

## DIE 3 HÄUFIGSTEN FEHLER bei der Rückbildung und was Du stattdessen tun solltest.

---

Hey meine Liebe,

Du machst Rückbildung. Vielleicht seit Wochen, vielleicht seit Jahren. Und trotzdem fühlt sich Dein Körper noch nicht so an, wie Du es Dir wünschst.

Der Bauch ist weich. Der Beckenboden gibt nach. Der Rücken schmerzt. Und Du fragst Dich: Liegt es an mir?

**Nein. Es liegt nicht an Dir. Es liegt am System.**

Die meisten Rückbildungskurse zeigen Dir Übungen, aber sie erklären Dir nicht, warum Dein Körper nach der Schwangerschaft ganz anders funktioniert als vorher. Und genau das ist der Unterschied zwischen **Training, das heilt** und **Training, das schadet**.

In diesem Guide zeige ich Dir die 3 häufigsten Fehler — und was Du stattdessen tun solltest.

*Deine Maïke*



*Physiotherapeutin und  
Spezialistin für körperliche und mentale Frauengesundheit*

---

## Falsche Übungen bei einer Rektusdiastase

---

Fast jede Frau nach einer Schwangerschaft hat eine Rektusdiastase — einen Spalt zwischen den geraden Bauchmuskeln. Das ist normal und notwendig, damit das Baby Platz hat.

Das Problem entsteht danach. Wenn die Muskeln nicht richtig zurückfinden und wenn Du mit den falschen Übungen anfängst.

### **Diese Übungen solltest Du vermeiden:**

Crunches, Sit-ups und klassisches Bauchtraining erhöhen den Druck im Bauchraum und drücken die Muskeln weiter auseinander, statt sie zu schließen. Das Gleiche gilt für Beinheben im Liegen und alle Übungen, die den Bauch nach vorne wölben.

Viele Frauen machen diese Übungen mit besten Absichten und verschlimmern die Diastase damit unbewusst. Nicht weil sie es falsch machen, sondern weil es ihnen niemand erklärt hat.

### **Was stattdessen hilft:**

Tiefe Bauchmuskularbeit — die innere Körpermitte aktivieren, nicht die Oberfläche trainieren. Der Transversus abdominis, die tiefste Schicht der Bauchmuskulatur, ist der Schlüssel. Er zieht die Muskeln von innen zusammen — sanft, gezielt, effektiv.

***Merke: Nicht mehr Übungen. Sondern die richtigen Übungen — zur richtigen Zeit, auf die richtige Art.***

## Beckenboden anspannen reicht nicht

---

"Beckenboden anspannen und loslassen" — das kennt jede Mama. Es steht in jedem Wochenbetratgeber, jede Hebamme empfiehlt es.

Und trotzdem kämpfen viele Frauen jahrelang mit Inkontinenz, Druckgefühl, Schweregefühl oder dem Gefühl, dass unten nichts mehr stimmt.

Warum? Weil einfaches Anspannen und Loslassen nur einen Bruchteil des Systems ansprechen.

### Das Drucksystem verstehen:

Dein Bauchraum ist wie ein geschlossener Druckbehälter. Oben das Zwerchfell, unten der Beckenboden, vorne die Bauchmuskulatur, hinten die tiefe Rückenmuskulatur. Alle vier arbeiten zusammen — immer.

Wenn einer dieser vier Wände schwach ist, weicht der Druck dort aus. Das führt zu Inkontinenz, Organsenkungen, Nabelbruch — oder einfach dem Gefühl, dass alles zu locker ist.

### Was stattdessen hilft:

Das gesamte System aktivieren — nicht nur den Beckenboden isoliert. Das bedeutet: Atmen lernen. Die Verbindung zwischen Zwerchfell und Beckenboden spüren. Und verstehen, dass jede Bewegung, jedes Heben, jedes Treppensteigen eine Reaktion des gesamten Systems ist.

***Merke: Der Beckenboden ist nicht allein. Er ist Teil eines Systems — und nur als System heilt er wirklich.***

## Zu früh zu viel — oder zu lang gewartet

---

"Nach 6 bis 8 Wochen darfst Du wieder alles machen." Das hören Frauen überall — vom Arzt, von der Hebamme, von der Klinik.

Aber die Wahrheit ist: Es kommt nicht auf den Kalender an. Es kommt auf Deinen Körper an.

### **Zu früh:**

Wenn Du zu früh mit intensivem Training anfängst — bevor Beckenboden, Bauchmuskulatur und Bindegewebe bereit sind — überforderst Du Strukturen, die noch in der Heilung sind.

**Das Ergebnis: Beschwerden die sich über Jahre hinziehen.**

### **Zuspätoder garnicht:**

Auf der anderen Seite denken viele Frauen: "Bei mir ist es zu spät. Mein Kind ist schon drei Jahre alt. Oder fünf. Oder zehn." Und sie tun gar nichts.

Das ist einer der größten Irrtümer. Rückbildung funktioniert auch Jahre nach der Geburt. Auch nach dem zweiten oder dritten Kind. Auch wenn Du schon lange Beschwerden hast.

***Merke: Es ist nie zu früh, um es richtig zu machen. Und es ist nie zu spät, um anzufangen. Was zählt ist der richtige Weg — nicht der Kalender.***

Dein Körper hat in jeder Schwangerschaft Unglaubliches geleistet. Er verdient jetzt die richtige Unterstützung — egal wann Du anfängst.



---

DEIN NÄCHSTER SCHRITT

## Wenn Du noch tiefer verstehen willst — habeichextraeinkostenlosesVideofürDichaufgenommen.

---

In diesem Video zeige ich Dir:

- ✓ **Warum** Dein Körper nach der Schwangerschaft nicht heilt — und was wirklich dahintersteckt
- ✓ **Was** das Drucksystem ist — und warum es der Schlüssel zu echter Rückbildung ist
- ✓ **Mein 5-Schritte-Kreislauf** — der Unterschied zu allem was Du bisher versucht hast
- ✓ **Warum** es nie zu spät ist — egal wie alt Deine Kinder sind

[Klicke hier zum kostenlosen Video](#)

Liebe Grüße

**DeineMaïke**



*Physiotherapeutin und  
Spezialistin für körperliche und mentale Frauengesundheit*