



Petra Herbert

Sportlehrerin, Beckenbodentrainerin, zertifizierte Beckenbodengesundheitstrainerin und Ausbilderin, Sportstudium



BECKENBODEN BASICS

Der Beckenboden ist ein komplexes Geflecht aus Muskelfasern, Bindegewebsschichten und Faszien, das den unteren Bereich des Beckens umschließt. Er spielt eine entscheidende Rolle bei der Unterstützung und Stabilisierung der Bauchorgane. Einerseits sorgt er dafür, dass die Körperöffnungen wie die Harnröhre, Vagina und der Anus geschlossen bleiben, um die Kontinenz zu gewährleisten. Andererseits muss er sich beim Wasserlassen, Stuhlgang, Geschlechtsverkehr und während der Geburt entspannen und nachgeben können.

Der Beckenboden wird heutzutage immer mehr als zentrale Komponente für eine starke Körpermitte, als Kraftzentrum und als bedeutender Bestandteil des Körperbewusstseins erkannt.

Er trägt zur Stabilisierung der Wirbelsäule bei, beeinflusst unsere Körperhaltung und spielt eine wesentliche Rolle für unser äußeres Erscheinungsbild.

Es ist wichtig, einen gesunden Beckenboden zu haben, da er nicht nur zur körperlichen Stabilität beiträgt, sondern auch Auswirkungen auf unser Wohlbefinden und unsere Gesundheit hat.

Ein funktioneller Beckenboden zeichnet sich aus durch:

- **Aktivität und Wachheit:** Er ist stets präsent und bereit, seine Aufgaben zu erfüllen.
- **Ausreichende Kraft, Elastizität und Grundtonus:** Er verfügt über genügend Stärke und Flexibilität, um den Anforderungen des Alltags, des Sports und des Berufs gerecht zu werden.
- **Fähigkeit zur Entspannung und Loslassen:** Er kann sich effektiv entspannen und nachgeben, wenn es erforderlich ist.
- **Ausgewogenheit zwischen Anspannung und Entspannung.**
- **Reflektorische Anspannung bei erhöhtem Bauchinnendruck:** Bei Aktivitäten wie Husten, Niesen oder anderen Situationen, die den Druck im Bauchraum erhöhen, kann er reflexartig anspannen, um die Kontinenz zu gewährleisten.

Dies sind auch die Ziele eines ganzheitlichen Beckenbodentrainings, das darauf abzielt, den Beckenboden in all diesen Aspekten zu unterstützen und zu stärken.

BEIM BECKENBODENTRAINING SPIELEN VERSCHIEDENE ELEMENTE EINE WICHTIGE ROLLE

- 1. Mobilisation von Becken und Hüftgelenken:** Durch gezielte Übungen werden Beweglichkeit und Flexibilität im Becken- und Hüftbereich verbessert, um eine optimale Funktion des Beckenbodens zu ermöglichen.
- 2. Wahrnehmung:** Ein bewusstes Erspüren des Beckenbodens ist entscheidend. Durch spezifische Übungen wird die Sensibilität für den Beckenboden gesteigert.
- 3. Kräftigung:** Gezielte Übungen stärken die Muskulatur des Beckenbodens, um eine gute Kontinenz, Stabilität und Unterstützung der Organe zu gewährleisten.
- 4. Entspannung:** Neben der Kräftigung ist auch die Fähigkeit zur Entspannung und das Loslassen des Beckenbodens wichtig.
- 5. Atmungsschulung:** Die richtige Atemtechnik spielt eine Rolle beim Beckenbodentraining. Eine bewusste und kontrollierte Atmung unterstützt die Aktivierung und Entspannung des Beckenbodens.
- 6. Integration der Beckenbodenaktivität in alltägliche Belastungen:** Es ist wichtig, den Beckenboden nicht nur während des Trainings, sondern auch im Alltag einzusetzen und zu aktivieren. Dies umfasst zum Beispiel das korrekte Heben von Lasten oder das Ausführen bestimmter Bewegungen mit bewusster Beckenbodenbeteiligung.
- 7. Schutz des Beckenbodens vor unnötigen Belastungen im Alltag:** Durch die richtige Körperhaltung, das Vermeiden von übermäßigem Druck auf den Beckenboden und die Vermeidung von belastenden Bewegungen kann der Beckenboden geschützt werden.

Ein ganzheitliches Beckenbodentraining berücksichtigt diese Elemente, um einen gesunden und funktionalen Beckenboden zu fördern.

PRAKTISCHE ÜBUNGEN

■ Erforschen des knöchernen Beckens:

- Im Stehen: Darmbeinschaufeln, Schambein, Sitzbeinhöcker, Kreuzbein und Steißbein
- Im Sitzen: Sitzbeinhöcker, Steißbein, Schambein

■ Mobilisierungsübungen:

- Becken nach vorne und hinten rollen
- Becken nach links und rechts bewegen
- Becken kreisen
- Hüftgelenke nach innen und außen drehen

→ Geeignete Vorstellungsbilder dazu:

- Scheinwerfer an den Sitzbeinhöckern
- Goldene Kugel
- Wasserschale

■ Wahrnehmungsübungen:

- Wind zurückhalten
- Reiskörner picken
- Muskulatur unter den Vulvalippen anticken
- Mit dem Vulvalippenauge zwinkern oder klatschen
- Flügelschlag Schmetterling
- Harn zurückhalten
- Tropfender Wasserhahn
- Perlen mit Harnröhrenschließmuskel aufnehmen und ablegen
- Sich der Distanz zwischen Schambein und Steißbein bewusst werden, feine Antick- und Zwinkerbewegungen im Bereich dazwischen

- Hand unter Beckenboden, Beckenboden locker und weich in die Hand sinken lassen, Körperöffnungen verschließen; Beckenboden weg von der Hand nach innen ziehen -> leichte Entlastung auf der Hand
- Gedanklich Sitzbeinknochen zusammenziehen
- Radieschen ernten
- Lift
- Ampelübung
- Kralle

■ Mögliche Übungsanleitung für die (konzentrische) Kräftigung:

Verschließe deine Körperöffnungen und ziehe sie nach innen oben. Du kannst dies verstärken, indem du gefühlsmäßig den Beckenboden weiter in dich hineinziehst und die Sitzbeinhöcker von innen zueinander ziehst.

■ Varianten an Kräftigungsübungen, z. B.:

- Langsam und sanft anspannen und wieder loslassen
- Rhythmisch anspannen und loslassen
- Über zwei und mehr Atemzüge anspannen und wieder loslassen (isometrische/statische Kontraktionen nicht bei verspanntem Beckenboden!)
- Variiere bezüglich der Intensität von ganz, ganz sanft bis hin zur starken Kontraktion (bei Reizblase den Beckenboden wie ein rohes Ei behandeln und eher sanft trainieren, nicht zu ruckartig und nicht zu rhythmisch).

■ Reflektorische Zusammenhänge:

- Augenpartie
- Kiefer, Mundboden, Gaumen

Beachte: Haltung und Beckenboden hängen zusammen!

Wichtige Regel: gute Aufrichtung/Wirbelsäule in Längsspannung beim Bücken, Niesen, Husten etc.

C46



ZUSAMMENHANG BECKENBODEN UND ATMUNG

Der Beckenboden und das Zwerchfell arbeiten gemeinsam im Team. Der Beckenboden bewegt sich bei jedem Atemzug mit. Für bestimmte Übungen ist es ratsam, die Beckenboden-Aktivierung in den Atemrhythmus zu integrieren. Ist dies der Fall, dann wird in folgender Weise vorgegangen:

Einatmen (EA):
Entspannen des Beckenbodens

Ausatmen (AA):
Aktivieren des Beckenbodens

NOTIZEN:

ÜBUNGEN DAZU MIT TÖNEN UND IN UNTERSCHIEDLICHEN POSITIONEN

chchch... (wie bei „ich“)
Ausatmung = Anspannung

NOTIZEN:

C46



BECKENBODEN-GESCHICHTE ZUM THEMA ATMUNG

NOTIZEN:

MERKE: Entspannung und Loslassen sind von entscheidender Bedeutung für die Gesundheit des Beckenbodens.

Hier sind einige Möglichkeiten, wie du das erreichen kannst:

- Kiefer öffnen und schließen, seufzen, gähnen, bababa
- Ausstreichen, langweiliges Gesicht etc.
- Tiefe Atmung

Als **FAUSTREGEL** gilt, dass der Beckenboden im Vergleich zur Anspannung mindestens doppelt so lange entspannt werden sollte.

Außerdem ist es zielführend, eine Beckenbodeneinheit mit einer längeren Abschluss-Entspannung zu beenden, z. B.:

- Atemreise in Rückenlage
- Blatt im Wind

AUFBAU UND FUNKTION DER BLASE

NOTIZEN:

RICHTIGES WC-VERHALTEN:

- Nicht präventiv auf die Toilette gehen
- Entspannen, nicht pressen
- Nicht schnäuzen
- Keinen Pipi-Stopp durchführen
- Aufrechte Sitzposition (physiologische Lendenlordose) für die Miktion, beim Stuhlgang gerundete Sitzhaltung und bestenfalls die Füße auf einem Schemel abstellen
- 4–8 WC-Gänge pro Tag, 0–1 x pro Nacht
- Beckenboden nach Entleerung anspannen

Wichtig: **Wischrichtung!**

WIE KANN DAS BECKENBODENTRAINING IN EINE ÜBUNGSEINHEIT INTEGRIERT WERDEN?

Beckenbodentraining ist heute ein unverzichtbarer Bestandteil eines umfassenden Trainingsprogramms, sei es im Fitnessbereich, im Krafraum, in der Yogastunde oder bei Gymnastikübungen. Die Bedeutung der Kraft aus der Körpermitte ist weit mehr als nur ein Werbeslogan. Da viele Frauen – sogar schon in jungen Jahren – einen schwachen Beckenboden haben, oft ohne Symptome und ohne es zu wissen, ist es von großer Bedeutung, entsprechende Maßnahmen im Sport zu ergreifen. Um sicherzustellen, dass das Training nicht zu einer Beckenbodenschwäche mit Symptomen wie Inkontinenz und Senkung führt, sollten folgende Aspekte in Übungseinheiten integriert werden:

- *Rumpfbeugeübungen zur Stärkung der Bauchmuskulatur (Crunches, Sit-ups) können den Beckenboden belasten.* Aus diesem Grund ist es wichtig, vor jeder Rumpfbeugeübung den Beckenboden anzuspannen. Die Spannung sollte während der gesamten Übungsdauer aufrechterhalten werden. Frauen, die bereits unter Inkontinenz oder Senkung leiden oder einen schwachen Beckenboden haben, sollten auf Rumpfbeugeübungen verzichten und stattdessen Bauchübungen wählen, die den Beckenboden nicht belasten.
- *Beim Training der Gesäßmuskulatur, Ab- und Adduktoren und der Rückenmuskulatur kann der Beckenboden immer auch angespannt werden.*
- *Lektionen wie „Bauch, Beine, Po“ und „Rückengymnastik“, die nicht die Tiefenmuskulatur, einschließlich des Beckenbodens, aktivieren, sind nur begrenzt wirksam und können langfristig zu fehlerhaften Bewegungsstrategien führen. Eine korrekte Anleitung zur Aktivierung der Tiefenmuskulatur zu Beginn einer Übung ist daher von entscheidender Bedeutung.*

Es reicht anfangs häufig nicht, beim Anleiten einer Übung einfach „Beckenboden anspannen“ zu sagen. So sollten wir ein einfaches Instruieren beherrschen.

Für eine allgemeine Anleitung hat sich die Formulierung „Öffnungen verschließen und in den Körper hineinziehen“ bewährt. Für ein spezifischeres Training ist dies allerdings nicht ausreichend.

Frauen, die bereits unter schweren Symptomen eines schwachen Beckenbodens leiden, sollten Belastungen durch Schüttelbewegungen vermeiden. Sportliche Aktivitäten wie Joggen, Trampolinspringen, Seilspringen, Tennis, Squash und Skifahren auf harten Pisten sollten vorübergehend pausiert und nach einer methodisch korrekten Aufbauphase wieder aufgenommen werden. Es ist sinnvoll, zunächst auf ein Training hinzuweisen, das die Grundlagenausdauer verbessert (und somit auch die Durchblutung des Beckenbodens) und die Haltemuskulatur stärkt. Eine solide Beckenbodenmuskulatur erfordert eine gute Körperhaltung sowie regelmäßiges und fachgerechtes Beckenbodentraining.

Damit wir überhaupt wissen, ob die Frau zurzeit an einer Inkontinenz oder Senkung leidet, ist es wichtig, vor Trainingsbeginn alle Frauen auf eine allfällige Beckenbodenschwäche anzusprechen. Am einfachsten ist es, eine entsprechende Frage in den Eintrittsfragebogen zu integrieren. Dies sollte genauso selbstverständlich sein wie die Fragen nach Gewicht, Alter und Herzproblemen.

Junge Frauen haben oft das Gefühl, dass das Beckenbodentraining nur etwas für Frauen nach einer Geburt oder für ältere sei. Doch bereits junge Frauen sollten sich ihres Beckenbodens bewusstwerden, denn unnötige Belastungen schwächen auch den jungen Beckenboden, besonders bei allgemeiner Bindegewebsschwäche. Über den Beckenboden können auch Rückenprobleme angegangen werden. Junge Frauen, die eine Schwangerschaft planen, sollen vor der Schwangerschaft ihren Beckenboden kennen lernen und kräftigen. Frauen, die mit einem guten Beckenboden in die Schwangerschaft gehen, haben später nachweisbar weniger Beckenbodenbeschwerden.

WICHTIG: Neben dem Befolgen der oben erwähnten Maßnahmen ist bei Symptomen wie Inkontinenz, Druck und Schweregefühl im Becken eine ärztliche Abklärung unerlässlich. Häufig benötigen Frauen mit Beschwerden eine gezielte Beckenbodenrehabilitation, welche wir in unseren Turnstunden nicht anbieten können.

Das Wichtigste ist die Prävention,
nur so kann die erschreckend hohe Anzahl
der Frauen mit Beckenbodenbeschwerden angegangen werden.
Denn auch bei diesem Thema gilt:
Vorbeugen ist besser als Heilen!

LITERATUR

Afram Juliana (2019) Vom Wochenbett zum Workout. (TRIAS Verlag in Georg Thieme Verlag KG)

Kitchenham Susanne/Bopp Annette (2001) Beckenboden Training.erspüren, entspannen und kräftigen Sie Ihre weibliche Basis. (Georg Thieme Verlag)

Höfler Heike (1999) Beckenbodengymnastik für Sie und Ihn. Gezielte Übungsprogramme für jeden Tag. München, Wien, Zürich (BLV Verlagsgesellschaft mbH)

Franklin Eric (2002) Beckenboden Power. Das dynamische Training für Sie und Ihn. München (Kösel-Verlag GmbH & Co).

Klein Margarita (2003) Beckenboden – deine geheime Kraft. Wohlfühlen, Entspannen, Genießen. (Rowohlt Taschenbuch Verlag).

Yvonne Keller, Judith Krucker, Marita Seleger (2001) Entdeckungsreise zur weiblichen Mitte (BeBo© Verlag GmbH).