BEWEGUNG, ATMUNG UND BECKENBODEN

Bauchtraining in der Schwangerschaft

Dein ausführlicher Ratgeber für eine angepasste und bewusste Trainingspraxis



SANFT KRÄFTIGEN.
RUHIG ATMEN.
PASSEND ANPASSEN.

Mit sechs Übungen, einem kurzen Beispielplan und klaren Hinweisen für jedes Trimester.

Bauchwand, Rücken und Beckenboden bilden ein funktionelles Team. Dieser Ratgeber erklärt, wie du es während der Schwangerschaft sinnvoll trainierst, welche Anpassungen helfen und wann eine persönliche Abklärung nötig ist.

FÜR WEN DIESES HEFT GEDACHT IST

Für gesunde Erwachsene mit unkompliziertem Schwangerschaftsverlauf. Die Anleitungen sind allgemeine Informationen und ersetzen keine persönliche ärztliche oder physiotherapeutische Beurteilung. Bei Beschwerden oder bekannten Gegenanzeigen zuerst individuell absprechen.

Medizinische Quellen recherchiert am 23.10.2026. Kein individuell verordnetes Trainingsprogramm.

ORIENTIERUNG

Was Bauchtraining jetzt leisten kann

Ein Überblick für gesunde Erwachsene mit unkomplizierter Schwangerschaft.

Angepasste Kräftigung kann dir helfen, Bewegung im Alltag zu bewältigen und deine Rumpfmuskeln koordiniert einzusetzen. Bauch-, Rücken- und Beckenbodenmuskeln arbeiten dabei zusammen. Regelmäßige Bewegung kann Fitness und Wohlbefinden fördern und das Risiko für Schwangerschaftsdiabetes verringern. Diese Vorteile lassen sich nicht allein einer bestimmten Bauchübung zuschreiben.

Baustein	Orientierung
Ausdauer und Alltagsbewegung	Mindestens 150 Minuten moderate Aktivität pro Woche anstreben, über mehrere Tage verteilt. Auch kleinere Umfänge sind ein sinnvoller Anfang.
Kräftigung	Etwa zwei Einheiten pro Woche mit Übungen für mehrere große Muskelgruppen; der Bauch ist ein Teil davon.
Beckenboden	Regelmäßig gezielt anspannen und vollständig entspannen. Die passende Technik und Dosis bei Bedarf anleiten lassen.

So nutzt du den Ratgeber

Zuerst die Voraussetzungen und Warnzeichen lesen. Danach die Übungen einzeln ausprobieren, bevor du den Beispielplan nutzt. Die Wiederholungszahlen sind vorsichtige Einstiegsbeispiele für beschwerdefreie Schwangere. Sie sind keine individuell geprüfte Trainingsverordnung.

Im Heft	Seite
Voraussetzungen, Körperveränderungen und Trimester	3-5
Sechs Übungen mit Anleitungen und Skizzen	6-8
Beispielplan, Rektusdiastase und Anpassungen	9-11
Warnzeichen, Alltag, Rückbildung und Checkliste	12-14

DER MASSSTAB

Du sollst während der Übungen weiteratmen können. Schmerzen, deutlicher Druck nach unten, Urinverlust oder zunehmendes Unwohlsein sind Gründe, die Belastung zu stoppen und neu zu beurteilen. Akute Warnzeichen stehen auf Seite 12.

Grundempfehlungen: [1]-[5], [16]. Aufbau und Einstiegsbeispiele: redaktionelle Zusammenstellung.

VOR DEM TRAINING

Passt das Programm zu dir?

Schwangerschaftsverlauf, Beschwerden und bisherige Erfahrung zählen mehr als ein starrer Wochenplan.

Bei unkompliziertem Verlauf

Wer gesund ist und keine Gegenanzeigen hat, kann meist aktiv bleiben oder mit leichter Aktivität beginnen. Sprich Bewegung im Rahmen der Vorsorge an. Sag auch deiner Kursleitung, in welcher Schwangerschaftswoche du bist und ob Beschwerden bestehen. Wenn du bislang wenig trainiert hast, starte mit wenigen Minuten und einfachen Bewegungen.

Vorher individuell ärztlich besprechen

Das gilt insbesondere bei bekannten Herz- oder Lungenerkrankungen, schlecht eingestellten Grunderkrankungen, Präeklampsie, Problemen am Gebärmutterhals, vorzeitigen Wehen, anhaltenden Blutungen, vorzeitigem Blasensprung oder einer problematischen Plazentalage. Auch bei kompliziertem Mehrlingsverlauf ist ein persönlicher Plan nötig. Diese Beispiele ersetzen keine vollständige medizinische Beurteilung.

Übergewicht oder Schwangerschaftsdiabetes bedeuten für sich genommen kein generelles Bewegungsverbot. Welche Belastung passt, hängt vom individuellen Befund und der Behandlung ab. Bestehende ärztliche Vorgaben gehen diesem Heft vor.

Wann Physiotherapie besonders hilfreich ist

Bei Becken- oder Rückenschmerzen, wiederholtem Urinverlust, Druckgefühl in der Scheide, schmerzhafter Beckenbodenanspannung oder Unsicherheit bei der Bauchwandkontrolle lohnt eine spezialisierte Untersuchung. Eine starke Anspannung ist nicht automatisch die richtige Antwort auf jedes Problem.

KEINE ÜBUNG DURCH BESCHWERDEN ERZWINGEN

Wenn eine Position unangenehm ist, wähle eine leichtere Alternative oder lass sie aus. Bei neuen oder anhaltenden Beschwerden kläre die Ursache. Blutung, Flüssigkeitsabgang, schmerzhafte regelmäßige Wehen, Brustschmerz und auffällige Atemnot gehören medizinisch abgeklärt; siehe Seite 12.

Für ambitionierte Sportlerinnen: Dieser Ratgeber ist kein Leistungsprogramm. Hohe Intensitäten, schwere Lasten oder Wettkampfpläne benötigen eine individuelle Betreuung mit Erfahrung in Schwangerschaft und Sport.

Voraussetzungen und Gegenanzeigen: [1], [3], [5], [6]. Physiotherapeutische Beratung: [9], [11], [14].

KÖRPER UND FUNKTION

Dein Rumpf verändert sich

Platz für das wachsende Kind und koordinierte Belastung schließen sich nicht aus.

Was sich verändert	Was das fürs Training heißt
Bauchwand und Mittellinie	Die Bauchwand dehnt sich. Das Bindegewebe zwischen den geraden Bauchmuskeln wird breiter. Diese Anpassung ist in der Schwangerschaft häufig und zunächst kein Beweis für eine Verletzung.
Schwerpunkt und Gelenke	Ein veränderter Schwerpunkt und beweglichere Gelenke können Gleichgewicht und Komfort beeinflussen. Stabile Unterlagen und kontrollierte Bewegungen helfen.
Atmung und Beckenboden	Beim ruhigen Einatmen können sich Rippen und Bauch sanft bewegen; der Beckenboden darf nachgeben. Beim Ausatmen kann eine gezielte leichte Aktivierung leichter fallen.

Die Bauchmuskeln bleiben ein Team

Gerade, schräge und tiefe Bauchmuskeln wirken bei vielen Bewegungen gemeinsam. Die Vorstellung, nur eine Muskelschicht einzuschalten und alle anderen vollständig auszuschalten, ist für die praktische Übungsauswahl wenig hilfreich. Sinnvoller sind passende Ausgangspositionen, ein kontrollierter Bewegungsweg und freie Atmung.

Halt geben und wieder loslassen

Bei einer gezielten Übung darf der Unterbauch leicht fester werden. Dazwischen soll er wieder entspannen können. Du musst den Bauch weder den ganzen Tag einziehen noch jede Einatmung mit Kraft nach außen drücken. Ein dauerhaft angespannt gehaltener Beckenboden ist ebenfalls kein Trainingsziel.

WAS EINE GUTE ÜBUNG AUSMACHT

Sie passt zu deinem Befinden, lässt ruhige Atmung zu und verursacht keine Schmerzen oder deutlichen Beckenbodensymptome. Die Form des Babybauchs muss dabei nicht unverändert bleiben. Bei Unsicherheit über eine auffällige Vorwölbung hilft eine physiotherapeutische Beurteilung.

Bauchwand: [10], [14], [15]. Schwerpunkt und Gelenke: [5]. Atem-Beckenboden-Koordination: [7]-[9].

BELASTUNG UND SCHWANGERSCHAFTSVERLAUF

So passt du das Training an

Eine neue Schwangerschaftswoche ist kein automatischer Leistungstest.

Belastung über Atmung und Befinden steuern

Für moderate Bewegung ist der Sprechtest praktisch: Eine Unterhaltung sollte noch möglich sein. Bei Kräftigungsübungen zusätzlich darauf achten, dass du nicht pressen oder die Luft anhalten musst. Eine einzelne starre Pulszahl ist als alleinige Belastungssteuerung ungeeignet. Pausen sind Teil der Einheit.

Phase	Mögliche Anpassungen
1. Trimester	Müdigkeit und Übelkeit ernst nehmen. Mit kleinen Einheiten beginnen oder vertraute Übungen moderater weiterführen. Hitze und Überlastung vermeiden.
2. Trimester	Mehr Platz für den Bauch schaffen. Stabile Positionen im Sitzen, Stehen, Vierfüßler oder in Seitlage nutzen. Lange flache Rückenlage durch andere Positionen ersetzen.
3. Trimester	Bewegungswege und Umfang bei Bedarf reduzieren. Unterstützungen und längere Pausen nutzen. Auch wenige gut verträgliche Minuten können sinnvoll sein.

Rückenlage differenziert betrachten

Mit wachsendem Bauch kann flache Rückenlage den venösen Rückstrom beeinträchtigen und Schwindel auslösen. Die Empfehlungen unterscheiden sich beim genauen Zeitpunkt. Deutsche Empfehlungen raten im zweiten und dritten Trimester zu anderen Übungspositionen; der NHS nennt besonders die Zeit nach etwa 16 Wochen. Die Übungen dieses Hefts benötigen keine längere Rückenlage.

Wenn dir in einer Position schwindelig oder übel wird: sofort abbrechen, bequem auf die Seite wechseln und die Beschwerden beurteilen lassen, wenn sie anhalten oder wiederkehren. Eine kurze Lageveränderung ist nicht mit einem langen Training in Rückenlage gleichzusetzen.

LEICHTER MACHEN STATT DURCHHALTEN

Weniger Wiederholungen, kürzere Anspannung, kleinerer Bewegungsweg oder mehr Unterstützung sind sinnvolle Anpassungen. Steigere erst dann einen einzelnen Faktor, wenn die bisherige Variante währenddessen und danach gut vertragen wird.

Belastung und Anpassung: [1]-[6]. Rückenlage: [1]-[3], [5]. Konkrete Umsetzung: eigene Zusammenstellung.

ÜBUNGEN 1 UND 2

Atmung und Beckenboden

Beide Fähigkeiten gehören zusammen: gezielt aktivieren und vollständig lösen.



Schematische Sitzposition: Füße am Boden, Oberkörper bequem aufgerichtet.

Skizze zur Orientierung. Die genaue Anleitung und passende Anpassungen stehen im Text.

1 · Ruhige Rippenatmung im Sitzen

Setze dich auf einen stabilen Stuhl. Lege die Hände seitlich an die unteren Rippen. Atme bequem ein und spüre, wie sich der Brustkorb sanft weitet. Lass die Ausatmung ohne Pressen folgen. Schultern und Kiefer bleiben locker. Der Bauch darf sich natürlich mitbewegen. **Einstieg:** vier bis sechs ruhige Atemzüge; bei Schwindel normal weiteratmen und pausieren. Keine besonders großen Atemzüge erzwingen.

2 · Beckenboden anheben und lösen

Sitze bequem oder liege auf der Seite. Stell dir vor, du hältst Wind zurück und hebst die Muskulatur um After und Scheide sanft nach innen oben. Atme dabei weiter. Gesäß und Oberschenkel möglichst locker lassen. Löse danach bewusst vollständig. **Einstieg:** drei bis fünf Wiederholungen mit etwa zwei bis drei Sekunden Halt; anschließend jeweils zwei bis drei entspannte Atemzüge Pause. Wenn das gut klappt, einige kurze Anspannungen mit vollständigem Lösen ergänzen.

Gut angeleitetes Beckenbodentraining kann ungewolltem Urinverlust in der späten Schwangerschaft und in den ersten Monaten nach der Geburt vorbeugen. Bei bereits bestehenden Beschwerden ist eine individuelle Behandlung sinnvoll.

Später steigern: Ausdauerhalt und schnelle Anspannungen werden üblicherweise kombiniert. Haltezeiten bis zehn Sekunden und mehr Wiederholungen sind ein mögliches Trainingsziel, kein Pflichtstart. Eine fachkundige Anleitung hilft, die richtige Technik und eine passende Tagesdosis zu finden.

BEI SCHMERZ ODER FEHLENDEM LOSLASSEN

Mehr Anspannung kann bei einem überaktiven Beckenboden unpassend sein. Bei Schmerzen, deutlicher Unsicherheit oder fehlender Entspannung zuerst fachlichen Rat suchen. Den Harnstrahl nicht als regelmäßige Trainingsübung unterbrechen.

Atmung: [7]. Beckenbodentechnik: [8], [10]; Entspannung: [9]; Vorbeugung: [16]. Einstiegsdosis: redaktionelles Beispiel.

ÜBUNGEN 3 UND 4

Sanfter Halt und Beckenkippen

Kleine Bewegungen reichen aus, um die Kontrolle zu üben.



Schematische Ausgangsposition an der Wand: Knie locker, Bewegung klein halten.

Skizze zur Orientierung. Die genaue Anleitung und passende Anpassungen stehen im Text.

3 · Leichte Bauchspannung im Sitzen

Setze dich bequem auf einen Stuhl, beide Füße am Boden. Atme zunächst normal. Beim Ausatmen den unteren Bauch sanft fester werden lassen, ohne ihn maximal einzuziehen oder den Rücken mitzubewegen. Für ein bis zwei ruhige Atemzüge leicht halten, dann vollständig lösen. **Einstieg:** fünf Wiederholungen mit Pausen. Wenn du nicht weiteratmen kannst, ist die Anspannung zu stark. Eine Hand am Unterbauch kann die Wahrnehmung unterstützen.

4 · Beckenkippen an der Wand

Stehe mit Rücken und Gesäß bequem an einer Wand, die Füße etwas davor. Knie nicht durchdrücken. Kippe das Becken beim Ausatmen sanft so, dass der Abstand zwischen unterem Rücken und Wand kleiner wird. Nicht kräftig gegen die Wand pressen. Nach wenigen Sekunden zur entspannten Ausgangsposition zurückkehren. **Einstieg:** fünf bis acht langsame Wiederholungen. Die Bewegung bleibt klein und schmerzfrei.

Wenn Stehen nicht angenehm ist

Eine kleine Beckenkippbewegung ist auch im Sitzen möglich: Auf einem stabilen Stuhl das Becken behutsam vor- und zurückrollen, ohne ins äußerste Hohlkreuz zu gehen. Den Bewegungsweg so klein wählen, dass weder Rücken noch Becken schmerzen. Für den Einstieg ist ein Stuhl einfacher zu sichern als ein beweglicher Gymnastikball.

WORAN DU DICH ORIENTIERST

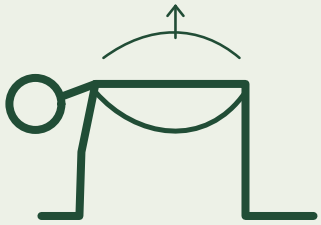
Du spürst einen leichten Halt oder eine kleine Bewegung, bleibst aber entspannt genug zum Atmen. Druck nach unten, Urinverlust oder Schmerzen bedeuten: unterbrechen und die Belastung anpassen; bei Wiederholung beraten lassen.

Bauchaktivierung: [10]. Beckenkippen: [11], [12]. Einstieg und Alternativen: behutsame redaktionelle Anpassung.

ÜBUNGEN 5 UND 6

Vierfüßler und kontrolliertes Aufstehen

Rumpfkontrolle lässt sich auch in alltagsnahen Bewegungen üben.



Vierfüßler: Hände unter den Schultern, Knie unter der Hüfte; Bauch frei lassen.

Skizze zur Orientierung. Die genaue Anleitung und passende Anpassungen stehen im Text.

5 · Rücken sanft runden

Komme auf Hände und Knie, mit ausreichend Platz für den Bauch. Ausgangspunkt ist eine angenehme, annähernd neutrale Rückenposition. Beim Ausatmen den Rücken behutsam nach oben runden und den Kopf locker mitnehmen. Nur wenige Sekunden halten, dann kontrolliert zur neutralen Position zurück. Nicht tief ins Hohlkreuz sinken. **Einstieg:** fünf ruhige Wiederholungen. Bei Handgelenks-, Knie- oder Beckenschmerzen diese Übung auslassen und eine passende Alternative zeigen lassen.

6 · Vom Stuhl aufstehen und hinsetzen

Stelle einen stabilen Stuhl rutschfest an eine Wand. Setze dich mit beiden Füßen gut am Boden an die vordere Sitzhälfte. Beuge den Oberkörper etwas nach vorn und stehe kontrolliert auf. Beim anstrengenden Teil ausatmen; bei Bedarf die Hände an Armlehnen oder Oberschenkeln nutzen. Langsam wieder hinsetzen. **Einstieg:** fünf bis acht Wiederholungen. Der Bauch braucht Platz; Fußabstand und Sitzhöhe entsprechend wählen.

Die Übung an deinen Tag anpassen

Ein höherer Sitz und Hilfe mit den Armen erleichtern das Aufstehen. Falls Schmerzen im Bereich von Schambein, Kreuzbein oder Hüfte auftreten, nicht über die Beschwerden hinwegtrainieren. Alltagsbewegungen lassen sich in der Physiotherapie so anpassen, dass sie zu deinem Befund passen.

ES MUSS KEIN VOLLSTÄNDIGER ZIRKEL SEIN

Wenn nur zwei Übungen heute angenehm sind, können zwei genügen. Lass ungeeignete Positionen aus. Mehr Wiederholungen ersetzen keine ruhige Atmung und saubere Kontrolle.

Vierfüßler-Rundung: [12]. Aufstehen und Atemführung: [13]. Individuelle Anpassung bei Beckenschmerz: [11].

BEISPIELPROGRAMM

Deine kurze Einheit für zu Hause

Ein vorsichtiger Einstieg, kein für jede Schwangerschaft verbindlicher Plan.

Nutze den Ablauf nur bei unkompliziertem Verlauf ohne Gegenanzeigen und ohne aktuelle Beschwerden. Probiere neue Übungen zunächst einzeln. Plane rund 10 bis 15 Minuten ein; du darfst deutlich früher aufhören. Zwischen Kräftigungseinheiten eine Erholungspause lassen und die Reaktion später am Tag mitbeachten.

Ablauf	Beispiel für den Einstieg
Ankommen und aufwärmen	1-2 Minuten langsam gehen und Schultern locker bewegen.
Übung 1: Rippenatmung	4-6 bequeme Atemzüge im Sitzen.
Übung 3: leichter Bauchhalt	5 Wiederholungen; jeweils 1-2 Atemzüge sanft halten und dann lösen.
Übung 4: Beckenkippen	5-8 kleine Wiederholungen an der Wand oder im Sitzen.
Übung 5 oder 6	5 Rückenrundungen im Vierfüßler ODER 5-8 kontrollierte Aufstehbewegungen.
Ausklang	1-2 Minuten locker gehen oder bequem sitzen und normal atmen.

So passt es in die Woche

Als Beispiel zweimal pro Woche eine kurze Einheit einplanen. Beckenbodentraining mit bewusster Entspannung kommt als eigener kurzer Baustein hinzu, soweit es für dich passt. Ergänze verträgliche Ausdauer- und Alltagsbewegung. Die allgemeine Empfehlung von 150 Minuten bezieht sich nicht auf 150 Minuten isoliertes Bauchtraining.

Wenn die Einheit leicht geworden ist

Zuerst die Technik stabil halten. Danach beispielsweise ein oder zwei Wiederholungen ergänzen oder einen zweiten kurzen Durchgang machen. Nur eine Größe auf einmal verändern. Anstrengung, Beschwerden und Erholung entscheiden über die Anpassung, nicht der Wunsch, jede Woche mehr zu schaffen.

HEUTE WENIGER IST IN ORDNUNG

Bei Übelkeit oder Erschöpfung können einige bequeme Atemzüge und ein kurzer Spaziergang die bessere Wahl sein. Mit Warnzeichen nicht einfach auf ein leichteres Programm wechseln, sondern wie auf Seite 12 handeln.

Übungsgrundlagen: [7], [10]-[13]. Allgemeine Wochenempfehlungen: [1], [2], [4]. Ablauf und Dosis: eigenes Einstiegsbeispiel.

REKTUSDIASTASE UND BAUCHWAND

Eine breitere Mittellinie verstehen

Nicht jede sichtbare Veränderung bedeutet, dass etwas gerissen ist.

Was eine Rektusdiastase ist

Die beiden Stränge der geraden Bauchmuskulatur sind durch Bindegewebe verbunden, die Linea alba. Mit dem wachsenden Bauch wird diese Mittellinie breiter. Eine solche Dehnung ist eine häufige Anpassung der Schwangerschaft. Die Muskeln sind dabei nicht einfach „zerrissen“. Wie gut die Bauchwand unter Belastung arbeitet, lässt sich nicht allein aus einer Fingerbreite ablesen.

Was mit „Doming“ gemeint ist

Bei Anstrengung kann sich entlang der Mittellinie ein länglicher Wulst zeigen, etwa beim Aufsetzen. Das ist ein Beobachtungszeichen für die Bauchwand unter dieser Belastung. Das Aussehen allein erlaubt keine Diagnose über eine Gewebeschädigung. Eine deutlich zunehmende oder wiederholt störende Vorwölbung sollte Anlass sein, die Übung leichter zu machen und bei Bedarf beurteilen zu lassen.

Beobachtung	Sinnvoller nächster Schritt
Vorwölbung bei einer Übung	Pause, normal weiteratmen; Bewegungsweg, Hebel oder Anstrengung verringern.
Schmerz, Druckgefühl oder Funktionsproblem	Die Übung beenden und eine individuelle Untersuchung vereinbaren.
Nach der Geburt weiter unsicher	Bauchwand und Beckenboden gemeinsam beurteilen lassen; nicht nur einen Spalt messen.

Was Training realistisch leisten kann

Ein angepasstes Programm kann Wahrnehmung, Kraft und die Bewältigung von Belastungen verbessern. Es gibt keinen für alle gesicherten Übungsplan, der eine Diastase vollständig verhindert oder die Mittellinie bis zu einem festen Termin schließt. Die beste Auswahl hängt von Beschwerden, Funktion und Schwangerschaftsverlauf ab.

IM ALLTAG ENTLASTEN

Zum Aufstehen aus dem Bett erst auf die Seite rollen und dich mit den Armen hochstützen. Beim Heben nah an die Last herangehen und so arbeiten, dass du weiteratmen kannst. Ein Bauchgurt ist bei Beschwerden allenfalls eine individuell zu prüfende Unterstützung, kein Ersatz für passende Bewegung.

Einordnung und Beratung: [10], [14], [15]. Alltagsentlastung: [14]. Kein diagnostischer Selbsttest.

ÜBUNGEN SINNVOLL AUSWÄHLEN

Was du ändern oder weglassen solltest

Die passende Variante hängt von Erfahrung, Position und Symptomen ab.

Übung / Situation	Einordnung für diesen Ratgeber
Sit-ups und wiederholte Crunches	Kein Bestandteil des Einstiegsplans. Starke Rumpfbeugung, Pressen und längere Rückenlage können im Verlauf unpassend werden. Eine einzelne Übung beweist für sich nicht, dass eine Diastase entsteht.
Lange oder sehr schwere Planks	Nicht als Einsteigerübung vorgesehen. Nur bei guter Kontrolle, freier Atmung und ohne Beschwerden individuell prüfen; leichtere Stützvarianten können geeigneter sein.
Beide Beine lang anheben, starke Hebel	Erhöht die Anforderung an die Bauchwand. Für den Einstieg durch kurze, unterstützte Bewegungen ersetzen.
Kräftiges Drehen und ruckartige Bewegung	Bewegung ruhig und in einem angenehmen Bereich ausführen. Kein erzwungenes Endmaß und kein Zug gegen Schmerzen.
Schwere Gewichte	Es gibt keine für alle passende Kilozahl. Bei vorhandener Erfahrung individuell planen; keine Maximalversuche in diesem allgemeinen Einstiegsprogramm.
Dauerhaftes Baucheinziehen und Pressatmung	Zwischen Belastungen lösen. Beim anstrengenden Teil ausatmen und die Luft nicht festhalten.

Vorsicht bei pauschalen Verboten und Versprechen

Die Evidenz zu Bewegung insgesamt ist stärker als die zu jeder einzelnen Bauchübung. Deshalb sind sowohl „alle Bauchübungen sind gefährlich“ als auch „dieses Programm verhindert jede Diastase“ zu pauschal. Eine physiotherapeutische Anleitung kann aus allgemeinen Möglichkeiten eine passende Übungsauswahl machen.

DER EINFACHSTE ANPASSUNGSSCHRITT

Verringere zunächst die Anstrengung: kürzer, kleiner, mit mehr Unterstützung. Wenn Beschwerden trotzdem bleiben, die Übung auslassen und fachlichen Rat suchen. Bei akuten Warnzeichen gilt Seite 12.

Grundsätze und Rückenlage: [1]-[5]. Individuelle Bauchwandbelastung: [14], [15]. Konservative Auswahl: eigene Zusammenstellung.

WARNZEICHEN

Wann du sofort aufhörst

Nicht jede unangenehme Übung ist ein Notfall. Manche Beschwerden brauchen aber sofortige Hilfe.

BEI SCHWEREN AKUTEN BESCHWERDEN: 112

Bei starker Brustschmerzsymptomatik, schwerer oder plötzlich ausgeprägter Atemnot, Kollaps beziehungsweise Bewusstlosigkeit, starkem Blutverlust oder sehr starken Schmerzen sofort den Notruf wählen. Im Zweifel, ob Lebensgefahr besteht: 112. Nicht selbst weitertrainieren oder bei Kreislaufproblemen selbst fahren.

Training beenden und umgehend medizinischen Kontakt aufnehmen

Dazu gehören vaginale Blutungen, möglicher Fruchtwasserabgang, regelmäßige schmerzhafte Wehen, starke oder anhaltende Bauchschmerzen, anhaltender Schwindel, neue auffällige Atemnot, starke Kopfschmerzen oder Sehstörungen sowie eine schmerzhafte oder einseitig geschwollene Wade. Auch deutlich weniger Kindsbewegungen als für dich üblich gehören direkt mit der betreuenden Geburtshilfe besprochen. Warte nicht auf den nächsten Trainingstermin.

Welche Anlaufstelle passt?

Bei schwangerschaftsbezogenen akuten Beschwerden die betreuende Praxis, Hebamme oder geburtshilfliche Klinik direkt kontaktieren und deren Anweisung befolgen. Bei schweren Symptomen gilt der Notruf. Für dringliche, nicht lebensbedrohliche Beschwerden außerhalb der Sprechzeiten ist in Deutschland auch der ärztliche Bereitschaftsdienst unter 116117 erreichbar; er ersetzt bei geburtshilflichen Warnzeichen keinen nötigen direkten Klinikkontakt.

Belastungsproblem	Vorgehen ohne akute Warnzeichen
Urinverlust oder Druck nach unten	Übung stoppen, Belastung reduzieren; bei Wiederholung Beckenboden beurteilen lassen.
Schmerz im Rücken oder Becken	Bewegung beenden. Bei anhaltenden oder stärkeren Schmerzen medizinisch abklären.
Übung lässt keine freie Atmung zu	Leichtere Position, geringerer Widerstand oder Pause. Nicht gegen die Atemnot weiterarbeiten.

Für den Anruf bereithalten: Schwangerschaftswoche, Art und Beginn der Beschwerden, Blutung oder Flüssigkeitsabgang und wichtige Vorerkrankungen. Diese Liste ist nicht vollständig; neue oder besorgniserregende Symptome ärztlich beurteilen lassen.

Abbruchzeichen: [5], [6]. Notfallnummern und schwere Symptome: [17]. Individuelle Geburtsbetreuung hat Vorrang.

ALLTAG UND ZEIT NACH DER GEBURT

Die Übungen in deinen Alltag einbauen

Regelmäßigkeit, Erholung und ein behutsamer Übergang helfen mehr als ein starres Pensum.

Gut vorbereitet trainieren

Nutze eine rutschfeste Unterlage, einen stabilen Stuhl und ausreichend Platz. Trage bequeme Kleidung und halte Wasser bereit. Beginne ohne große Mahlzeit direkt davor, aber auch nicht erschöpft oder nach langem Fasten. Bei Wärme, Infekt oder deutlichem Unwohlsein die Einheit anpassen oder auslassen. Ein kühler, gut gelüfteter Raum ist angenehmer als überhitzte Trainingsbedingungen.

Belastung im Alltag zählt mit

Tragen, Treppen und lange Tage können bereits anstrengend sein. Plane Übungen nicht unabhängig von dieser Belastung. Zum Aufstehen aus dem Bett die Seitenlage und Arme nutzen. Beim Heben auf eine günstige Position achten; wenn eine Aufgabe Druck, Schmerz oder Pressen auslöst, Unterstützung organisieren. Der Bauch muss zwischen den Belastungen nicht angespannt bleiben.

Nach der Geburt neu beurteilen

Geburtsverlauf, Verletzungen, Kaiserschnitt, Blutverlust und Befinden bestimmen den Wiedereinstieg. Nach unkomplizierter vaginaler Geburt kann sanfte Bewegung früh wieder möglich sein, sobald du dich bereit fühlst. Bei Kaiserschnitt oder Komplikationen den Beginn und Umfang gezielt absprechen. Der Schwangerschaftsplan ist nicht automatisch dein Rückbildungsprogramm.

Rückbildung ist ein schrittweiser Aufbau

Zuerst gut verträgliche Alltagsbewegung, Atmung und individuell passende Beckenbodenarbeit; danach Belastung allmählich erweitern. Bei Schmerz, Druckgefühl, Urinverlust oder einer belastenden Bauchwandvorwölbung Unterstützung suchen. Ein fester Kalendertermin allein sagt nicht, ob längere Planks, Laufen oder schwere Lasten schon zu dir passen.

WAS DIESER RATGEBER NICHT VERSPRICHT

Bauchtraining garantiert weder einen bestimmten Geburtsverlauf noch eine feste Erholungsdauer. Es kann ein sinnvoller Baustein sein, wenn es zu deinem Körper und deiner Betreuung passt. Für Beschwerden ist eine persönliche Untersuchung wichtiger als ein weiterer Standardplan.

Rahmenbedingungen: [2], [5], [6]. Alltag und Bauchwand: [14]. Nach der Geburt: [18].

CHECKLISTE UND GESPRÄCHSHILFE

Dein persönlicher nächster Schritt

Zum Ausdrucken, Notieren und Mitnehmen zur Vorsorge oder Physiotherapie.

- ☐ **Voraussetzungen geklärt**
  Schwangerschaftsverlauf und bekannte Gegenanzeigen berücksichtigt. Aktuelle Beschwerden werden nicht durch das Training übergangen.
- ☐ **Einfache Übungen gewählt**
  Die Ausgangsposition ist bequem, die Atmung bleibt frei und die Einheit enthält Pausen. Bei Bedarf wird nur ein Teil des Plans genutzt.
- ☐ **Beckenboden kann auch lösen**
  Zwischen den Wiederholungen wieder loslassen. Bei Schmerzen, Unsicherheit oder Druckgefühl Anleitung organisieren.
- ☐ **Reaktion mitbeobachten**
  Während der Einheit und später am Tag auf Schmerzen, Druckgefühl und ungewöhnliche Erschöpfung achten. Auftretende Warnzeichen nach Seite 12 behandeln.

Fragen für deine Betreuung

Welche Übungen passen zu meinem Verlauf und meinen Beschwerden? Ist meine Bauchwandreaktion unter Belastung unauffällig? Spanne ich den Beckenboden richtig an und kann ich ihn lösen? Welche Anpassung hilft bei Rücken- oder Beckenschmerzen? Wann soll ich mich erneut melden?

Kurze eigene Notiz	Eintrag
Schwangerschaftswoche / Datum	_____
Heute gut verträgliche Übungen	_____ _____
Beschwerden oder offene Fragen	_____ _____
Vereinbarte Anpassung / Kontakt	_____ _____

FORTSCHRITT DARF UNSPEKTAKULÄR SEIN

Eine angenehmere Alltagsbewegung, ruhige Atmung und verlässliche Pausen sind sinnvolle Fortschritte. Ein größerer Babybauch ist kein Trainingsfehler. Passe das Programm deinem Verlauf an.

Checkliste und Gesprächsfragen: eigene redaktionelle Zusammenstellung auf Basis der genannten Quellen.

QUELLEN UND EINORDNUNG

Nachlesen und vertiefen

Anklickbare Originalquellen. Allgemeine Empfehlungen und konkrete Übungsbeispiele sind im Heft getrennt gekennzeichnet.

[1] Gesund ins Leben: Bewegungsempfehlungen 2026

[2] NHS: Exercise in pregnancy

[3] Kanadische Leitlinie zur Bewegung in der Schwangerschaft

[4] Gesundheitsportal Österreich: Schwangerschaft und Bewegung

[5] ACOG: Exercise During Pregnancy, geprüft 2025

[6] HSE: Safe exercise during pregnancy, geprüft 2026

[7] RUH Bath: Zwerchfellatmung, Physiotherapie

[8] HSE: Beckenbodenübungen

[9] RUH Bath: Beckenboden entspannen

[10] NHS Bristol: Bauchmuskeldehnung und Übungen

[11] Cambridge University Hospitals: Übungen in der Schwangerschaft

[12] NHS Wales: Bauch- und Beckenkippübungen

[13] RUH Bath: Kräftigung in der Schwangerschaft, 2024

[14] NHS Fife: Schwangerschaft und Bauchwand

[15] St George’s: Rectus Abdominis Diastasis, 2025

[16] Cochrane: Beckenbodentraining vor und nach der Geburt

[17] gesund.bund.de: Notfallnummern in Deutschland

[18] ACOG: Bewegung nach der Geburt

Deutsche Empfehlungen

Übungen der Physiotherapie

Wie die Empfehlungen zu verstehen sind

Leitlinien zu allgemeiner Bewegung sind besser abgesichert als Aussagen zu jeder einzelnen Bauchübung. Die hier gewählte kleine Einstiegsdosis wurde redaktionell aus den Grundsätzen und Übungsinformationen zusammengestellt; sie ist weder in dieser Kombination klinisch geprüft noch individuell verordnet. Englische Quellen wurden eigenständig auf Deutsch zusammengefasst.

Gestaltung und Stand

Recherche und Bearbeitung: 23.10.2026. Die Körperskizzen wurden für dieses Heft schematisch erstellt; sie sind keine anatomischen Darstellungen. Die Übungen ergänzen die persönliche Betreuung. Empfehlungen können sich ändern. Bei abweichenden Vorgaben der behandelnden Fachpersonen gilt der individuelle Plan.