



Mama Mal Anders

# Freebie



## 6 Lebensmittel für ein starkes Bindegewebe

Julia Anders  
Rektusdiastase-Therapeutin



# Willkommen

*Ich freue mich sehr, dass Du Dir mein Freebie gesichert hast, um wichtige Lebensmittel und deren Tageszufuhr für ein starkes Bindegewebe kennenzulernen.*

*Daher lass uns gleich loslegen!*

Vielleicht hast Du die nachfolgenden Lebensmittel bereits in meinem Beitrag auf Facebook/Instagram kennengelernt. Vielleicht bist Du auch anderweitig auf mein Freebie aufmerksam geworden.

Wo Du auch immer gerade stehst, nach diesem Freebie wirst Du die Menge dieser 6 Lebensmittel in Dein Essverhalten einordnen können.

*Julia Anders*

# ICH BIN DEINE THERAPEUTIN

Als Rektusdiastase-Therapeutin und 2-fach Mama weiß ich, was es bedeutet, mit einer Rektusdiastase zu leben. Ich selbst hatte eine Rektusdiastase mit einer Breite von 10 cm nach meiner ersten Schwangerschaft.

Die eigene Rektusdiastase geschlossen zu haben, ist die Voraussetzung dafür, dass ich Dich verstehe und Dir mit meiner Erfahrung zur Seite stehe.

Rektusdiastase ist nicht gleich Rektusdiastase. Daher ist es für mich von großer Bedeutung, mit jeder Frau individuell zu arbeiten.

Seit meines ersten Kindes 2017 arbeite ich im postnatalen Bereich und unterstütze Frauen dabei, sich in ihrem Körper wieder wohl zu fühlen.

*Julia Anders*



*"Jede Frau hat das Recht sich in ihrem Körper wohl zu fühlen - egal, wie viele Kinder sie bekommen hat!"*



# 01 DAS BINDEGEWEBE DER REKTUSDIASTASE

## Was hat das Bindegewebe mit der Rektusdiastase zu tun?

Wenn die geraden Bauchmuskeln auseinanderstehen, sprechen wir von einer Rektusdiastase. Das passiert, wenn das dazwischen liegende Bindegewebe, die Linea Alba, weich wird und sie die Bauchmuskeln daher nicht mehr in der Mitte halten kann.

Es ist ein Mythos, dass man bei einer Rektusdiastase die geraden Bauchmuskeln trainieren soll. Diese sind nämlich gar nicht für die Rektusdiastase verantwortlich. Verantwortlich für das Auseinanderstehen ist das Bindegewebe. Daher ist das Ziel bei der Schließung der Rektusdiastase, das Bindegewebe zu festigen. Ein festes Bindegewebe ist in der Lage ist, die Bauchmuskulatur wieder in der Mitte zu halten.

# DIE ERNÄHRUNG FÜR DAS BINDEGEWEBE

## Welchen Einfluss hat die Ernährung auf das Bindegewebe?

Eine gesunde Ernährung kann zu der Festigung des Bindegewebes beitragen. Denn es gibt Lebensmittel, die durch das Enthalten von Vitaminen und Mineralstoffen Aktionen im Körper auszulösen, die dem Bindegewebe helfen, sich wieder zu festigen.

Zu diesen Lebensmitteln gehören u.a.:

- Sanddornbeeren(saft)
- Paprika
- schwarze Johannisbeeren
- Petersilie
- Austern
- Kalbsleber

# Ernährung

# 2 DIE ERNÄHRUNG FÜR DAS BINDEGEWEBE

## Welchen Einfluss hat die Ernährung auf das Bindegewebe?

Die ersten 4 aufgezählten Lebensmittel (Sanddornbeerensaft, Paprika, schwarze Johannisbeeren und Petersilie) enthalten Vitamine, die u.a. im Körper dafür zuständig sind, Bindegewebsschäden zu reparieren. Auch eine Überdehnung der Linea Alba zwischen den geraden Bauchmuskeln ist ein Bindegewebsschaden, der mit Hilfe dieser Lebensmittel verbessert werden kann.

Die letzten beiden Lebensmittel (Wildreis und mageres Schweinefleisch) enthalten Mineralstoffe, welche für die Bildung von neuem Bindegewebe zuständig sind. Zerstörtes Bindegewebe wird vom Körper abgestoßen und muss neu produziert werden. Mit den nötigen Mineralstoffen kann man Helfen die Menge an neu gebildetem Bindegewebe zu erhöhen.

# Ernährung

# 03 EMPFEHLUNG IN MENGENANGABEN

## Welche Menge sollte man täglich zu sich nehmen?

Von einem der 4 erstgenannten Lebensmitteln sollten Frauen pro Tag 95mg/Tag zu sich nehmen.

100g Sanddornbeeren(saft), Gemüsepaprika, schwarze Johannisbeeren oder Petersilie enthalten nämlich einzeln bereits über 100mg der Vitamine, die Bindegewebsschäden reparieren.

Von den beiden letztgenannten Lebensmitteln sollten Frauen pro Tag 10mg zu sich nehmen. Um 10mg/Tag zu erreichen, müssen diese Lebensmittel teilweise kombiniert werden:

- 100g Austern ---> 22mg
- 100g Kalbsleber ---> 8,4mg
- 100g Kakaopulver ---> 8,4mg

# Tagesszufuhr

ZUSATZ

01

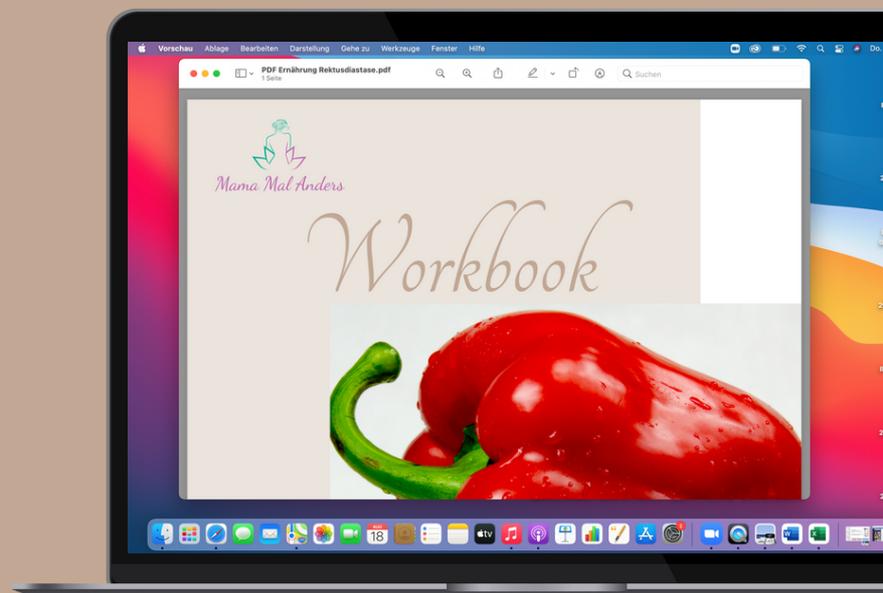
## WORKBOOK

*Wenn Dein Speiseplan nicht täglich aus Austern oder Kalbsleber mit Kakaopulver bestehen soll, empfehle ich Dir mein bald erscheinendes Workbook "Ernährung bei Rektusdiastase".*

### ERNÄHRUNG BEI REKTUSDIASTASE

Schreibe Dich ganz unverbindlich auf die Warteliste und erhalte als Erste die Möglichkeit, Dir das Workbook mit exklusiven Bonus-Inhalten zu sichern.

[ZUR WARTELISTE](#)



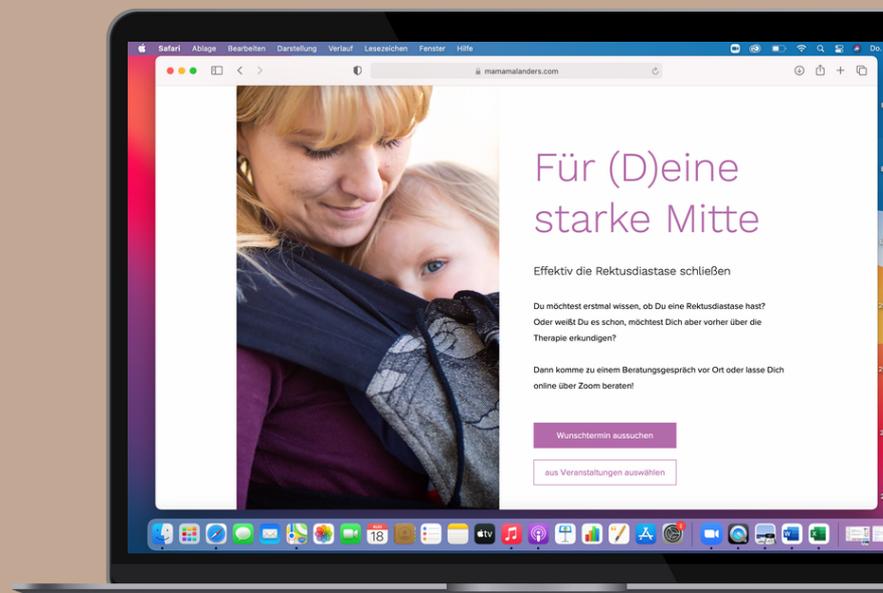
# REKTUSDIASTASE- THERAPIE

*Die Ernährung spielt eine große Rolle bei der Schließung der Rektusdiastase. Jedoch schließt sich die Rektusdiastase nicht, nur weil man die richtigen Lebensmittel zu sich nimmt.*

## BERATUNG ZUR THERAPIE

In der Beratung messen wir Deine Rektusdiastase und Du lernst alle Inhalte der Therapie kennen.

[ZUR BERATUNG](#)



# DANKE!

Vielen Dank für Dein Vertrauen und aktives Handeln, um Deine Rektusdiastase zu schließen. Indem Du Dir dieses PDF gegönnt und vor allem auch bis hierher gelesen hast, bist Du Deiner geschlossenen Rektusdiastase schon ein Stückchen näher gekommen.

Ich bewundere alle Frauen, die schon bereit sind, diesen Schritt zu gehen! Ermutige auch gern andere Frauen, dass sie sich trauen, ihre Probleme in Angriff zu nehmen. Heutzutage muss keine Frau mehr die "Nachwehen" von einer oder mehreren Geburten einfach so in Kauf nehmen!

Deshalb an dieser Stelle ein riesengroßes Dankeschön, dass Du dabei hilfst, das Thema Rektusdiastase publik zu machen, damit ganz vielen Frauen geholfen werden kann!

*Julia Anders*

## BLEIBEN WIR IN KONTAKT

[FACEBOOK](#)

[INSTAGRAM](#)

[WEBSITE](#)

# QUELLEN

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. (2015):  
Ausgewählte Fragen und Antworten zu Vitamin C,  
<https://www.dge.de/wissenschaft/faqs/vitamin-c/>,  
abgerufen am 11.08.2022

Schrör, Sabine (2020): Zink,  
<https://www.netdokter.de/laborwerte/zink/>,  
abgerufen am 19.08.2022

Schrör, Sabine (2022): Zink in Lebensmitteln,  
<https://www.mylife.de/gesunde-ernaehrung/zink/>,  
abgerufen am 24.08.2022

Tupler, Julie (2019), Together Tummy, Herndon

# COPYRIGHT

Alle Texte, Skripten, Fotos oder sonstige  
Erläuterungen dieses PDFs bleiben ebenso wie  
Abbildungen und dergleichen stets geistiges  
Eigentum der Firma MAMA MAL ANDERS, Julia  
Anders. Der/Die Leser:in erhält daran keine wie  
immer gearteten Werknutzungs- oder  
Verwertungsrechte.



AUTORIN | REKTUSDIASTASE-THERAPEUTIN | UNTERNEHMERIN