



Petra Herbert

Sportlehrerin, Beckenbodentrainerin, zertifizierte Beckenbodengesundheitstrainerin und Ausbilderin, Sportstudium



BEWEGTER BECKENBODEN

... in der Prävention: Erhalt der Kontinenz, Verbesserung des Körpergefühls, Förderung einer rücken- und beckenbodenfreundlichen Alltagsgestaltung, Steigerung der Vitalität, Stabilisierung und Kräftigung der Beckenboden- und Rumpfmuskulatur etc.

... bei der Unterstützung von Genesungsprozessen: Probleme wie Blasenschwäche, Harn- und Stuhlinkontinenz, Senkung der Organe, Folgeerscheinungen nach einer Prostataoperation etc.

Dies gilt für Frauen und Männer aller Altersgruppen!

Neben einem gezielten Training ist die Vermittlung von Wissen sowie die Bereitstellung von Tipps rund um das Thema Beckenboden besonders wichtig. Ein zentraler Aspekt ist die Integration des Beckenbodentrainings sowohl in den Alltag als auch in den Sport, um präventiv wirksam zu sein bzw. langfristige Erfolge zu erzielen.

Übungen zur Wahrnehmung, Kräftigung und Entspannung der Beckenbodenmuskulatur sind von großer Bedeutung. Zudem sind eine korrekte Körperhaltung und grundlegende Übungen zur Stärkung des Rumpfes eng mit dem Beckenbodentraining verknüpft.

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.

GRUNDLAGEN DES BECKENBODENTRAININGS

WO IST MEIN BECKENBODEN?

... im Stehen: Darmbeinschaukeln, Schambein, Sitzbeinhöcker, Kreuzbein und Steißbein

... im Sitzen: Sitzbeinhöcker, Steißbein, Schambein

WAHRNEHMUNG DER BECKENBODENMUSKELN

Mit Bildern kann man versuchen, den Beckenboden zu wecken. Durch die Verwendung solcher bildhaften Vorstellungen bekommt man leichter einen Zugang zur Beckenbodenmuskulatur.

Am einfachsten ist das Verwenden von Bildern aus dem Alltag:

- Gedanklicher Pipi-Stopp
- Gedanklich Wind zurückhalten
- Gedanklich mit einem Tampon in der Vagina verbinden, am Schnürchen ziehen und mit der Beckenbodenmuskulatur ein Hinausgleiten des Tampons verhindern

WEITERE BILDER/WAHRNEHMUNGSÜBUNGEN

- 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 Scham- 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 und Kralle

Zusätzlich sind Beckenbewegungen und Beckenmobilisierungsübungen sowie eine Mobilisation der Hüftgelenke ein wichtiger Teil jedes Beckenbodentrainings.

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

- 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).

D67



DIE BLASE

Die Harnblase ist ein muskuläres Hohlorgan, das seine Größe je nach Füllzustand ändert. Die Harnröhre schließt sich an den Blasenhals an.

Funktion: Speichern und Entleeren des Harns

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

Beachte: Wischrichtung!

BELASTUNGSINKONTINENZ = PROBLEM DES BECKENBODENS

Beckenbodentraining

Alltagssituationen anpassen

Allgemeine Muskelkräftigung

ZUSAMMENHANG BECKENBODEN UND ATMUNG

Schematische Zeichnung der Beckenboden- und Zwerchfellbewegung:



NOTIZEN:

Das Zwerchfell ist ein großer platter Muskel, dessen Fasern „strahlenförmig“ verlaufen. Er trennt die Brust- von der Bauchhöhle wie eine Kuppel:

- Einatmung: Das Zwerchfell flacht in Richtung Bauchraum ab und „drückt“ die Organe nach unten, der Beckenboden schwingt nach unten mit.
- Ausatmung: Das Zwerchfell hebt sich an, der Beckenboden schwingt nach oben hin.

Der Beckenboden und das Zwerchfell arbeiten also 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, wird in folgender Weise vorgegangen:

- Einatmen (EA): Entspannen des Beckenbodens
- Ausatmen (AA): Aktivieren des Beckenbodens

Üben im Atemrhythmus: chchchch ...

- 4–8 Sekunden „chchch“ langezogen tönen, dabei gleichzeitig den Beckenboden aktivieren
- „Chchch“ mit der Ausatmung und dabei die Beckenbodenaktivität nur beobachten

HALTUNG UND ALLTAGSINTEGRATION

DIE BEDEUTUNG EINER AUFRECHTEN HALTUNG FÜR DEN BECKENBODEN

1. Entlastung des Beckenbodens: In einer aufrechten Haltung wird der Beckenboden entlastet, da das Körpergewicht gleichmäßig auf den gesamten Bereich verteilt wird.
2. Aktivierung und Kräftigung des Beckenbodens: Eine aufrechte Haltung ermöglicht es dem Beckenboden, wach zu sein und reflektorisch gegenzuhalten. Dadurch kann der Beckenboden seine Kraft aufbauen und die Funktionen des Körpers optimal unterstützen.
3. Synergie mit dem Zwerchfell: In aufrechter Haltung schwingt der Beckenboden bei jedem Atemzug harmonisch mit dem Zwerchfell mit. Diese synchrone Bewegung unterstützt eine gute Atmung und fördert die Durchblutung sowie die Elastizität des Beckenbodens.
4. Erhalt der Organposition: Eine aufrechte Haltung trägt dazu bei, dass die Organe an ihrem richtigen Platz bleiben. Durch die richtige Ausrichtung des Beckens und die Unterstützung des Beckenbodens können eventuelle Probleme wie Organ-senkungen oder Inkontinenz vorgebeugt werden.

Eine aufrechte Haltung ist daher essentiell, um den Beckenboden zu entlasten, seine Funktionen zu optimieren, die Atmung zu unterstützen und die Position der Organe zu erhalten.

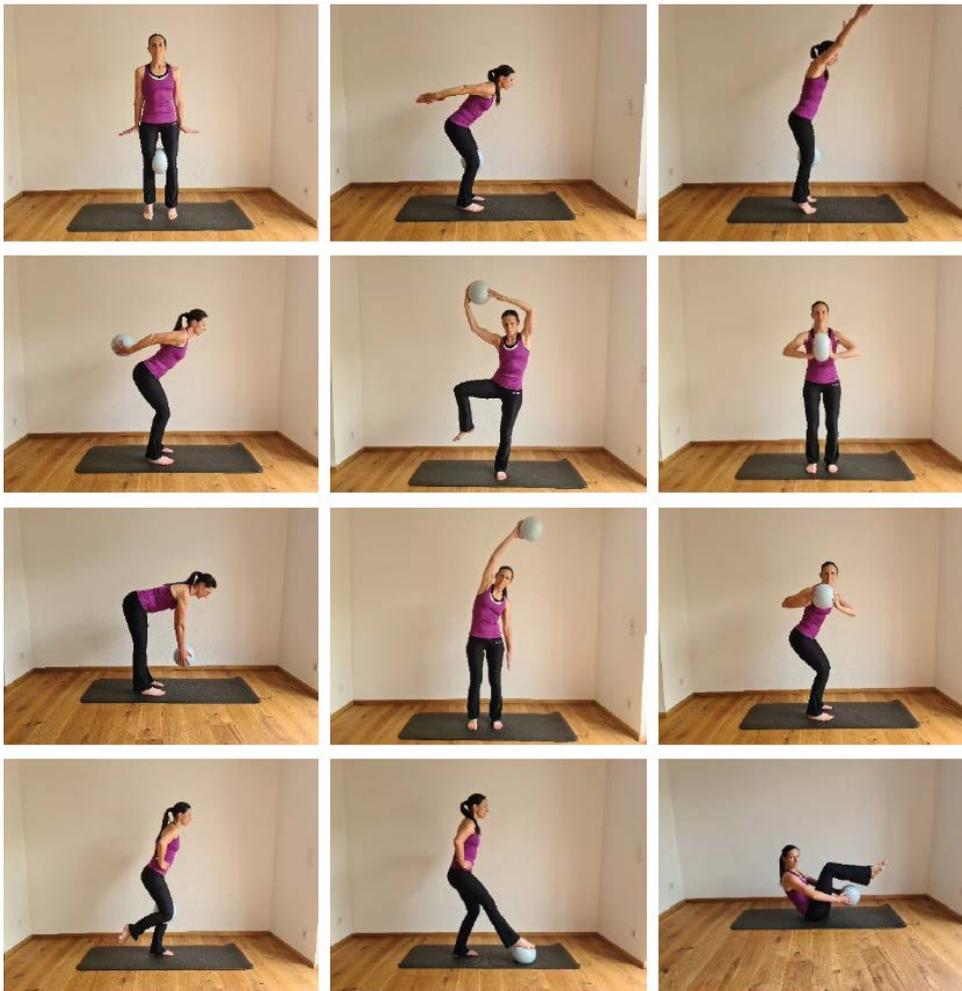
→ Beckenboden in krummer und aufrechter Haltung anspannen

ALLTAGSSITUATIONEN

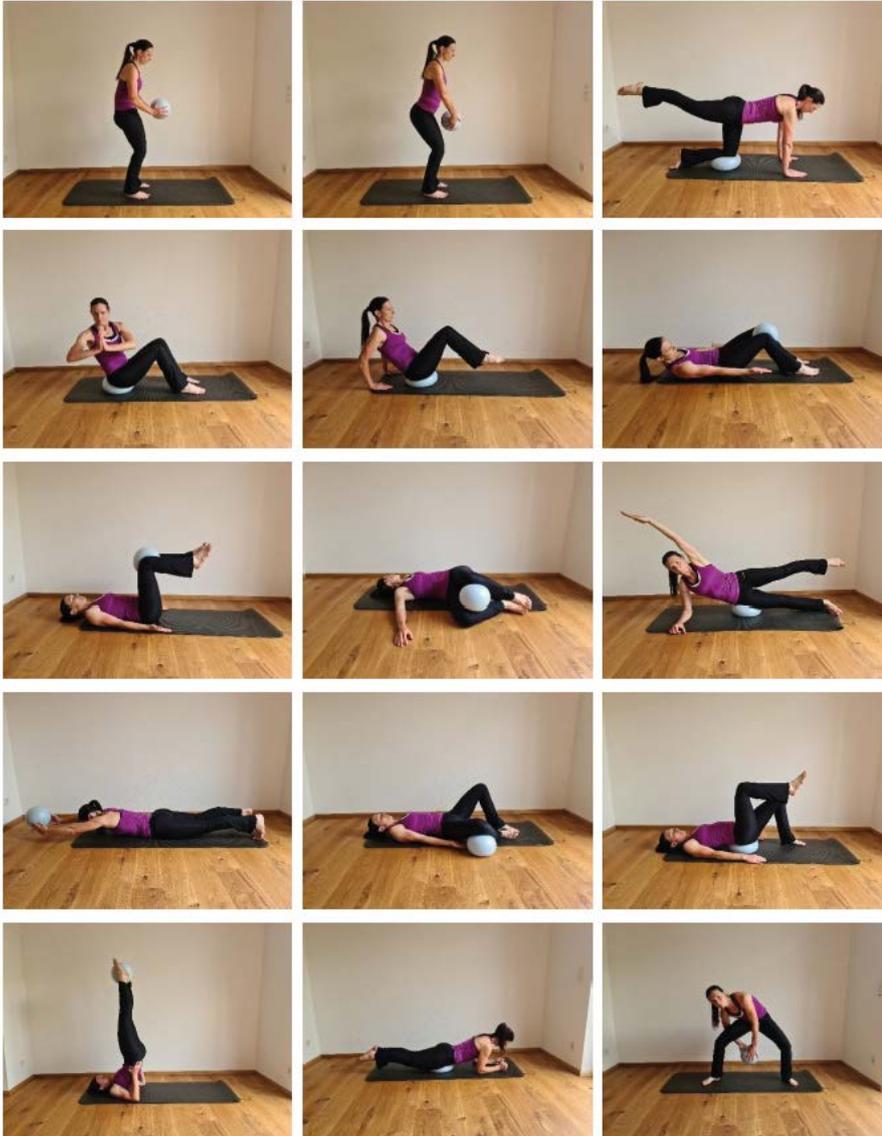
- Hinsetzen: mit der Ausatmung Beckenboden anspannen, Gesäß nach hinten schieben und langsam nach hinten absetzen
- Aufstehen: mit der Ausatmung Beckenboden anspannen, Oberkörper vor und mit dem Schwung der Arme nach oben
- Bücken/heben: mit der Ausatmung Beckenboden anspannen, mit geradem Rücken nach unten, mit der nächsten Ausatmung wieder Beckenboden anspannen und nach oben kommen
- Treppensteigen: mit der Ausatmung Beckenboden anspannen und mit dem oberen Fuß nach oben drücken

ÜBUNGEN MIT DEM OVERBALL

Dies sind Grundpositionen, die beliebig erweitert werden können. Bei allen Übungen wird der Beckenboden entweder reaktiv, dynamisch oder statisch mitgenommen.



D67





ABSCHLUSS: PHANTASIEREISE „DER WEG“

NOTIZEN:

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