

# Entdecken Sie Ihren Beckenboden



Übungen und Tipps für den Alltag für Männer und Frauen



Partner für Kompetenz und Qualität  
im Netzwerk Gesundheit und Soziales

© Münchener Str. 67a  
45145 Essen

www.beckenboden-uebungen.de  
Marietta Handgraaf/Ariane Demirci  
Tel. 0201 226622 Fax: 0201 230059  
E-Mail: bfw.essen@web.de  
www.maxq.net



innovative  
Schule für  
Physiotherapie  
Essen

# Entdecken Sie Ihren Beckenboden

## Welche Funktion hat mein Beckenboden?

Ihr Beckenboden trägt wesentlich dazu bei, dass Sie Ihren Urin- und Stuhlabgang kontrollieren können.

Durch regelmäßiges Training können Sie einer Inkontinenz vorbeugen oder bestehende Probleme günstig beeinflussen. Weiterhin bietet Ihr Beckenboden Ihren inneren Bauchorganen Halt und stützt sie von unten. Daher können Sie mit einem Beckenbodentraining Senkungsbeschwerden entgegenwirken.

Um diese vielfältigen Aufgaben erfüllen zu können, arbeitet Ihr Beckenboden zusammen mit Ihrer Bauchmuskulatur und dem Zwerchfell, dem wichtigsten Atemmuskel.

Sie finden in dieser Broschüre Übungsvorschläge, die diese Zusammenarbeit unterstützen und verbessern.

## Wo ist mein Beckenboden?

Sie können den Beckenboden selber ertasten: Er besteht aus einer dreilagigen Muskelschicht zwischen folgenden Knochenpunkten: rechter und linker Sitzbeinhöcker, Steißbein und Schambein.

Die Muskelfasern verlaufen zwischen diesen Knochenpunkten längs, quer und diagonal. Durchbrochen wird die Muskelschicht durch den After, bei Frauen durch die Scheide und die Harnröhrenöffnung, bei Männern umschließt der Beckenboden die Basis des Penis.



## Wie spüre ich meinen Beckenboden?

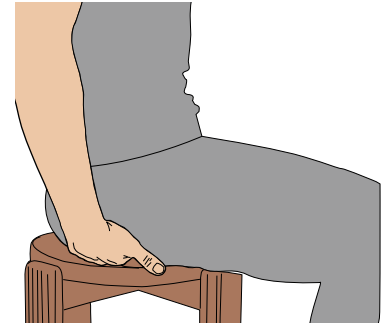
Um Ihren Beckenboden kennenzulernen, ertasten Sie zunächst die auf der Abbildung gezeigten Knochenpunkte, um die knöchernen Begrenzung zu erspüren.

Anschließend versuchen Sie, die dazwischen liegende Beckenbodenmuskulatur anzuspannen und nach oben zu ziehen. Stellen Sie sich vor, Sie verschließen Ihren After /Ihre Scheide oder spannen die Basis Ihres Penis an.

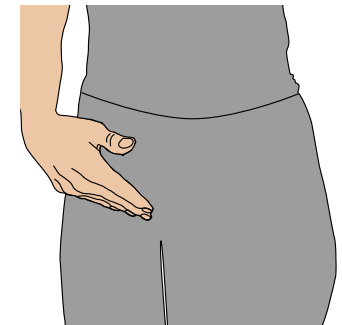
Üben Sie dies im Sitzen, im Liegen, im Stehen und – für Fortgeschrittene- auch im Gehen, so oft Sie daran denken.

Das Schöne ist, dass Sie auf diese Weise vollkommen unauffällig trainieren. So können Sie manche Wartezeit an Kassenschlangen/ im Stau sinnvoll nutzen.

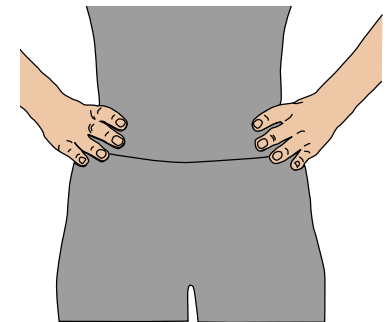
Ertasten der Sitzknochen



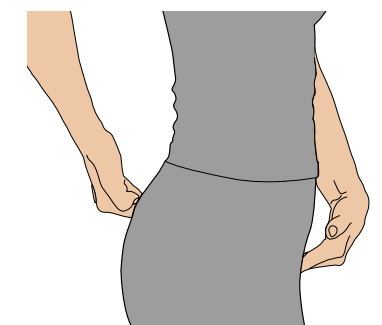
Ertasten der inneren, unteren Kante des Schambeins



Ertasten der Oberkanten der Beckenschaufeln



Ertasten der untersten Steißbeinspitze und der inneren, unteren Kante des Schambeins



# Wie trainiere ich meinen Beckenboden?

## Hier finden Sie vier Übungen, mit denen Sie den Beckenboden trainieren können.

Versuchen Sie, den gesamten Übungsdurchlauf dreimal täglich durchzuführen. Beckenbodentraining braucht Zeit: Häufig stellen sich Erfolge erst nach drei Monaten intensiven Trainings ein.

### Übung 1:

**Ausgangsstellung:** Sitz auf einem Hocker/ Küchenstuhl o.ä.  
**Ausführung:** Setzen Sie sich mit geradem Rücken hin. Stellen Sie sich nun vor, Sie umfassen mit Ihrem After und/ oder Ihrer Scheide einen einzelnen Grashalm und ziehen ihn aus der Erde. Diese Spannung halten Sie 20-30 Sekunden und wiederholen dies drei Mal.

Im Anschluss „rupfen“ Sie den Grashalm 10 Mal schnell hintereinander aus.

Schließlich stellen Sie sich vor, Sie ziehen ein ganzes Grasbüschel aus der Erde. Dazu benötigen Sie die größtmögliche Kraft Ihres Beckenbodens. Halten Sie die „Zugspannung“ 6 Sekunden und wiederholen Sie die Übung 10 Mal. Zwischen jeder Anspannung gönnen Sie sich mindestens 6 Sekunden Pause.

### Übung 2:

**Ausgangsstellung:** Sitz auf einem Hocker, einem Stuhl oder einem Gymnastikball/ einem Luftkissen

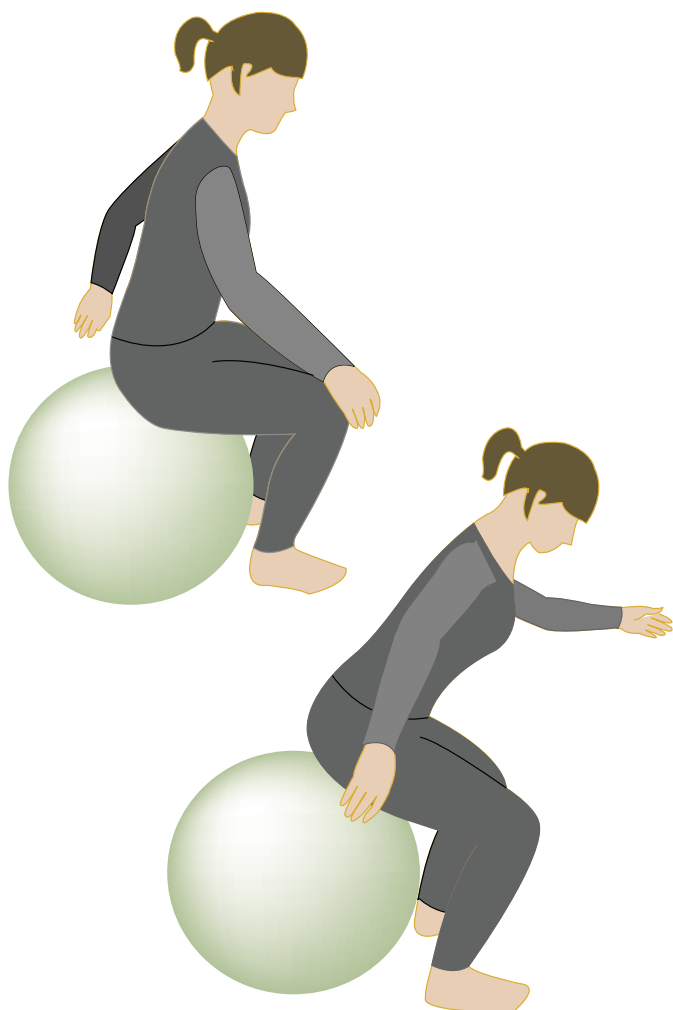
**Ausführung:** Ihr rechter Arm ist nach vorne angehoben, Ihr linker Arm weist nach hinten unten. Die Fußsohlen drücken Sie fest gegen den Boden.

Ihre Arme schwingen kraftvoll und schnell neben dem Körper vor und zurück und zwar so, dass der eine Arm nach vorne schwingt, während der andere Arm zurück schwingt.

Sobald ein Arm vorne ganz oben angekommen ist, treibt ein lautes gerufenes „Hopp“ die Bewegung an, dabei kann der Sitzkontakt kurzfristig aufgegeben werden.

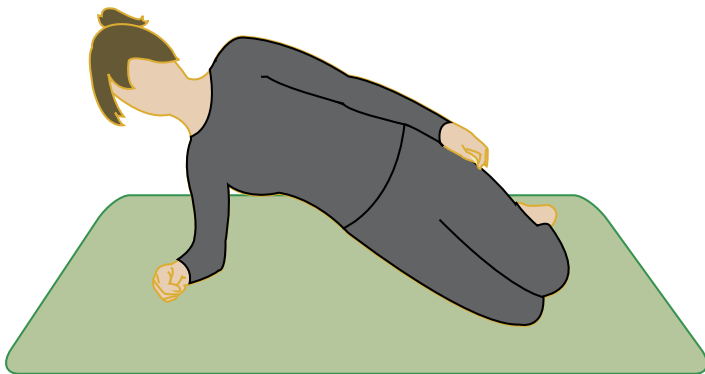
Beim Zurückschwingen senkt sich mit einem gesprochenen „uuuund“ Ihr Becken wieder auf die Sitzfläche, der andere Arm kommt nach vorne und erreicht mit einem „Hopp“ die höchste Stelle.

Dieser Bewegungsablauf wird mehrmals wiederholt.



## Tipps für den Alltag:

- Sitzen Sie beim Wasserlassen mit aufgerichteter Wirbelsäule auf der Toilette.
- Beim Stuhlgang kippen Sie Ihr Becken etwas nach hinten, so dass Ihr unterer Rücken etwas rund wird.
- Vermeiden Sie, den Urinstrahl beim Wasserlassen zu unterbrechen, auch wenn Ihnen dies als Training empfohlen worden ist. Dies gilt in der modernen Beckenbodentherapie als veralteter Tipp, der sogar schädigen kann.
- Bauen Sie die Übungen so oft wie möglich in Ihren Alltag ein.
- Atmen Sie beim Lagewechsel (z.B. Aufstehen aus dem Bett/vom Stuhl/ aus dem Auto) aus und spannen Sie den Beckenboden an.
- Denken Sie daran, den Beckenboden immer anzuspinnen, bevor Sie schwere Lasten heben. Beim Anheben atmen Sie deutlich aus.
- Richten Sie sich beim Husten auf und drehen Sie den Kopf so weit wie möglich zur Seite, spannen Sie dabei den Beckenboden an, erst dann husten Sie. Dies entlastet den Beckenboden.
- Vermeiden Sie Pressatmung.

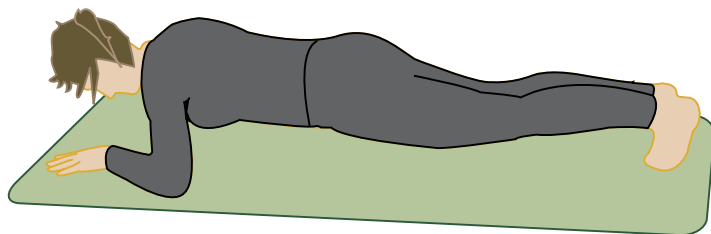


### Übung 3:

**Ausgangsstellung:** Seitenlage/ Seitstütz auf dem Boden  
**Ausführung:** Legen Sie sich seitlich auf den Boden und winkeln Sie die Beine an, damit Sie stabil liegen. Stützen Sie sich auf Ihrem unteren Arm ab, so dass die Hand nach vorne zeigt. Ihr oberer Arm liegt locker auf Ihrem Körper auf. Nun heben Sie Ihr Becken seitlich an, bis Ihr Oberkörper und Ihre Beine eine gerade Linie zwischen Ihren Schultern und Ihren Knien bilden. In dieser Stellung verharren Sie 10 Sekunden und lassen dann Ihre Becken langsam wieder absinken. Wiederholen Sie diese Abfolge drei Mal und wechseln dann die Seite. Jede Seite sollte drei Mal geübt worden sein. Damit sichern Sie ein Training der seitlichen Rumpfmuskulatur. Als Steigerung spannen Sie während des Anhebens Ihren Beckenboden so fest wie möglich an.

### Übung 4:

In dieser Übung beziehen Sie das Training der gesamten vorderen Rumpfmuskulatur ein. Wenn diese Muskelpartien kräftig sind, können Sie den Beckenboden erheblich entlasten.



**Ausgangsstellung:** Bauchlage auf dem Boden  
**Ausführung:** Stellen Sie Ihre Zehenspitzen auf und achten Sie darauf, dass die Knie gestreckt sind. Ihre Arme platzieren Sie in „U- Halte“, bei welcher sowohl im Schultergelenk als auch im Ellenbogengelenk ein rechter Winkel eingehalten wird. Der Kopf wird in Verlängerung der Wirbelsäule gehalten. Spannen Sie Ihren Beckenboden bewusst an, atmen Sie kräftig auf „pfffff“ aus und drücken Sie Ihre Unterarme in den Boden. Spüren Sie die Spannung im Bauch? Dann haben Sie Ihre Bauchmuskulatur aktiviert. Vergessen Sie nicht, die Spannung im Beckenboden zu halten. Wiederholen Sie die Übung insgesamt 10 Mal mit mindestens 10 Sekunden Pause nach jeder Anspannung. Sind Sie fit genug, sich mit Brustkorb, Bauch; Becken und Beine leicht vom Boden hochzudrücken, bis nur noch Arme und Fußspitzen Bodenkontakt haben? Gratulation! Achten Sie dabei aber bitte immer darauf, dass Ihr Rumpf eine gerade Linie bildet, es sollte kein „Hohlkreuz“ entstehen.