

# DEN BECKENBODEN PFLEGEN

27.12.2019

## EIN GESUNDER BECKENBODEN STEHT FÜR LEBENSQUALITÄT

---

Woher wissen Sie, ob Ihr Beckenboden ausreichend trainiert ist?

**Frauen nach Schwangerschaft und Geburt** sind oft diejenigen, die sich am besten bewusst sind, dass ihr Beckenboden auf die Probe gestellt wurde und dass zur Gesundheit und Wiederherstellung ein Rückbildungskurs notwendig ist.

**Urinverlust** ist in vielen Fällen ein Zeichen von Beckenbodenschwäche. 25% bis 45% der Frauen sind betroffen und die Prävalenz steigt mit dem Alter.

[Referenz](#)

Wenn es im Alltag oder bei sportlicher Betätigung zu ungewolltem Urinverlust kommt, spricht man von Inkontinenz. Leichte Formen der Inkontinenz sind weiter verbreitet, als man meint. Sie sind in der Regel mit gezieltem Beckenbodentraining gut zu beheben.

Wenn Rennen, Husten, Niesen etc. jedoch nicht ohne unangenehmen Urinverlust möglich sind, liegt eine schwerere Form der Inkontinenz vor, welche unbedingt den Besuch eines Beckenbodenkurses, sowie allenfalls eine **persönliche Beratung** erfordert.



Eine **Gebärmuttersenkung** kann auch Inkontinenz verursachen. Bei Gebärmuttersenkungen wird intensives Beckenbodentraining in dafür geeigneten Positionen empfohlen.

**Inkontinenz muss nicht sein! Beckenbodentraining fördert die Körperwahrnehmung und lehrt, den Beckenboden gezielt zu aktivieren und zu entspannen.**

Bei anhaltenden **Rückenschmerzen** ist Beckenbodentraining häufig auch wirksam.

Rückenschmerzen sind oft die Folge einer ungünstigen **Körperhaltung** und eines geschwächten Beckenbodens. Die gute Körperhaltung ist eine wichtige Voraussetzung für die Entlastung des Beckenbodens im Alltag. Die Wirbelsäule ist natürlich aufgerichtet, das Becken ist in einer zentrierten Position, die Schultern sind entspannt und frei. Deshalb kann Ihnen das Beckenbodentraining nicht nur helfen, Ihre Haltung zu korrigieren, sondern auch Ihre Schmerzen zu beseitigen.

Eine weitere wichtige Voraussetzung für das gesunde Funktionieren des Beckenbodens ist die frei fließende **Atmung**. Beckenbodentraining heisst nicht nur aktives Anspannen der Muskulatur, sondern auch **bewusstes** und genussvolles **Loslassen**. Diese Entspannung kann über die Atmung und Ruhe erreicht werden.

Durch die Kombination einer dynamischen und aktiven Rumpf- und Beckenbodenmuskulatur, sowie einer bewussten Atmung, kann mit der Zeit ein zufriedenstellender und stabiler Zustand erreicht werden.

**Also... stimmen Sie zu?**

**Die Pflege eines dynamischen Beckenbodens ist ein lebenslanges Vergnügen!**

## **Erste Übungen für einen gesunden Beckenboden**

Als Ausgangsstellung eignen sich Rückenlage, Seitenlage, Vierfüssler, Unterarmstand, Sitzen und auch Stehen. Üben Sie, so lange Sie möchten. Schliessen Sie alle Übungen mit einer Entspannung und lockernden Beckenbewegungen ab.

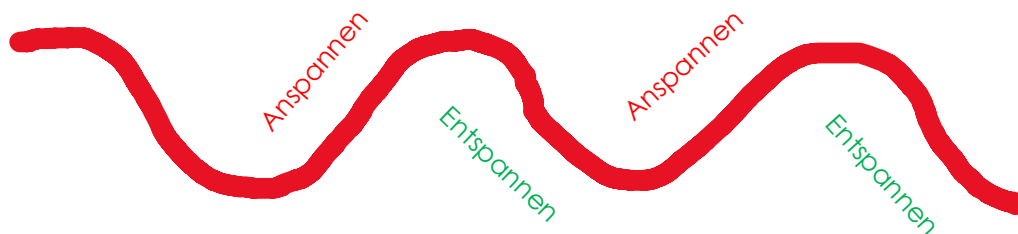
- ✓ EA steht für Einatmung
- ✓ AA steht für Ausatmung

## Basis-Übung "Welle"

Die Welle ist eine Grundübung, die man überall leicht durchführen kann. Diese Übung ermöglicht es Ihnen, sich Ihres Beckenbodens voll bewusst zu werden.

Langsam, schnell, üben Sie die Übung nach Ihrem eigenen Atemrhythmus. Stellen Sie sich Wellen vor, die sich bilden (Kontraktion) und dann am Strand brechen (Entspannung). Aktivieren Sie beim AA Ihre Scheide und ziehen Sie sie leicht nach innen (Beckenbodenkontraktion). EA und den Beckenboden wieder entspannen.

Wiederholen Sie die Übung mit dem Anus, als ob Sie Wind oder Stuhl zurückhalten wollten. Während Sie EA, entspannen Sie Ihren Afterschliessmuskel wieder



## Ausdauer-Übung "gerade Linie"

Es ist eine Ausdauerübung, die Geduld erfordert.

Die Aufrechterhaltung der Anspannung ist zunächst eine Herausforderung. Mit regelmässiger Praxis verbessert sich die Kontrolle am Beckenboden. Um Ihren Fortschritt zu messen, zählen Sie während der Übung ruhig: Sie werden sehen, dass die Dauer der Kontraktion mit der Zeit zunimmt.

Während Sie AA, aktivieren Sie Ihren Damm.

EA und dabei die Beckenbodenanspannung beibehalten.

Atmen Sie weiter, während Sie die Anspannung beibehalten.

**Wenn Sie spüren, dass Sie die Kraft im Beckenboden verlieren, legen Sie eine Entspannungspause ein.**

Nach einigen Atemzyklen lassen Sie es beim AA wieder los.

EA und tief entspannen.

### **Ausdauer-Übung “Liff”**

Es ist auch eine Ausdauerübung. Diese Übung kann auf verschiedene Weisen geübt werden. Gerne erkläre ich Ihnen was möglich ist. Das Gesäss, die Schultern und das Gesicht bleiben während der Übung entspannt.

Ziehen Sie beim AA den Damm sanft nach innen und oben (1. Stock).

Beim EA die Spannung im Beckenboden halten.

Beim AA aktivieren Sie den Beckenboden weiter (2. Stock).

EA und die Anspannung des Beckenbodens beibehalten.

Aktivieren Sie beim AA den Beckenboden noch mehr (3. Stock).

Wieder EA und die Kontraktion beibehalten.

Atmen Sie ein letztes Mal aus und lassen Sie die Aktivität vollständig los.

EA und vollständig entspannen.

### **Basis-Übung “Zick-Zack”**

Diese kräftigt die Beckenbodenmuskulatur. Sie wird unabhängig vom Atemrhythmus geübt.

Stellen Sie sich ein Zickzack-Muster vor. Spannen Sie Ihren Beckenboden schnell und kräftig an und entspannen Sie ihn wieder. Führen Sie die Übung in schnellem Wechsel durch.



### **Tägliches Training kostet nichts!**

Eine aufrechte Haltung im Sitzen und Stehen stärkt die Rumpfmuskulatur.

Ausatmen beim Aufstehen hat eine aktivierende Wirkung auf den Beckenboden.

Das Treppensteigen mit bewusster aufrechter Haltung ist eine komplette Übung für den ganzen Körper.

Spazieren bzw. Walking aktiviert sowohl den Beckenboden als auch die Rumpfmuskulatur: Bleiben Sie aufrecht und „behalten Sie die Nase hinter den Zehen“.

Arbeiten Sie an Ihrem Gleichgewicht: Ziehen Sie Ihre Hose und die Socken stehend auf einem Bein an, indem Sie Ihren Rücken runden und Ihre Bauchmuskeln aktivieren. Atmen Sie trotzdem entspannt weiter... es ist eine Herausforderung!

Warten Sie auf Ihren Kaffee aus der Maschine oder bis das Teewasser kocht? Müssen Sie in einer Schlange stehen? Aktives Stehen trainiert Ihren Beckenboden! Bleiben Sie aufrecht, spreizen Sie Ihre Füße auseinander, ohne sie zu bewegen, ziehen Sie Ihren Beckenboden und Bauch nach innen und oben.

### **Wenn das Putzen zu einem entspannenden Moment wird!**

Es gibt viele Situationen, in denen Sie üben können.

Eine aufrechte Körperhaltung beim Kochen aktiviert die Rumpfmuskulatur.

Wischen, schrubben, Blätter im Garten aufheben oder Schnee schaufeln sind Arbeiten, welche besonders geeignet sind, um die Körperhaltung zu üben, führen Sie diese Arbeiten bewusst und mit Beckenbodenspannung aus!

Während Sie Ihre Einkäufe, Ihr Baby oder Ihren Wäschekorb tragen, aktivieren Sie Ihren Beckenboden und atmen Sie beim Heben aus. Nutzen Sie alle Wartezeiten, sei es beim Wickeln, Zähneputzen, Warten an der Kasse, am Schreibtisch oder im Auto, um zu üben.

### **Tipps für Mütter mit kleinen Kindern**

Nehmen Sie beim Tragen Ihres Babys, mit oder ohne Tragetasche, eine aufrechte Haltung ein.

Heben Sie Ihr Baby, wenn möglich, mit geradem Rücken an, um den Beckenboden und den Rücken zu schonen.

Gehen und Kinderwagenschieben ist ein hervorragendes Training für die Rumpfmuskulatur, bergauf und mit aufrechter Haltung ist es noch effektiver! „Immer die Nase hinter den Zehen behalten!“

Beziehen Sie Ihr Kind in das Training ein, indem Sie es vor sich auf den Boden legen und während der Übungen mit ihm kuscheln oder sprechen.

### **Ich wünsche Ihnen Erfolg und Ausdauer!**

**Und herzlich willkommen im Beckenboden-Training.**