAQ – Gute Frage 103
Zu guter Letzt 107

Danksagung 108
Weiterführende Literatur 109
Impressum 109

Einleitung

Wenn der Babybauch nicht verschwinden will

Ihr Bauch wölbt sich vor? Er ist weich? Sie fühlen sich in Ihrer Körpermitte instabil? Sie haben Rücken- und Beckenbodenbeschwerden? Sätze wie: „Herzlichen Glückwunsch, ist da wieder was unterwegs?“ oder „Dann nimm halt mal ein paar Kilo ab!“ und „Du musst eben Bauchübungen machen …“ hängen Ihnen zum Hals raus?

Dann ist dieses Buch genau das richtige für Sie!

Sie sind schwanger oder hatten nach einer Schwangerschaft bereits Probleme mit einer Rektusdiastase und möchten präventiv etwas für Ihre Mitte tun? Auch dann haben Sie sich mit diesem Buch richtig entschieden, denn mit diesem Training können Sie auch während der Schwangerschaft Ihre Mitte stärken und damit Ihre Muskeln nach der Geburt wieder schneller in den ursprünglichen und anatomisch korrekten Zustand bringen.

Und selbst, wenn Sie sich bereits zu einer Operation Ihrer Bauchspalte entschieden haben, kann dieses Buch der perfekte Begleiter bei der Vor- und Nachbereitung Ihrer Operation sein. Denn auch vor und nach einer Operation ist es unumgänglich, Ihre Core-Muskulatur zu stärken.

Viele Frauen sind ratlos, da sie ja schon ihren Bauch trainieren und der Spalt dennoch nicht verschwinden will. Jedoch ist es oftmals das falsche Bauchtraining. Nur richtiges und angepasstes Bauchtraining ist effektiv und sinnvoll, um eine Rektusdiastase zu behandeln. Es geht hierbei um die

Fallbeispiel **Lisa**

„Als ich mit Nadjas Programm startete, war die Geburt meines Sohnes bereits 2 Jahre her und meine Rektusdiastase wurde mit 4 Fingern Breite gemessen. Ich fühlte mich instabil und war unzufrieden mit dem Aussehen meiner Mitte. Gerne hätte ich auch wieder mit Sportübungen angefangen, traute mich aufgrund der offenen Rektusdiastase aber nicht. Ich hatte bereits verschiedene andere Methoden und Kurse zur Heilung ausprobiert, aber keins der Angebote führte zu einer wirklichen Verbesserung. Mit Nadjas Programm hingegen sah und spürte ich bereits nach 14 Tagen Fortschritte! Die Übungen bauen aufeinander auf und halfen mir im Alltag ein besseres Körpergefühl zu bekommen. Die Rektusdiastase schloss sich quasi nebenbei innerhalb weniger Monate auf weniger als einen Finger Breite. Inzwischen ist es ein Jahr her, ich bin noch immer sehr zufrieden mit dem Ergebnis und meine Spalte ist weiterhin geschlossen und stabil." **Lisa**

Tiefenmuskulatur und die Aktivierung des stabilisierenden Muskelkorsetts, verbunden mit der richtigen Atmung.

Gar nicht so einfach, aber machbar. Denn egal, wie lange die Geburten her sind oder ob man überhaupt Kinder geboren hat, man kann immer etwas tun.

Was Sie sich von diesem Buch erhoffen können

Ziel meines Buches ist es, Ihnen Basis-Wissen zum Thema Rektusdiastase verständlich und einfach zu erklären und Ihnen Übungen zu zeigen, die sie eigenständig zu Hause durchführen können.

Die Rektusdiastase ist leider ein Nischenthema und viele Frauen leiden über viele Jahre darunter, ohne es zu wissen. Wenn sie dann doch endlich eine Diagnose für ihr jahrelanges Problem erhalten, entweder durch Eigenrecherche oder durch die Diagnose einer Ärztin, Therapeutin oder der Hebamme, dann fühlen sie sich mit diesem Problem oftmals weiterhin ziemlich alleingelassen. Es gibt wenige Fachleute, die sich wirklich gut mit diesem Thema auskennen und professionelle Hilfe leisten können. Oft kommen Frauen zu mir, die jahrelang leider genau die falschen Übungen gemacht haben, weil sie falsch beraten wurden oder im Internet unvollständig recherchiert haben.

Mit diesem Buch möchte ich ein Tabu brechen. Ich möchte aufklären und den Frauen einen guten Begleiter an die Hand geben. In diesem Buch erfahren Sie alles über die Entstehung einer Rektusdiastase, die Selbstdiagnose und eine gezielte Eigen-Therapie.

Rektusdiastase schließen, aber richtig

Um eine Rektusdiastase erfolgreich und dauerhaft zu schließen, bedarf es einer ganzheitlichen Therapie.
Diese besteht aus folgenden Schritten:

1. Wissen, Verstehen und Wahrnehmen
2. Atmung
3. Übungen
4. Ernährung
5. Alltagsverhalten
6. Handgriff nach Heller
7. Tapen
8. Erhalten

Eine stabile Mitte ist die Basis für all unsere Bewegungen.

Denn um einer Rektusdiastase den Kampf anzusagen, bedarf es mehr als nur des täglichen Trainings: Auch das Alltagsverhalten sollte unter die Lupe genommen und angepasst werden. Die Ernährung wird hierbei leider häufig unterschätzt, dabei spielt auch sie eine wichtige Rolle.

Werden alle Punkte mit in die Therapie einbezogen, kann sich ein sichtbarer und spürbarer Erfolg einstellen, der auch langfristig erhalten bleibt.

Die Krönung der Therapie ist der Handgriff nach Heller und das dazugehörige Tapen der Bauchspalte. Hierzu werden Sie in diesem Buch ebenfalls Informationen finden. Der Handgriff kann jedoch nur von einer dafür ausgebildeten Therapeutin oder Hebamme durchgeführt werden. Auf eine Liste dieser Therapeutinnen werde ich noch an entsprechender Stelle verweisen.

Und dann, ganz zum Schluss, wenn Sie ihr Ziel erreicht haben, geht es an die Erhaltung dieses Zustandes.

Was dieses Buch nicht ist

Dieses Buch ist kein „Bauch-weg-Versprechen“, denn: Ein Bauch, der sich vorwölbt und nicht verschwindet, hat nicht automatisch eine Rektusdiastase. Und eine Rektusdiastase erkennt man auch nicht unbedingt an einem Bauch, der sich vorwölbt.

Ein Bauch, der sich wölbt und weich ist, kann eine Rektusdiastase haben. Hat er keine und weist diese Eigenschaften auf, benötigt er trotzdem

Der Seitstütz trainiert die Core-Muskulatur, zu der die Bauch-, Rücken-, Becken- und Wirbelsäulenmuskulatur zählen.

genau diese Übungen, um die Bauchmuskeln wieder zu stärken. Manche Lücken werden sich nicht vollständig schließen, doch der Körper wird durch diese Übungen trotzdem wieder funktionell hergestellt werden. Denn auch wenn sich die Lücke nicht komplett schließt, kann die Rumpfkapsel trotzdem voll funktionsfähig sein.

Eine geschlossene Rektusdiastase führt nicht automatisch zu einer guten Grundstabilität. Bei manchen wird sich die Bauchspalte zwar schließen, der Bauch wird optisch trotzdem nicht mehr der alte werden.

Der Körper eines jeden Menschen ist unterschiedlich und so erfordert es auch die individuelle Vorgehensweise bei der Behandlung einer Rektusdiastase. Viele Faktoren spielen eine Rolle und gerade deswegen versuche ich für Sie in diesem Buch das Thema vereinfacht und übersichtlich darzustellen. Es soll Ihnen eine Hilfe zur Selbsthilfe bieten, kann jedoch selbstverständlich nicht vollständig eine Einzeltherapie oder einen Kurs ersetzen.

Einige von Ihnen werden einen schnellen Fortschritt spüren. Andere werden erst einmal ein paar Wochen ohne großen Fortschritt trainieren. Und irgendwann kommt in beiden Fällen, wie auch bei einer Diät, die Plateauphase, in der es einfach nicht weiter vorangeht. Dann heißt es dranbleiben! Und das wird die schwierigste Herausforderung. Genau wie bei einer Diät.

Zu hohe Ziele in zu kurzer Zeit sind nicht umsetzbar, da dadurch Druck entsteht, welcher verhindert, dass Sie die notwendige Körperwahrnehmung und Muskelaktivierung erzielen. Seien Sie geduldig mit sich und Ihrem Körper.

Wie Sie mit diesem Buch arbeiten

Lesen Sie das Buch einmal komplett durch. Viele wichtige Informationen erhalten Sie im Laufe dieses Buches. Die Zusammenhänge können Sie besser verstehen, wenn Sie sich vor Beginn Ihrer Therapie und dem Start der Übungen einen gesamten Überblick verschafft haben.

Woher kommt die **Spalte in meinem Bauch?**

Als Partythema wird sich die Rektusdiastase wohl auch zukünftig kaum durchsetzen. Das muss ja auch nicht sein, aber ein bisschen mehr Wissen tut schon not. Denn ich bin immer wieder erstaunt, wie wenig selbst stark betroffene Frauen ihren eigenen Körper kennen. Deshalb klären wir hier einige wichtige Grundlagen zur Rektusdiastase: Was ist das eigentlich? Wie entsteht sie? Wie wirkt sie sich aus? Und was kann ich vorbeugend tun?