

BECKENBODENTRAINING RICHTIG GEMACHT

Wussten Sie, dass man auch den unsichtbaren, versteckten Beckenbodenmuskel trainieren kann? Meistens macht man sich kaum Gedanken über diesen unauffälligen Muskel, solange er seine „tragende und schnürende Rolle“ anstandslos erfüllt. Jedoch fällt er sehr schnell auf, wenn er schwach geworden ist. Frauen trifft es häufiger als Männer. Dieser versteckte Muskel ist bei fast allen Bewegungen beteiligt. Er unterstützt die Haltung, den Rücken, den Atem, die Harn- und Geschlechtsorgane und macht sogar den Sex schöner. Auch Männer profitieren von Beckenbodenübungen.

Ursachen der Beckenbodenschwäche

- Bindegewebsschwäche
- Chronischer Husten
- Schwangerschaft(en), vor allem, wenn sie schnell hintereinander waren
- Übergewicht
- Schwere körperliche Belastungen
- Hormonelle Umstellung in den Wechseljahren
- Bewegungsarmut und/oder Fehlhaltungen (z.B. Rundrücken)
- Intensives Lauftraining
- Bauchmuskeltraining, ohne den Beckenboden bewusst anzuspannen

Funktion

Der Beckenboden besteht aus vielen kleinen Muskeln und Bindegewebe, das die Bauchhöhle nach unten hin abschließt. Diese kleinen Muskeln mitsamt der Faszien und dem Bindegewebe sind dafür verantwortlich, dass

der Mensch schwere Gegenstände hochheben, husten und springen kann, ohne Harn oder Stuhl zu verlieren. Eine Beckenbodenschwäche macht sich zuerst dadurch bemerkbar, dass gerade bei solchen Handlungen ungewollt und unwillkürlich Harntröpfchen abgehen. Außerdem stützt der Beckenboden die inneren Organe und bewahrt Blase und Gebärmutter vor einem Vorfall. Normalerweise erfüllt er seine Aufgaben unwillkürlich, aber nach Jahren der Belastung schwächtelt er bei einigen Menschen. Vor allem Schwangerschaften belasten ihn, aber auch chronischer Husten, das Tragen schwerer Gegenstände oder dauernde Sitzen in einer Fehlhaltung.

Beckenbodentraining

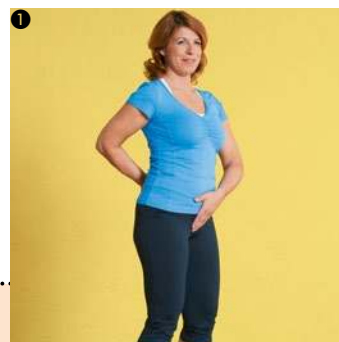
Ein vorbeugendes Training ermöglicht eine Stärkung und Straffung dieser Muskeln, so dass es nicht zu Problemen wie Inkontinenz kommen muss. Der

Beckenboden muss gleichzeitig kräftig und elastisch sein, sich an- und auch entspannen können. Eine der wichtigsten Voraussetzungen für ein erfolgreiches Beckenbodentraining, ist die Fähigkeit diese nicht sichtbaren Muskeln wahrzunehmen und spüren zu können. Deshalb stehen Wahrnehmungsübungen am Anfang eines jeden Programms.

Übungen

1 Den Beckenboden kennenlernen

Ertasten Sie die Eckpunkte des Beckenbodens: Setzen Sie sich aufrecht auf das vordere Drittel eines Stuhls und legen Sie die Finger einer Hand auf das Scham-



BECKENBODEN

PATIENTENINFO

bein, die Finger der anderen Hand an das Steißbein. Dann legen Sie die Finger unter Ihre Sitzbeinknochen. Rutschen Sie ein paar Mal hin und her, um diese besser zu erspüren. Zwischen diesen vier Eckpunkten liegt der Beckenboden.

2 Den Beckenboden wahrnehmen

Bei dieser Übung konzentrieren Sie sich auf die Schließmuskeln. Setzen Sie sich rittlings z.B. über eine Knierolle, eine zusammengerollte Decke oder Handtuchrolle oder eine umwickelte Literflasche auf einen Stuhl. Verlagern Sie nun Ihr Gewicht nach vorn, so dass Sie über den vorderen Beckenbodenmuskeln, den Schließmuskeln, sitzen. Stellen Sie sich vor, den Urinstrahl anhalten zu wollen und kneifen Sie diese ringförmigen Muskeln kräftig zusammen, als ob Sie mit ihnen eine Faust machen wollten. Halten Sie die Spannung 6 bis 10 Sekunden lang (später gerne länger), dann entspannen Sie mindestens genauso lange. Wiederholen Sie die Übung 4- bis 6-mal.

Anschließend verlagern Sie das Gewicht nach hinten, so dass Sie über dem hinteren Beckenbodenmuskel, dem Afterschließmuskel, sitzen. Der Widerstand der Rolle hilft Ihnen auch jetzt,



ein Gespür für diesen starken ringförmigen Muskel aufzubauen. Schnüren Sie ihn zusammen und halten Sie die Spannung wie oben beschrieben.

Bei allen Übungen gilt: Nie den Atem anhalten, sondern immer weiteratmen oder während der Anspannung langsam ausatmen. Die Ausatmung unterstützt die Beckenbodenspannung.

3 Muskulatur und Atmung

Setzen Sie sich aufrecht auf einen Stuhl oder legen Sie sich auf den Boden und stellen Sie die Beine auf. Konzentrieren Sie sich voll auf Ihren Beckenboden. Am Anfang ist sehr viel Konzentration nötig. Später gelingt das Erspüren sehr viel schneller.

Legen Sie die Hände auf den Bauch und atmen Sie gelöst zu diesem hin ein und aus; 4 bis 8 Atemzüge. Dann atmen Sie langsam durch den Mund aus. Schnüren Sie wie bei der letzten Übung die Beckenbodenmuskeln zusammen und ziehen Sie sie dann in den Körper hoch. Halten Sie die Spannung so lange, wie Sie ausatmen können, und entspannen Sie dann. Wiederholen Sie die Übung

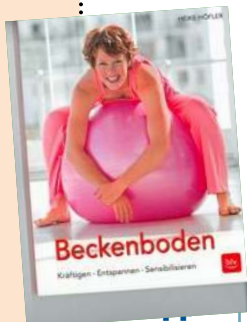
4- bis 8-mal. Versuchen Sie, nur die Beckenbodenmuskeln anzuspannen. Das ist am Anfang nicht ganz leicht, aber mit der Übung gelingt es immer besser.

Tipp: Bei dieser Übung sieht man nichts, aber man spürt viel. Sie können Sie überall ausführen: vor der roten Ampel, in der Warteschlange, beim Telefonieren im Zug, Bus oder Auto usw.

4 Entlastung von Beckenboden und Prostata

Knien Sie sich auf eine zusammengerollte Decke auf dem Boden und stützen Sie den Oberkörper auf die Unterarme. Die Stirn oder den Scheitel können Sie auf die aufeinander liegenden Handteller legen. Atmen Sie 2- bis 4-mal zu Bauch und Beckenboden hin entspannt ein und aus. Wenn Sie dann wieder ausatmen, spannen Sie die Beckenbodenmuskeln an, indem Sie sie zusammenschnüren und nach innen in den Körper ziehen. Lassen Sie beim Ausatmen wieder locker. Wiederholen Sie die Übung 4- bis 8-mal.

Verfasserinnen: Dr. Judith Neumaier, Heike Höfler



Beckenboden
Kräftigen - Entspannen
- Sensibilisieren
Heike Höfler
BLV Buchverlag
München
15,00 Euro
ISBN:
978-3-8354-1644-4



Sprechen Sie uns gerne an, wenn Sie noch Fragen haben!

Praxisstempel