



urania

Dr. med. Wilhelm Gienger  
Zora Gienger

# Beckenboden- gymnastik

Fit und beschwerdefrei  
durch einfache Übungen

Dr. Wilhelm Gienger/Zora Gienger



# Beckenboden- *gymnastik*

Fit und beschwerdefrei  
durch einfache Übungen

# Inhalt



8	<b>Vorwort</b>
10	<b>Der Beckenboden – ein einzigartiges Muskelwerk</b>
12	<b>Kraftzentrum Beckenboden</b>
13	Beckenboden und Wohlfühl
14	Die Kraft der Chakren
17	Positives Lebensgefühl durch Beckenbodentraining
18	<b>Dem Beckenboden auf der Spur</b>
18	Das Becken – Knochen in der Mitte
19	Der Beckenboden – Muskelgeflecht in der Mitte
23	Beckenbodenprobleme
24	Den Ursachen auf der Spur
28	Training genügt nicht



30 **Beckenboden – Kraft aus der Mitte**

32 **Beckenboden und Atmung**

32 Zwerchfell und Beckenboden

35 Beckenboden und Stimme

36 Konsonanten und Vokale – Trainer für den Beckenboden

36 Konsonanten im Auftrag des Beckenbodens

40 Vokale – Energie für den Beckenboden

41 Üben mit Geräuschen

42 **Beckenboden und Gesang**

43 Das gesungene OM

44 Die gesungene Tonleiter

45 **Beckenboden und Klang**

45 Die Klangschalenmassage

48 **Beckenboden und Reflexe**

48 Die Reflexpunkte des Körpers

48 Die Reflexpunkte des Beckenbodens

52 **Beckenboden und Haltung**

53 Haltungsschulung und Beckenbodentraining

58 Haltungsschulung im Stehen

59 Haltungsschulung im Sitzen

59 Lockern des Schulter-Nacken-Bereichs





62	<b>Beckenboden – eine einzigartige Entdeckung</b>
64	<b>Beckenboden im Training</b>
64	Vorbereitungen treffen
64	Training mit Phantasie
66	Volle Kraft voraus – die Übungen
68	Den Beckenboden entlasten
71	Aktivierungsübungen im Liegen
81	Aktivierungsübungen im Liegen für Fortgeschrittene
84	Übungen im Sitzen
92	Übungen im Vierfüßlerstand
96	Übungen im Stehen
99	<b>Beckenbodenyoga</b>
107	<b>Beckenbodenspiele</b>
109	<b>Energie für Lust und Liebe</b>
109	Der PC-Muskel
110	Einzelübungen für mehr Lust zu zweit
111	Harmonische Energieübungen zu zweit



114 **Ihr Beckenboden im Alltag**

116 **Beckenbodenstimulation mit Hilfsmitteln**

116 Die Reflexzonen­therapie

116 Die elektrische Stimulation der Beckenbodenmuskulatur

116 Biofeedback mit mechanischen Geräten

117 Kugelpessare und Vaginalkonusen

118 **Gewohnheiten im Alltag überprüfen und ändern**

118 Alltags­stücken, die den Beckenboden belasten

119 Gewohnheiten verändern

121 Sitzen, Stehen und Gehen

121 Heben und Tragen von Lasten

124 Husten und Niesen

125 Sport

126 Beckenboden dauerhaft fit

126 Beckenbodentraining im Alltag

130 Mentales Beckenbodentraining

132 **Beckenbodentraining in der Schwangerschaft**

134 **Stärkung für den Beckenboden**

134 Entlastende Positionen für den Beckenboden

136 Aktivierungsübungen in der Schwangerschaft

139 Dehnungsübungen während der Schwangerschaft

141 **Nachwort**

142 **Weiterführende Literatur / Dank**

143 **Register**



# Vorwort

Liebe Leserin,

wir freuen uns, dass Sie Ihrem Beckenboden Aufmerksamkeit schenken und sich mit uns auf eine spannende Entdeckungstour zu diesem wunderbaren Muskelgeflecht begeben. Begleiten Sie uns auf der Reise zu mehr Vitalität, Energie, Kraft und

Wohlbefinden. In diesem Buch werden wir Ihnen mit vielen Übungen, Tipps und Informationen rund um den Beckenboden zur Seite stehen. Ihr Beckenboden möchte von Ihnen entdeckt, sorgfältig trainiert und im Alltag richtig eingesetzt werden.

Einmal in der Woche bieten wir in unserer Frauenarztpraxis eine ganz spezielle Beckenbodensprechstunde an, die mit einer ärztlichen Untersuchung beginnt. Zunächst messen wir mit einem sogenannten Beckenbodenmessgerät den Muskeltonus der Beckenbodenmuskulatur. Anhand des Messergebnisses lässt sich feststellen, wie kräftig, elastisch und anspannungsbereit diese Muskelgruppe ist. Ist der Beckenboden stabil und kräftig und fällt das Ergebnis positiv aus, bedeutet dies jedoch noch lange nicht, dass im All-

tag keine Beckenbodenprobleme auftauchen. Es kann durchaus sein, dass ein erschlaffter Beckenboden zunächst keine Beschwerden verursacht.

## Beschwerdefrei und dennoch Beckenbodenprobleme

Wie erklärt sich dies? Ganz einfach:

Die gesamte Beckenbodenmuskulatur ist eine sehr sensible Muskelpartie, die weder von außen sichtbar ist, noch richtig lokalisiert werden kann. Daher verwundert es nicht, dass sehr viele Frauen nichts von der Beckenbodenmuskulatur wissen, diese auch nicht wahrnehmen und erfühlen können oder gar aktiv und konstruktiv mit ihr arbeiten, das heißt, sie im Alltag richtig einsetzen.

## Der Beckenboden – unbekannte Muskelgruppen

Nicht nur, dass er mit einem Tabu belegt ist und man darüber nicht spricht, vielen Frauen ist der Beckenboden sogar völlig unbekannt. Sie erfahren zum ersten Mal während der Schwangerschaft, dass es diese Muskelgruppen gibt. Obgleich die meisten Muskeln im Biologieunterricht benannt und erklärt werden, entfällt der



so wichtige Beckenboden völlig. Vielleicht ist es viel zu peinlich, darüber zu reden, weil der Beckenboden sehr eng mit Sexualität und Intimität verknüpft ist. Eines Tages kommen die Frauen dann in unsere Sprechstunde. Sei es, weil sie beim Niesen und Husten Urin verlieren, nach der Entbindung Probleme auftreten oder während der Wechseljahre plötzlich »ein komischer Druck nach unten« spürbar wird. Und dabei haben wir eine interessante Erfahrung gemacht: Das Thema Beckenboden betrifft alle Altersgruppen!

Auch sehr junge Frauen klagen, dass sie Probleme mit dem Halten des Urins haben, und dabei wissen sie nicht, dass diese mit der Beckenbodenmuskulatur zu tun haben. Zu uns kommen Frauen während und nach der Schwangerschaft, Frauen, die in den besten Jahren sind und mit Wechseljahrsbeschwerden zu kämpfen haben, und auch ältere Frauen. Beckenbodenprobleme treten bei sportlichen Frauen und solchen, die nie Sport getrieben haben, kinderlosen wie kinderreichen Frauen und Frauen mit Über-, Normal- oder Untergewicht auf. Daher sind wir froh, dass wir diese besondere Sprechstunde eingeführt haben, in

der wir ganz konkret über den Beckenboden informieren und ein Trainingsprogramm einüben, das ganz leicht zu Hause weitergeführt werden kann.

Dieses Buch soll Ihre ganz persönliche Beckenbodensprechstunde sein, Ihnen in verständlicher Form alles Wissenswerte rund um diese Muskelgruppe vermitteln und Sie behutsam anleiten, Ihrem Beckenboden jeden Tag ein bisschen Zeit zu widmen.

Sie werden sehen, dass Ihnen die Übungen sehr viel Freude bereiten, weil sie leicht durchzuführen sind und ganz bequem in Ihren Alltag eingebaut werden können, ohne dass Sie Zeit extra dafür einplanen müssen. Beckenbodentraining ist nämlich immer und überall möglich!

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Kennenlernen des Beckenbodens, beim Ausprobieren der Übungen und beim Üben selbst.

*Zora Gienger, Dr. med. Wilhelm Gienger*







# Der Beckenboden – ein einzigartiges Muskelwerk

*Was macht den Beckenboden so einzigartig?*

*Wo liegen seine Stärken? Was sind seine Aufgaben?*

*Und wie sorgt er für ein neuartiges Lebensgefühl*

*voller Sinnlichkeit und Vitalität?*

*In diesem Kapitel erfahren Sie alles Wissenswerte*

*rund um die Beckenbodenmuskulatur und lernen*

*Ihren Beckenboden als besondere Kraftquelle kennen.*

# Kraftzentrum Beckenboden

Mehr Selbstvertrauen, Sicherheit und Energie:  
Ein kräftiger Beckenboden steigert die Lebensqualität.

Es ist an der Zeit, dem Beckenboden mehr Aufmerksamkeit zu widmen und diese wichtige Muskelgruppe, die »im Schritt« verborgen liegt, zu »emanzipieren«.

Mehr Energie, mehr Kraft, mehr Selbstbewusstsein – so präsentiert sich ein Körpergefühl, das sich durch eine powervolle Beckenbodenmuskulatur äußert. Der Beckenboden gilt als Kraftquelle und steht für mehr Lebensqualität, Vitalität, Energie, Lust und als Basis der Weiblichkeit.

Beckenbodenprobleme wie Senkungsbeschwerden, unangenehme Druckgefühle im Bauchraum, unwillkürlicher Urinverlust beim Husten und Niesen, ständiger Harndrang oder auch Probleme mit der

Sexualität untergraben das Selbstwertgefühl. Ein starker Beckenboden hingegen vermittelt nicht nur ein Gefühl von Gesundheit und guter Körperorganisation, sondern steigert auch das Selbstwertgefühl, das mit Selbstvertrauen, persönlicher Ausstrahlung und Sicherheit einhergeht.

Doch der Beckenboden kann weitaus mehr: Selbst für eine gute Haltung ist er zuständig, die sich durch Anmut, Kraft und Geschmeidigkeit äußert. Er sorgt für mehr Lust und Sinnlichkeit bei der Liebe, hilft bei der positiven Selbstwahrnehmung und übernimmt im Alltag wertvolle Stütz- und Haltefunktionen, wobei er sich elastisch jeder Bewegungssituation anpasst.

## Beckenbodentraining – Vitalität im Leben

- *Beckenbodentraining bringt Power und Energie ins Leben.*
- *Beckenbodentraining hält fit, elastisch und macht Spaß!*
- *Gekräftigte Beckenbodenmuskeln sorgen für innere und äußere Stärke.*
- *Gekräftigte Beckenbodenmuskeln sind das Fundament für Selbstvertrauen, positive Ausstrahlung, sicheres Auftreten und gute Haltung.*
- *Ein starker Beckenboden verleiht Frauen in ihrer Weiblichkeit mehr Sicherheit.*
- *Ein starker Beckenboden bringt Vitalität ins Leben und sorgt für mehr Lebensqualität.*

Lernen Sie deshalb dieses Zentrum Ihrer Kraft kennen und nutzen. Gehen Sie auf Entdeckungsreise durch Ihren Körper.

### Beckenboden und Wohlfühl

Eine einzige Schwachstelle im Körper raubt dem ganzen Körper Energie. Sie fühlen sich an Leib und Seele nicht mehr wohl. Ihr Selbstwertgefühl wird untergraben, Ihre Vitalität ist eingeschränkt.

Wer Beckenbodenprobleme hat, strahlt eine gewisse Müdigkeit und Schlappeheit aus. Dies geht oft mit starken Verspannungen im Schulter-Nacken-Bereich einher. Der Körper ist versucht, den fehlenden Muskeltonus des Beckenbodens an einer anderen Stelle weitaus intensiver zu kompensieren, um so den fehlenden Halt und die äußere sowie innere Stabilität zu kompensieren. Daher verhärten sich die Muskeln im Schulter-Nacken-Bereich und bereiten Schmerzen. Schmerzen wiederum verkrampfen den Körper, was das Wohlfühl stark beeinträchtigt. Ein lascher Beckenboden verursacht Stress.

Viele Frauen weisen darüber hinaus eine ausgeprägte »Zornesfalte« auf. Oft ist das gesamte Gesicht verspannt und die Neigung zu nächtlichem Zähneknirschen entsprechend ausgeprägt. All das sind weitere Anzeichen des Körpers, sich durch musku-



läre Kompensation an einer anderen Körperstelle den notwendigen Halt zu verschaffen. Gelingt dies nicht, kommt es oft auch zu depressiven Verstimmungen. Ein Teufelskreis aus Müdigkeit, Schlappeheit,

*Körper, Geist und Seele profitieren von einem starken Beckenboden.*

Energielosigkeit, fehlendem inneren und äußeren Halt, schmerzenden Verspannungen und mangelndem Selbstwertgefühl kommt in Gang. Die Gefühle rutschen tiefer ins Negative, das körperliche und seelische Wohlbefinden verringert sich, und die Gedanken kreisen häufig um die allgemeinen Beschwerden und das beschämende Gefühl, nicht mehr leistungsfähig, vital und energiegeladen zu sein.

### Wohlfühlen – leicht gemacht

Wird die Beckenbodenmuskulatur systematisch gekräftigt, geht es auch mit der Stimmung wieder bergauf. Der Körper kann locker lassen, weil das eigentliche Energiezentrum des Körpers wieder Halt und Sicherheit bietet.

Ein guter Muskeltonus des Beckenbodens sorgt für ein unverkrampftes und entspanntes Auftreten. Muskuläre Verspannungen im Schulter-Nacken-Bereich und im Gesicht lösen sich ebenso wie Verspan-

nungsschmerzen. Fühlen und Denken werden in neue Bahnen gelenkt.

### Die Kraft der Chakren

Der Beckenboden ist eng mit der Vitalenergie des Menschen verbunden. Diese wird wiederum dem Wurzelchakra, dem energetischen Zentrum für Selbstvertrauen, Lebenslust, Bodenständigkeit, Sicherheit und Überleben in der physischen Welt zugeordnet. Ein schwacher Beckenboden schwächt daher auch das Wurzel- oder Basischakra. Fließt die Energie hier nicht, ist der Fluss der Energie im Körper gestört, da die erdhafte Energie an die anderen Chakren nicht störungsfrei weitergeleitet werden kann. Antriebs- und Mutlosigkeit bis hin zur Depression können die Folge sein.

### Harmonie und Sinnlichkeit

Beckenbodentraining wirkt sich positiv auch auf das zweite Chakra, das Sakralchakra aus. Dieses steht für Sinnlichkeit,

Stärken Sie den Beckenboden, bringen Sie die Energie des Wurzelchakras wieder zum Fließen.

### Abwärts in der Negativspirale

- *Schlaffer Beckenboden*
- *Verspannungen in anderen Muskeln, um »haltlosen« Beckenboden zu kompensieren*
- *Eingeschränktes körperliches und seelisches Wohlbefinden sowie Schmerzen durch Verspannungen*
- *Depressive Verstimmungen bedingt durch mangelnde Vitalität und Verspannungen*
- *Gedanken, die sich nur noch um Müdigkeit, Energielosigkeit und Verspannungen drehen*



*Mit einem kräftigen Beckenboden fühlen Sie sich ausgeglichen und entspannt.*

### Aufwärts zur Kraft

- *Sanftes Beckenbodentraining zur Stärkung der Körperwahrnehmung*
- *Kennen lernen und stabilisieren der Beckenbodenmuskulatur und dadurch Lösen von Verspannungen in anderen Muskelgruppen*
- *Steigerung des körperlichen und seelischen Wohlbefindens*
- *Gefühlte und erlebte Sicherheit durch einen kräftigen Beckenboden*
- *Innerer und äußerer Halt, bessere Körperhaltung*
- *Positives Selbstwertgefühl*
- *Neue Motivation für konstruktive und schöpferische Gedanken und Handlungen*

Kreativität und Sexualität ebenso wie für Geben und Nehmen auf körperlichem wie auch auf mentalem Gebiet. Hier befindet sich der Sitz der Lebensfreude und der schöpferischen Tatkraft, der vitalen Ge-

danken und der harmonischen Ausgewogenheit zwischen Menschen, um Freundschaften und Beziehungen aufzubauen. Stärken Sie den Beckenboden, schaffen Sie das Fundament für Harmonie und

Sinnlichkeit. Fließt die Energie hier nicht, ist der Fluss des Gebens und Nehmens gestört, was die sinnliche Wahrnehmung im Körperlichen wie auch im Mentalen stört und bis zur Vereinsamung sowie Isolation führen kann.

### Gesunder Beckenboden – vitales Leben

Ein gesunder  
Beckenboden gibt  
Halt im Leben und  
macht offen für  
Neues.

- Mut und Freude, sich mit sich selbst auseinander zu setzen.
- Mut und Lust, sich auf eine neue intime Weise kennen und ausdrücken zu lernen.
- Freude, die eigene Sexualität lustvoll anzunehmen und im Liebesakt sich selbst einzubringen wie auch bewusst Wünsche zu äußern.
- Freude am Entwickeln neuer Ideen, um kreativ tätig zu sein, um etwas zu unternehmen und sich aus dem eigenen Schneckenhaus herauszuwagen.
- Mehr Aufmerksamkeit macht empfindsamer, öffnet die sinnliche Wahrnehmung, macht sensibler sowohl für die eigenen wie auch die Bedürfnisse anderer Menschen. Wachsamkeit, Aufmerksamkeit, Einfühlsamkeit sind dann unwillkürlich die Folge.
- Sich Abgrenzen von den Erwartungen und Anforderungen anderer fällt leichter. Sie bleiben bei sich selbst, ihren eigenen Bedürfnissen und Wünschen treu und lernen auch einmal »nein« zu sagen.

### Blockiertes Wurzelchakra und seine Folgen

#### Das Gefühl

- nicht mit beiden Beinen im Leben zu stehen,
- nirgends hinzugehören, nirgendwo richtig zu Hause zu sein,
- fehlender Sicherheit in der physischen Welt,
- nicht für sich und seine Belange oder seine Familie einstehen zu können,
- völlig auf sich selbst gestellt, ganz alleine mit seinen Belangen auf der Welt zu sein,
- mangelnden Selbstvertrauens,
- antriebsschwach und energielos zu sein,
- ohne Lebensfreude zu sein,
- ständig abgespannt, erschöpft, müde und gereizt zu sein,
- von negativen Gedanken geleitet zu werden.

- Ihre Anziehungskraft verändert sich, und Sie werden mit dieser erotischeren Ausstrahlung souverän umgehen lernen.
- Ihr Selbstbewusstsein verändert sich, wächst und wird zu einer zweiten Haut, die zu Ihnen passt.

## Positives Lebensgefühl durch Beckenbodentraining

Gezieltes Beckenbodentraining wirkt ganzheitlich und verbindet körperliche, geistige und seelische Prozesse in idealer Weise miteinander.

Der Weg zu mehr Vitalität, Selbstbewusstsein und einem kräftigen Beckenboden ist lang, aber keineswegs mühsam! Nur etwas Geduld müssen Sie aufbringen, und den Weg sollten Sie bereits als Ziel betrachten, das Sie erreichen wollen. Wie bei allen Trainingsformen brauchen Körper, Geist und Seele Zeit, um richtig in Gang zu kommen. Daher kann es etwas dauern, bis Sie eine beständige Veränderung bemerken.

### Gekräftigter Beckenboden – erfüllte Sexualität

Entdecken Sie den Weg zu erfüllter Sexualität und erfahren Sie gemeinsam mit Ihrem Partner mit Hilfe von Übungen

mehr Sinnlichkeit (siehe Kapitel »Energie für Lust und Liebe«), denn ein kräftiger Beckenboden verbessert ganz natürlich das Körpergefühl und Lustempfinden. Deshalb sind auch Übungen zum Öffnen des Beckenbodens genauso wichtig wie Übungen zu seiner Kräftigung und Stärkung.

Sind die Muskeln des Beckenbodens elastisch, kommen allmählich auch geistige und seelische Prozesse in Gang, was Sie die eigene Sexualität offener erleben lässt und die Intimität zwischen Ihnen und Ihrem Partner intensiviert. Offenheit, Vertrauen und Hingabe sind die wesentlichen Veränderungen, die ein aktives Beckenbodentraining mit sich bringt.

Lernen Sie Ihren Körper und Ihre Bedürfnisse kennen, um sich selbst, der eigenen Sexualität und der anderer Menschen gleichermaßen mit Freude wie mit Offenheit zu begegnen.

Eine gut trainierte Beckenbodenmuskulatur kann darüber hinaus die Intensität des Orgasmus sowohl bei der Frau wie auch beim Mann verstärken. Umfasst eine kräftige Scheidenmuskulatur den Penis, kann dies das Lustempfinden des Mannes intensivieren.

Elastizität des Beckenbodens und Flexibilität im Leben gehen Hand in Hand.



# Dem Beckenboden auf der Spur

Der Beckenboden wird gebildet aus handtellergrößen Muskelschichten, die den Beckenraum nach unten abschließen und somit den Organen Halt geben. Legen Sie Ihre Hände behutsam auf den Bereich am Dammboden zwischen Scheide und After, um die Beckenbodenmuskulatur zu ertasten.

Zum Beckenboden gehören jedoch auch Muskeln, die nicht zu sehen und nur schwer zu tasten sind.

Wie eine Hängematte spannt sich der Beckenboden um das Becken, füllt es aus, sta-

bilisiert es und schließt es nach unten und oben ab. Dennoch ist der Beckenboden elastisch und passt sich den Bewegungen an.

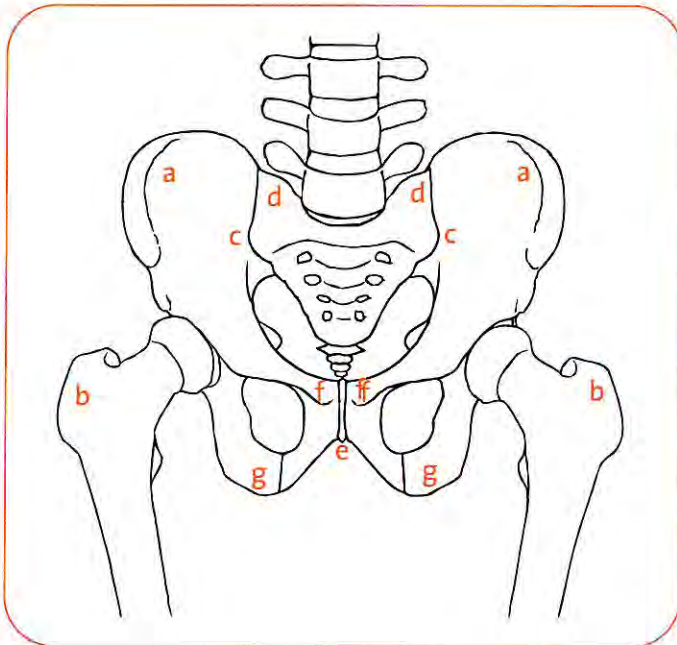
## Das Becken – Knochen in der Mitte

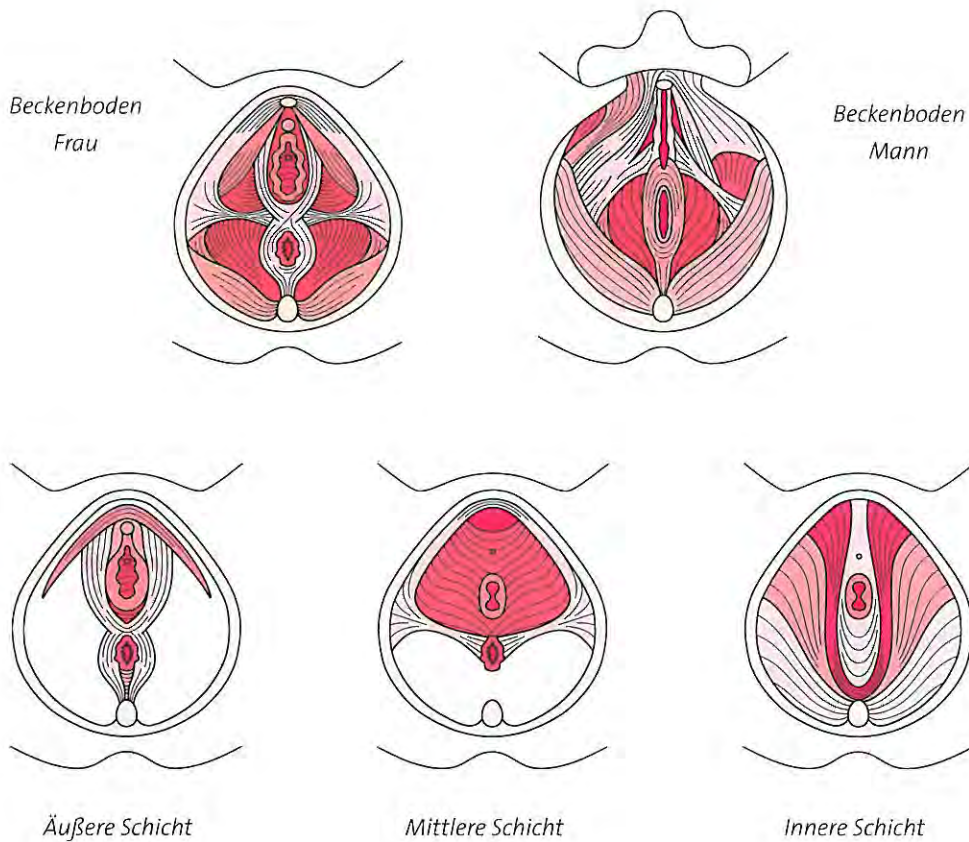
Das Becken besteht aus den beiden großen Darmbeinschäufeln, die seitlich zu ertasten sind, wenn Sie die Hüfte mit den Fingern abstreichen. Vorne am Becken verlaufen die Schambeinäste und begegnen sich an der Schambeinfuge, die Sie oberhalb der Scheide tasten können. Schieben Sie beim Sitzen Ihre Hände unter das Gesäß, fühlen Sie die Sitzbeine mit den Sitzbeinhöckern. Mit weniger gut gepolsterten Gesäßen lässt sich daher nur ungern länger auf harten Stühlen sitzen.

Die großen Darmbeinschäufeln begegnen sich rückwärts am Körper und stoßen dort auf das Kreuzbein. Die Übergänge zwischen Darmbeinschäufeln und Kreuzbein nennt man Iliosakralgelenk. Durch das Kreuzbein ist das Becken mit der Wirbelsäule verbunden. Nach oben hin beginnt die Lendenwirbelsäule, vom Kreuzbein abwärts verläuft das Steißbein.

### Der Aufbau des Beckens:

- a) Darmbeinschäufel
- b) Hüftbeinknochen
- c) Iliosakralfuge
- d) Kreuzbein
- e) Steißbein
- f) Schambein
- g) Sitzbeinknochen





## Der Beckenboden – Muskelgeflecht in der Mitte

Der Beckenboden besteht aus drei handtellergroßen Muskelschichten, die wie ein Gitter übereinander liegen. Dies macht den Beckenboden stark und belastbar, aber auch elastisch. Diese Schichten sind Bestandteil der Rumpfmuskulatur und bilden mit der Bauch- und Zwerchfellmuskulatur eine funktionelle Einheit.

Die gesamte Beckenbodenmuskulatur erstreckt sich vom Schambein bis zum

Steißbein und von Sitzbeinhöcker zu Sitzbeinhöcker. Von der Seite aus betrachtet sieht der Beckenboden wie ein Trichter aus.

### Die drei Schichten des Beckenbodens

#### Die äußere Schicht

Die äußere Muskelschicht besteht aus zwei seitlichen Muskelsträngen und einem Muskelstrang in der Mitte. Diese Muskeln lassen sich leicht anspannen und daher beim Wasserlassen den Strahl leicht anhalten. Probieren Sie dies aus, doch trainieren Sie diese Muskeln nicht auf diese Weise,

### Wahrnehmen der äußeren Muskulatur

- *Unterbrechung des Harnstrahls*
- *Bewusstes Anspannen des Afterschließmuskels*
- *Die ringförmigen Muskeln ertasten*

denn die Unterbrechung des Harnstrahls schadet dem Blasenentleerungsreflex.

Wie eine Acht kreuzen sich die Muskelstränge der äußeren Beckenbodenschicht.

Die beiden seitlichen Muskelstränge verlaufen vom Schambein zum Kreuzbein und umschließen die Vagina, die Harnröhre und den After. Sie sehen von unten gesehen aus wie eine längliche liegende Acht. Die Muskelstränge zwischen Scheide und After kreuzen sich. Beim Mann kreuzen sich die Stränge zwischen Peniswurzel und After. Die verkreuzten Muskelstränge geben den anderen Muskeln in dieser Schicht Halt und schließen den Beckenboden nach unten ab.

**Der Liebesmuskel** Bei der Frau besteht das Muskelkreuz der äußeren Beckenbodenschicht aus zwei Muskeln, dem Afterschließmuskel und dem Scheidenmuskel, dem PC-Muskel (*Pubococcygeus*). Dieses

Muskelkreuz ist vor allem für das sexuelle Erleben wichtig und wird deshalb auch Liebesmuskel genannt. Es sorgt dafür, dass die Vorhofschwellkörper neben den kleinen Schamlippen, die mit der Klitoris verbunden sind, sich bei sexueller Erregung verstärkt mit Blut füllen können.

Der Liebesmuskel verläuft von der inneren Schambeinkante u-förmig um die Scheide herum und wieder zurück zum Schambein. Er unterstützt entsprechend die Funktion des Harnröhrenschließmuskels.

**Der Afterschließmuskel** Der Afterschließmuskel besteht aus Ringmuskeln, die sich mit dem Haltekreuz der äußeren Beckenbodenschicht verbinden. Er verschließt den Enddarm, ist also unwillkürlich angespannt, bis Sie zur Toilette gehen können. Dann tritt Entspannung und Öffnung ein.

### Wahrnehmen der mittleren Muskulatur

- *Die Hände unter das Gesäß schieben und die Sitzbeinhöcker fühlen*
- *Das Körpergewicht auf den Händen sitzend verlagern*
- *Die Gesäßhälften mit den Sitzbeinhöckern aufeinander zu schieben*



*Ein kräftiger Liebesmuskel erhöht das Lustgefühl für Frau und Mann.*

### Die mittlere Schicht

Diese Schicht besteht hauptsächlich aus dem großen Dammmuskel und verbindet die Sitzbeinhöcker. Setzen Sie sich auf Ihre Hände. Die »harten Stellen« sind die Sitzbeinhöcker. Zwischen diesen und dem Schambein ist die mittlere Schicht des

Beckenbodens quer gespannt und liegt oberhalb der unteren Beckenbodenschicht mit dem ringförmigen Muskelkreuz. Die Muskelfasern verlaufen quer und erinnern an ein Trampolin. Das Becken wird durch diese Muskulatur zusammengehalten, die bei Frauen durch die Vagina unterbrochen

### Wahrnehmen der inneren Muskulatur

- *Stehen Sie aufrecht, mit leicht gebeugten Knien. Legen Sie die Finger einer Hand auf das Schambein, die der anderen auf das Kreuzbein. Spannen Sie die äußerste Beckenbodenschicht an, so als ob Sie den Harnstrahl unterbrechen wollten und schieben Sie die Sitzbeinhöcker aufeinander zu.*
- *Schieben Sie mit der Hand am Steißbein das Steißbein nach vorne Richtung Schambein.*
- *Halten Sie kurz die Spannung, bevor Sie alles entspannen und das Becken zurückschieben.*

Der Beckenboden von Frauen ist anfällig für Senkungsbeschwerden.

wird und nur halb so dick ist wie bei Männern. Ihre Funktion ist es, Druck abzuhalten und sich während der Entbindung maximal zu dehnen. Spannen sich diese Muskeln an, ziehen sie das Becken zusammen.

Bei Frauen ist diese Muskelschicht nicht so fest und dick wie bei Männern, da der Beckenboden so dehnbar sein muss, dass eine Geburt möglich ist. Daher ist nach der Entbindung vor allem diese Muskelschicht extrem geschwächt und kann

ihre Haltefunktion nicht mehr optimal ausüben.

**Der Blasenschließmuskel** Er besteht aus Fasern, die um die Harnröhre liegen und einen willentlichen Blasenverschluss ermöglichen. Ist er entspannt, kann die Blase entleert werden.

**Der Dammmuskel** Er zieht die Sitzbeinhöcker aufeinander zu und fängt einen erhöhten Druck im Bauchraum ab wie beim Husten, Niesen oder beim schweren Tragen.

### Die Aufgaben der Beckenbodenmuskulatur im Überblick

#### *Äußere Beckenbodenschicht*

- *Schließfunktionen um After und Blase*
- *Haltefunktion aller Muskeln dieser Schicht*
- *Unterstützung der Blutzufuhr bei sexueller Erregung*
- *Intensivierung des sexuellen Erlebens und der Orgasmusfähigkeit*

#### *Mittlere Beckenbodenschicht*

- *Maximale Dehnfunktion während der Entbindung*
- *Harnblasenverschluss*
- *Stabilisierung des Beckens und der Haltung*
- *Stabilität und Halt bei Druck auf den Bauchraum beim Niesen, Husten und Tragen von Lasten*

#### *Innere Beckenbodenschicht*

- *Haltefunktion, Tragefunktion und Stütze der inneren Organe*
- *Aufrichtung und Entlastung der Wirbelsäule*
- *Stellung und Beweglichkeit des Beckens*

### Die innere Schicht

Wie ein Fächer verläuft die innere Muskelschicht etwa längs des Beckens und liegt wie eine Schale im knöchernen Beckenring. Sie zieht sich von vorne nach hinten und schließt den Beckenboden ab. Außerdem steuert sie die Bewegungen des Beckens und die Haltung ebenso wie die Aufrichtung der Wirbelsäule.

Die inneren Organe werden durch die innere Beckenbodenschicht gestützt und getragen.

Der innere Hauptmuskel heißt Afterhebermuskel und besteht aus vier Muskelzügen. Ist dieser angespannt, zieht er das Steißbein nach unten und vorne, so dass sich das Becken aufrichten kann. Jetzt können Sie eine aufrechte Haltung einnehmen, bei der sich die Wirbelsäule entspannt aufrichten lässt.

Die innere Beckenbodenschicht hält die Organe im Bauchraum.

## Beckenbodenprobleme

Ein gesunder Beckenboden bietet allen Organen Halt und unterstützt die Schließmuskulatur von Harnröhre und After.

### Beckenbodenprobleme auf einen Blick

#### Körperliche Beschwerden

- *Inkontinenz (unwillkürlicher Urin- oder Stuhlverlust beim Heben und Tragen von Lasten, beim Husten und Niesen, beim Lachen, Treppensteigen und sogar im Liegen)*
- *Unangenehme Druckgefühle nach unten zur Scheide hin (nach sportlicher Betätigung, nach körperlichen Anstrengungen, nach Gartenarbeit oder Heben und Tragen von Lasten)*
- *Senkungsbeschwerden (Organe verlagern sich nach unten, aber nicht nach hinten)*
- *Gebärmuttervorfall (die Gebärmutter verlagert sich nach unten)*
- *Sexuelle Probleme wie Verkrampfungen der Scheidenmuskulatur, Orgasmusschwierigkeiten*

#### Seelische Belastungen – Folge körperlicher Beschwerden

- *Mangelndes Selbstbewusstsein*
- *Rückzug ins Private*
- *Vermeidung von sportlichen Aktivitäten*
- *Vermeidung von geselligen Aktivitäten*
- *Schamgefühle beim Tragen von Einlagen*
- *Depressive Verstimmungen*
- *Emotionale Offenheit und Hingabe sowie sexuelle Lust werden eingeschränkt*
- *Verlust von Lebensqualität*



*Während der Schwangerschaft wird der Beckenboden stark belastet. Deshalb sollten Sie die Muskulatur kräftigen.*

Die ersten Symptome einer Beckenbodenschwäche treten daher schleichend auf. Zunächst verlieren Sie einige Tröpfchen Urin beim Husten und Niesen oder wenn Sie etwas Schweres hochheben oder tragen. Erfüllt der Beckenboden seine Schließfunktion nicht mehr richtig, kann es zu Stuhl- oder Blaseninkontinenz kommen.

Häufig haben Männer infolge einer Prostateoperation Inkontinenzprobleme.

Beckenbodenprobleme treten häufig nach Entbindungen auf, da der Beckenboden während der Schwangerschaft durch die Gewichtszunahme sehr stark belastet und bei der Geburt extrem gedehnt und geschwächt wird. Daher haben viele Frauen nach der Entbindung zunächst keine gute Wahrnehmung für diesen Bereich. Allmählich spüren sie diesen Körperbereich wieder. Viele Frauen berichten jedoch über einen Druck nach unten, besonders wenn sie etwas Schweres tragen.

Ein weiteres Anzeichen für Beckenbodenprobleme ist das Auftreten von Senkungsbeschwerden und dass es nicht möglich ist, Sport zu treiben. Jede Erschütterung des Körpers führt zu unangenehmen Druckgefühlen oder zu unwillkürlichem Urinverlust. Der Urin einer vollen Blase kann oft nicht mehr gehalten werden, und es kann zu unkontrollierten Entleerungen der Blase kommen.

### **Den Ursachen auf der Spur**

Eine Beckenbodenschwäche kann mehrere Ursachen haben. Auch Frauen, die kein Kind entbunden haben, können daher unter Beckenbodenproblemen leiden.

## Schwangerschaft und Entbindung

Beckenbodenprobleme treten häufig in der Schwangerschaft auf. Durch die morgendliche Übelkeit, das Würgegefühl und das Erbrechen, das vor allem in den ersten Monaten auftritt, entsteht im Bauchraum starker Druck. Dieser kann zu unwillkürlichem Urinverlust (Stressinkontinenz) führen, der durch die veränderte Hormonsituation während der Schwangerschaft und die damit einhergehende Erschlaffung der Muskulatur zusätzlich begünstigt wird.

In der späten Schwangerschaft belastet das zunehmende Körpergewicht den Beckenboden, der bei der Entbindung extrem gedehnt und stark beansprucht wird. Häufig kommt es zu einem Dammriss oder Dammschnitt, der genäht werden

muss, oder zu verletztem Gewebe, das oft auch nicht gesehen werden kann.

Während des Wochenbetts benötigt der Körper der Frau sehr viel Kraft, um sich wieder in den Normalzustand zurückzubilden und zu Kräften zu kommen. Mit zunächst einfachen Übungen wird der strapazierte Beckenboden allmählich behutsam wieder gekräftigt. Das Tragen des Säuglings ebenso wie von schweren Gegenständen, wie Kindersitzen und Einkaufstaschen, belastet hingegen die Beckenbodenmuskulatur.

Nach der Entbindung muss der Beckenboden sanft, aber regelmäßig trainiert werden.

## Bindegewebe

Eine angeborene Bindegewebsschwäche kann schon bei sehr jungen Mädchen zu Beckenbodenproblemen führen. Bei sportlichen Aktivitäten, wie Seilspringen

### Was dem Beckenboden schadet

- Übergewicht
- Hormonmangel
- Heben und Tragen von Lasten (auch das Tragen von Säuglingen und Kindern)
- Übermäßiger Druck im Bauchraum durch Husten, Niesen und Pressen aufgrund harten Stuhlgangs
- Schwangerschaften und vaginale Entbindungen
- Körperliche Erschütterungen und Sport
- Angeborene Bindegewebsschwäche
- Unpassende Kleidung
- Schlechte Haltung





*Kleine Kinder lieben es, getragen zu werden. Die Belastung können Sie mit einem gezielten Training ausgleichen.*

und Laufen, geht Urin ab, wenn die Blase voll ist. Ein völlig untrainierter Beckenboden bietet weder Halt noch Stütze.

Menschen mit einem schwachen Bindegewebe leiden daher häufiger unter Beckenbodenproblemen.

### Ernährung und Übergewicht

Übergewicht belastet den Beckenboden zusätzlich, denn durch das Übergewicht wird der Druck im Bauchraum erhöht und der gesamte Halteapparat des Körpers überlastet. Das ganze Gewicht des Oberkörpers lastet auf der Beckenbodenmuskulatur und muss von ihr getragen werden. Dazu kommt der Druck im Bauchraum, der durch Niesen, Husten oder Tragen von Lasten entsteht. Senkungsbeschwerden und unwillkürlicher Urinverlust sind häufig die Folge.

Harter Stuhlgang schwächt den Beckenboden erheblich. Der permanente Druck im Bauchraum und belastendes Pressen führen nicht nur zu Urinverlust, sondern verhindern gar den Aufbau der Beckenbodenmuskulatur.

### Heben und Tragen

Großeinkäufe, volle Wäschekörbe, Sprudelkisten, Kleinkinder, Gartenmaterialien, Handwerkszeug, Möbel – der Alltag bietet allerlei, das schwer ist, gehoben und getragen werden soll und muss.

Alle Lasten, die Sie heben und tragen, belasten die Beckenbodenmuskulatur enorm und führen letztlich zu einer völlig überforderten und erschlafften Muskulatur.

### Sport

Joggen, Aerobic, Tennis, Mountainbiking, Reiten, Bergabwandern – jede Sportart, die den Körper Erschütterungen aussetzt, erhöht den Druck im Bauchraum und schwächt sowohl die untrainierte wie auch die trainierte Beckenbodenmuskulatur. Wird der Beckenboden nicht regelmäßig trainiert, kann dies zu Problemen wie unwillkürlichem Urinverlust und Senkungsbeschwerden führen.

### Wechseljahre

Während der Wechseljahre treten gehäuft Beckenbodenprobleme auf. Der Östrogenspiegel wird immer niedriger, was die Beckenbodenmuskulatur be-

einflusst. Muskulatur und Bindegewebe verlieren an Elastizität und Festigkeit. Dadurch wird die Blasenschließmuskulatur geschwächt, die Unterleibsorgane senken sich leicht ab. Da sich die Genitalschleimhaut zurückbildet, wird die Scheide trocken, wodurch Schmerzen beim Geschlechtsverkehr auftreten können. Das gesamte Bindegewebe wird lockerer. Vor allem während und nach den Wechseljahren ist ein sinnvolles Beckenbodentraining angebracht.

### Kleidung

Stöckelschuhe und einengende Kleidung belasten Becken, Wirbelsäule und Beckenboden. Wer hochhackige Schuhe trägt,

Beckenbodentraining ist für alle Altersstufen sinnvoll – auch wenn noch keine Beschwerden aufgetreten sind.

## Was dem Beckenboden nützt

- Übergewicht reduzieren
- Ernährung umstellen
- Erschütterungen vermeiden
- Sportarten auf Beckenbodenfreundlichkeit überprüfen
- Lasten verteilen, nicht alles auf einmal tragen. Lasten rollen, ziehen oder schieben und möglichst nur kurz und sehr nahe am Körper tragen
- Bücken mit Lasten vermeiden
- Größere Kinder nicht mehr tragen
- Sportarten bevorzugen, die den Körper sanft ins Schwingen bringen
- Aufrecht gehen, aufrecht sitzen
- Stöckelschuhe nur in seltenen Ausnahmefällen, enge Kleidung nur aus elastischen Fasern tragen
- Den Beckenboden täglich trainieren und kräftigen



*Durch meditative  
Übungen können  
Sie Ihr Becken-  
bodentraining  
unterstützen.*

steht und geht im Hohlkreuz, die Hauptlast des Körpers liegt auf dem Vorderfuß. Der Beckenboden ist geschwächt und kann seine Haltefunktion nicht vollständig ausüben.

Allzu enge Kleidung macht das Becken unbeweglich, ein natürliches Schwingen

ist nicht mehr möglich. Das Hohlkreuz wird verstärkt, der Beckenboden wiederum geschwächt.

### Haltung

Stehen und Sitzen mit rundem Rücken ist bei vielen Frauen eine häufig festzustellende Fehlhaltung.

Leider gehen viele Menschen immer noch »krumm«. Beim Gehen werden die Schultern eingezogen, der Kopf nach unten gesenkt, ein schlurfender, »cooler« Gang scheint beabsichtigt oder, eine andere Variante des weiblichen Gangs, Frauen trippeln auf Stöckelschuhen.

Aufrechtes Sitzen bei den Mahlzeiten, aufrechtes Schreiten beim Gehen und elastische Beckenstellung geben dem Beckenboden Halt und Spannkraft.

Werden Rundrücken und Hohlkreuz verstärkt, treten bald Beckenbodenprobleme auf.

### Training genügt nicht

In der Beckenbodensprechstunde berichten Frauen oft, dass sie kontinuierlich den Beckenboden trainieren und dennoch keine Fortschritte – mehr Stabilität, Elastizität und Festigkeit – erzielen. Wie lässt sich dies erklären?

Training allein, das ist ganz offensichtlich, reicht nicht aus. Auch der Alltag muss beckenbodenfreundlich gestaltet werden. Die Aerobicstunde im Fitnessstudio, das Kind auf dem Arm und der Großeinkauf mehrere Stockwerke getragen, all das ist kontraproduktiv für einen kräftigen Beckenboden, der einerseits zwar regelmäßig trainiert andererseits durch derartige Belastungen geschwächt wird. Training und Belastung heben sich im günstigsten Falle auf, doch weitaus häufiger wird der Beckenboden durch den Alltag zusätzlich geschwächt.

Ganz wichtig für die Kräftigung der Beckenbodenmuskulatur ist deshalb die Anpassung des Alltags. Im vierten Teil dieses Buches erfahren Sie Weiteres dazu.



### Beckenbodentraining ist zu empfehlen ...

*für alle,*

- *die Beckenbodenprobleme haben und unter ihnen leiden,*
- *die präventiv die Beckenbodenmuskulatur kräftigen und aufbauen wollen,*
- *die Lust und Freude am Leben und an ihrer Sexualität haben,*
- *die ihrer angeborenen Bindegewebsschwäche ein Schnippchen schlagen wollen,*
- *die schon vor der Schwangerschaft gut gerüstet für die Veränderungen und die Dehnarbeit des Beckenbodens während der Schwangerschaft und Entbindung sein wollen,*
- *die informiert und mit gestärktem Beckenboden den Wechseljahren entgegen sehen wollen,*
- *jungen Frauen, die keine Lust haben, sich von Druckgefühlen im Bauchraum verunsichern zu lassen.*

*Die Wechseljahre bringen Veränderungen im Leben. Mit einem gezielten Beckenbodentraining können Sie unbeschwert in die Zukunft blicken.*



# Beckenboden – *Kraft aus der Mitte*

*Beckenboden und Atmen – wie hängt das zusammen?*

*Wie lässt sich der Beckenboden am besten wahrnehmen?*

*Was macht den Beckenboden zum Zentrum der Kraft?*

*Körperhaltung und Beckenboden – eine Einheit?*

*In diesem Kapitel erfahren Sie, wie Sie Ihre Körperwahrnehmung intensivieren, und Sie lernen Übungen, mit denen Sie Ihre Beckenbodenmuskulatur aktivieren können.*

# Beckenboden und Atmung

Atmen ist Leben. Nicht-Atmen ist Tod!  
Doch kaum jemand ist sich dessen bewusst und schätzt seinen Atem als etwas Kostbares. Dass richtige Atmung uns körperlich und seelisch im Gleichgewicht hält, unsere Gehirnzellen und unseren Körper besser durchblutet und dadurch unser Bewusstsein erweitert und uns die Gesundheit erhalten lässt, ist in allen Kulturen hinlänglich bekannt.

Die richtige Atemtechnik fördert den Fluss der Energie und die Durchblutung der Organe.

Der Atem hält den Stoffwechsel in Schwung und versorgt den Körper mit Energie und Lebenskraft, eine Kraft die bei den Chinesen Chi heißt und mit den Chakren in Verbindung steht. Der Atem durchströmt uns alle unermüdlich, belebt und erleichtert, löst Verspannungen und gleicht aus.

## Zwerchfell und Beckenboden

Die Beckenboden- und Bauchmuskeln sind sozusagen Gegenspieler des Zwerchfells. Das Zwerchfell, der wichtigste Atemmuskel, liegt etwa in der Körpermitte und trennt Brust- und Bauchraum voneinander. Es ist zwischen den Rippen wie eine Kuppel aufgespannt. Durch Auf- und Abbewegungen des Zwerchfells bei der Ein- und Ausatmung drückt es auf die

darunter liegenden Organe und somit auch auf den Beckenboden. Zwerchfell und Beckenboden hängen daher eng miteinander zusammen.

## Einatmen und Beckenboden

Beim Einatmen weitet sich der Brustkorb, und das Zwerchfell senkt sich nach unten. Der Lunge wird Platz geschaffen, und die Organe weichen seitlich und nach unten aus. Dies lockert, öffnet und dehnt den Beckenboden.

Einatmen bedeutet daher Dehnung des Beckenbodens.

## Ausatmen und Beckenboden

Beim Ausatmen kehren das Zwerchfell und alle Organe in ihre Ausgangsstellung zurück. Es wird Platz im Bauchraum geschaffen, und daher zieht sich der Beckenboden zusammen.

Ausatmen bedeutet also Anspannung des Beckenbodens.

## Tiefe Atmung und Beckenboden

Das Zwerchfell, der Gegenspieler des Beckenbodens, wirkt nach oben und unten wie eine Pumpe. Beim Einatmen senkt

sich das Zwerchfell maximal und kehrt beim Ausatmen in seine Ausgangsstellung zurück. Daher intensiviert eine tiefe Atmung die Arbeit der Atem-, Bauch- und Beckenbodenmuskulatur. Die inneren Organe werden dabei massiert und gut durchblutet.

Diese Muskeltätigkeit hält den Beckenboden elastisch, da die Muskulatur ständig in Bewegung ist. Eine tiefe und bewusste Bauchatmung ist daher die beste Voraussetzung für ein ständiges Training und eine gute Energieversorgung der Beckenbodenmuskulatur.

### Atmung, Beckenboden und Zwerchfell

Machen Sie sich mit Hilfe dieser Übungen den Zusammenhang zwischen Zwerchfellatmung und Beckenboden »spürbar« bewusst. Atmen Sie dabei immer tief in den Bauchraum.

#### Übung 1 (Bild rechts)

- Stehen Sie aufrecht mit beiden Füßen fest auf dem Boden. Das Gewicht ist gleichmäßig auf beiden Beinen verteilt. Die Knie sind leicht gebeugt. Halten Sie beide Hände vor den Körper, die Handflächen zeigen nach unten. Die eine Hand befindet sich in Höhe des Beckens, die andere Hand in Höhe der Lunge.







- Mit den Händen vollziehen Sie nun die Arbeit von Beckenboden und Zwerchfell nach.
- Atmen Sie tief ein und senken Sie beide Hände dabei ein Stück nach unten.
- Atmen Sie kräftig aus und heben Sie beide Hände wieder an.
- Spüren Sie während der Übung in Ihren Beckenboden hinein. Stellen Sie sich die Arbeit der Beckenbodenmuskulatur vor: Bei der Einatmung dehnt sie sich, bei der Ausatmung zieht sie sich zusammen.

### Übung 2 (Bild links)

- Setzen Sie sich auf die Kante eines Stuhls. Legen Sie eine Hand auf den Bauch und eine in den Schritt am Beckenboden.
- Atmen Sie kräftig aus und spüren Sie mit den Händen, wie sich Bauch- und Beckenbodenmuskeln zusammenziehen.
- Atmen Sie tief ein und spüren Sie in die Dehnung hinein.
- Wiederholen Sie die Übung einige Male.
- Dann legen Sie die Hand vom Bauch auf das Kreuzbein und wiederholen die Atemübung.

---

### Übung 3 (Bilder rechts)

- Stehen oder sitzen Sie aufrecht und bilden Sie mit den Armen vor dem Körper einen Kreis, als ob Sie einen großen Ball umarmen würden. Die Fingerspitzen berühren sich.
- Atmen Sie tief ein und öffnen Sie dabei die Arme. Die Finger gehen auseinander.
- Atmen Sie kräftig aus und schließen Sie erneut die Arme wieder. Die Finger berühren sich.
- Wiederholen Sie diese Übung einige Male und spüren Sie in Ihre Bauch- und Beckenbodenmuskeln hinein.



### Beckenboden und Stimme

Nicht nur das Zwerchfell, sondern auch die Beckbodenmuskeln stützen die Stimme. Daher trainieren Sänger und Schauspieler in der Ausbildung, die Stimme aus dem Beckenboden, ihrem Tonboden, zu holen. Somit hängen Kehlkopf, also Stimme, und Beckenboden eng zusammen. Der Beckenboden könnte daher auch als zweites Zwerchfell bezeichnet werden.

Die Stimmbänder versetzen den Körper in Schwingung. Während des Sprechens, Singens oder Tönens strömt Luft, wie beim Ausatmen, aus dem Körper nach außen.



Beim Einatmen wird das Zwerchfell nach unten gezogen, die Lungen öffnen sich, Luft wird eingesogen, und dann kann bei entspanntem Unterkörper der Atem bis zum Beckenboden bewegt werden.

Mit der Stimme können Sie zudem die Muskulatur in Schwingung versetzen, sie aktivieren und mit Energie versorgen. Dabei reagiert der Beckenboden einerseits elastisch und wird andererseits sanft gekräftigt.

Ein elastischer Beckenboden sorgt für mehr Energie im Körper.

Das Schwingen und Vibrieren im Körper, das durch die Stimme ausgelöst wird, energetisiert die Zellen und sorgt für einen besseren Zellstoffwechsel. Durch den bewussten und gezielten Einsatz der Stimme sorgen die Klänge dafür, dass letztlich der gesamte Muskeltonus verbessert wird.

### Konsonanten und Vokale – Trainer für den Beckenboden

Bereits das bewusste Sprechen von Konsonanten und Vokalen verhilft zu einem besseren Muskeltonus und zu einer Energetisierung des Beckenbodens. Sie werden feststellen, dass bestimmte Laute öffnend und dehnend wirken, andere hingegen anspannend, obwohl Sie immer ausatmen!

Kommen Laute und Töne hinzu, ändert sich die Wirkung im Körper, und es wird

mehr Spannung erzeugt. Sie lernen, mit Ihrer Stimme zu spielen und verschiedene Wirkungen zu erzeugen, um die Elastizität des Beckenbodens wiederzugewinnen.

### Konsonanten im Auftrag des Beckenbodens

Konsonanten sind das Grundgerüst der menschlichen Sprache. Einige sorgen für Druck im Bauchraum, der durch eine entsprechend artikulierte Aussprache hart, kurz und heftig sein kann wie beim T oder P. Hart gesprochene Konsonanten wirken auf den gesamten Beckenboden überwiegend dehnend und öffnend. Konsonanten, die weich gesprochen werden, wie das L oder das D wirken mehr partiell auf eine einzige Schicht des Beckenbodens. Grundsätzlich können alle Konsonanten je nach Aussprache dehnend und öffnend wirken oder für Anspannung im Beckenboden sorgen.

#### Üben mit dem P

Das P hat die Tendenz zur Öffnung. Vor allem wenn Sie das P mit Vokalen kombinieren und lang gezogen sprechen. Ein ganz kurz gesprochenes P hingegen kann anspannend wirken. Im Stehen gesprochen, wirkt das P jedoch stets öffnend. Auf den Beckenboden wird bei dieser Übung Druck ausgeübt, und er weitet sich nach unten.

## Dem Üben vorangestellt

- Beim Sprechen von Konsonanten und Vokalen geht es um die Gesamtaktivierung und Energetisierung!
- Legen Sie zur Überprüfung beim Üben immer eine Hand in den Schritt, um die Aktivierung besser spüren zu können.
- Sprechen Sie die Konsonanten immer als reinen Konsonanten, zum Beispiel P und nicht Pe.
- Üben Sie im Sitzen und im Stehen.

- Sprechen Sie laut und kurz den Konsonanten P mehrmals hintereinander und spüren Sie in den Beckenboden hinein.

Was geschieht beim Sprechen?

- Sprechen Sie laut und langsam ein »Puuuuh«. Spüren Sie in den Beckenboden hinein. Das »Puuuuh« ist während der Entbindung ein idealer Begleiter, um die Beckenbodendehnung zu verbessern.

### Das Üben mit dem T

Das T aktiviert und spannt an. Vor allem die Bauchmuskeln werden dabei stark angesprochen. Doch auch die Beckenbodenmuskeln erhalten Spannkraft.

- Sprechen Sie laut und kurz den Konsonanten T mehrmals hintereinander und spüren Sie dabei in den Beckenboden hinein.

- Sprechen Sie laut und schnell »Tuck«.

Wie reagiert der Beckenboden?

- Sprechen Sie laut und langsam

»Tuuuuuu«. Was geschieht nun?

- Das T ist vor allem während der Rückbildungsphase ein idealer Übungston.

### Das Üben mit dem Ck und K

Das Ck und K sind prädestiniert, um den Beckenboden anzuspannen. Ein starker, kurzer Reflex ist im Beckenboden spürbar. Nehmen Sie eine Hand zur Hilfe, um die Anspannung besser zu spüren.

- Sprechen Sie laut und kurz mehrmals hintereinander Ck.

- Sprechen Sie laut und kurz ein »Klick«.

- Sprechen Sie laut und kurz »Kuckuck«, sowie »Klinke«.

### Das Üben mit dem R

Das R aktiviert vor allem den Afterschließmuskel. Je kräftiger Sie das R rollen kön-

Das lange »Puuuuh« erleichtert die Entbindung.

Je rollender das R  
gesprochen wird,  
desto intensiver  
wirkt es auf den  
Beckenboden.

nen, desto intensiver spüren Sie die Anspannung in der äußeren Beckenbodenschicht rund um den After. Legen Sie eine Hand an den After, um die Muskeln besser zu erspüren.

- Lassen Sie das R richtig rollen.
- Sprechen Sie laut und lang gezogen das Wort »Zitrone«. Betonen Sie auf dem Ro und halten Sie das Ro, bis Sie das Wort beenden.

### Das Üben mit dem M

Das M erzeugt ganz besonders intensive Schwingungen und Vibrationen. Es verkörpert die schwingende Lebendigkeit der Welt und wirkt anspannend, ohne so viel Kraft zu beanspruchen wie das Ck, K oder T. Mit dem M kann der Bauchraum harmonisch abgeschlossen werden. Das M ist ein idealer Begleiter im Wochenbett, also direkt nach der Entbindung. Es energetisiert das überdehnte Gewebe und lässt eine erste Wahrnehmung zu.

- Sprechen Sie laut und lang gezogen ein M. Spüren Sie, wie sich der Beckenboden anspannt und sanft gehalten wird.
- Sprechen Sie laut und kurz ein »Mum«. Spüren Sie in die Schwingung des »Mum« hinein.

### Das Üben mit dem S

Das S wirkt öffnend auf den gesamten Beckenboden. Sprechen Sie das S laut zischend zwischen den Zähnen. Das S hilft den inneren Organen, sich an ihre Ausgangsposition zu bewegen.

- Sprechen Sie ganz laut und lange ein »SSSSSS« während der Ausatmung. Wiederholen Sie das »SSSSS« mehrmals.
- Sprechen Sie ein stimmhaftes »Summ«. Wiederholen Sie es einige Male. Beim »Summ« findet zuerst eine Öffnung und dann eine Anspannung statt.

### Das Üben mit dem L

Das L wirkt im Stehen am besten und hilft dem Steißbein, sich nach unten zu schieben, das Becken wieder aufzurichten und ebenso die Wirbelsäule gerade zu halten. Diese Wirkung ist auch im Sitzen spürbar. Das Becken kippt nach vorne, das Kreuz verschwindet. Die Wirkung des L ist vor allem im vorderen Bereich des Beckenbodens rund um die Scheide zu spüren.

- Sprechen Sie ein lang gezogenes L. Legen Sie dazu die Zunge an die oberen, vorderen Zähne.
- Sprechen Sie kurz und mehrmals hintereinander »Laaaa, Laaaa, Laaaa«.

- Sprechen Sie ganz kurz mehrmals hintereinander »Lack«. Jetzt spüren Sie nicht nur, wie sich das Steißbein nach unten bewegt, sondern auch wie sich der Beckenboden durch das Ck fest verschließt.

### Das Üben mit dem B, D und G

Weich gesprochene Konsonanten wirken sich positiv auf das sexuelle Empfinden aus. Am stärksten wirkt hierbei das »D«. Indem Sie die Zunge zwischen die Zähne legen und den Atemdruck zur Zunge lenken, um das D zu formen, aktivieren Sie die Muskeln rund um Klitoris und Penis. Das D hilft deshalb auch bei Orgasmuschwierigkeiten. Üben Sie ganz weich und sehr, sehr langsam. Das G wirkt bis tief in die Vagina hinein und energetisiert diese. Das B umfasst den gesamten Bereich der sexuellen Erregung.

- Sprechen Sie die Konsonanten langsam und halten Sie den Druck vor der Bildung des Konsonanten. Probieren Sie dabei aus, wie welcher Konsonant bei Ihnen wirkt.

### Das Üben mit dem F

Das F wirkt leicht anspannend, wenn Sie es kurz sprechen. Ein lang gezogenes F hat die Tendenz zur Öffnung. Sie können deshalb variieren. Das F hilft Ihnen, seelischen Ballast loszulassen, der auch in verkrampfter Gesichtsmuskulatur sichtbar wird. Das

F wirkt befreiend und kann während der Schwangerschaft zum Lösen von Ängsten und verspannten Muskeln ebenso wie zum Energetisieren von Muskeln eingesetzt werden. Während der Eröffnungsphase der Entbindung hilft Ihnen das F, sich leichter zu öffnen, indem Stress und Angst abgebaut werden. Sprechen Sie das F immer mit leicht geöffneten Mund und locker hängendem Unterkiefer.

- Sprechen Sie laut und lang gezogen »FFFFFFF«. Spüren Sie, wie sich die Schultern entspannen und locker nach unten sinken. Der Beckenboden ist leicht energetisiert, doch ohne feste Spannkraft.

- Sprechen Sie mehrmals sehr schnell und kurz hintereinander ein »F«. Stellen Sie sich dabei vor, Sie würden eine Kerze ausblasen. Dabei wird die Bauchmuskulatur ebenso wie der Beckenboden aktiviert.

### Üben mit dem Sch

Das Sch öffnet den Beckenboden und gibt ihm gleichzeitig Spannung. Es eignet sich hervorragend, um Aggressionen abzubauen und Dampf abzulassen. Mit dem Sch wird der Beckenboden als Fundament richtig spürbar.

- Sprechen Sie ein lang gezogenes Sch.

Das F ist ideal, um Dampf abzulassen und Stress abzubauen.

- Sprechen Sie das lang gezogene Sch intensiver und mit mehr Druck, um inneren Druck abzubauen.

### Üben mit dem stimmhaften J

Das J wird wie das französische J in Jacques gesprochen. Dieser weiche Zischlaut aktiviert das Becken und bringt die Knochen in sanfte Schwingung, auch die Sitzbeinhöcker, die leicht aufeinander zu bewegt werden. Somit stärkt das J die wichtige mittlere Beckenbodenmuskulatur, die Halt und Stärke bringt.

Das französische J stärkt Beckenboden und Knochen gleichermaßen.

- Sprechen Sie ein lang gezogenes J.
- Legen Sie die Hände unter die Sitzbeinhöcker und sprechen Sie das lang gezogene J mehrmals. Spüren Sie, wie die Beckenbodenmuskulatur, die zwischen den Sitzbeinhöckern aufgespannt ist, sich aufeinander zu bewegt.

### Das Üben mit dem Dsch

Das Dsch ist ein stimmhafter Laut wie bei Django oder Dschinn. Auch dieser Laut wirkt auf die mittlere Beckenbodenschicht und aktiviert die Muskeln.

- Sprechen Sie das Dsch mehrmals lang gezogen und legen Sie anschließend die Hände unter die Sitzbeinhöcker, um die Wirkung besser spüren zu können.

## Vokale – Energie für den Beckenboden

Vokale sind Tonträger der menschlichen Stimme, bilden Räume und wirken daher öffnend und energetisierend zugleich. Während Sie Vokale sprechen und dabei ausatmen, öffnet sich der Beckenboden, obgleich er sich eigentlich schließen müsste. Währenddessen behalten die Beckenbodenmuskeln ihre Grundspannung bei, obgleich sie sanft gedehnt werden. Dies verhindert, dass der Beckenboden »völlig nachgibt« und sich überdehnt. Dennoch fließt während der Dehnung Energie.

### Das Üben mit Vokalen

Die meiste Energie erhält der Beckenboden beim Sprechen des U. Das U schwingt im gesamten Beckenbereich und energetisiert den Beckenboden.

Legen Sie beim Sprechen der Vokale eine Hand in den Schritt. Spüren Sie die Unterschiede in der Dehnung des Beckenbodens beim Sprechen der einzelnen Vokale.

- Sprechen Sie ein lang gezogenes A und spüren Sie, wie die Energie den gesamten Oberkörper öffnet und weitet.
- Sprechen Sie ein lang gezogenes E. Das E versorgt den Kehlkopf mit Energie.

- Sprechen Sie ein lang gezogenes L. Mit dem L wird der Kopf mit Energie erfüllt.
- Sprechen Sie ein lang gezogenes O. Dieser Ton versorgt den Bauchraum mit Energie.
- Sprechen Sie ein lang gezogenes U. Das U energetisiert das Becken.

## Üben mit Geräuschen

### Das Schlürf-Geräusch

Eine Möglichkeit, den Beckenboden aktiv wahrzunehmen und zu trainieren, ist das Schlürf-Geräusch.

- Stellen Sie sich vor, Sie würden heißen Tee schlürfen.
- Legen Sie eine Hand in den Schritt und spüren Sie die Bewegung in der Beckenbodenmuskulatur.
- Schlürfen Sie kräftig und fühlen Sie, wie sich der Beckenboden dabei anspannt.

Auch hier öffnet sich beim Ausatmen wiederum der Beckenboden, obgleich er sich schließen sollte, da beim Schlürfen An- und nicht Entspannung stattfindet. Wobei vor allem die Scheiden- und somit die äußere Beckenbodenmuskulatur aktiviert wird.



Fällt es Ihnen schwer, beim Ausatmen den Beckenboden anzuspannen, dann praktizieren Sie die Schlürfübung, um so die Funktionsweise von Beckenboden und Atmung unterstützen zu lernen.

### Das Hust-Geräusch

Starkes Dauerhusten strapaziert den Beckenboden enorm, ein sanftes Hustge-

*Eine Tasse heißen Tee zu schlürfen, tut nicht nur Ihrem Magen, sondern auch Ihrem Beckenboden gut.*



räusch hingegen aktiviert diese Muskulatur. Diese Art Husten geht mit einer kurzen, kräftigen Ausatmung einher, bei der der Beckenboden sich anspannt.

- Legen Sie eine Hand in den Schritt, husten Sie sanft und fühlen sie die Anspannung der Muskeln.

### Das Niesgeräusch

Das Niesgeräusch »hatschiii« besteht letztlich aus folgenden Vokalen und Konsonanten, die sich in zwei Gruppen teilen. Das den Beckenboden öffnende »ha«, das von dem die Muskeln anspannenden »tschi« gefolgt wird. Ist der Beckenboden geschwächt, geht bei starkem Niesdruck und einer vollen Blase beim Niesen Urin ab. Und wer im Frühling und Sommer unter Heuschnupfen leidet oder erkältet ist und deshalb öfter niest, überlastet den Beckenboden durch andauernden Druck.

Das Niesgeräusch an sich, ebenso wie das Hustengeräusch, aktiviert und energetisiert den Beckenboden. Legen Sie eine Hand in den Schritt, sprechen Sie ohne Druck »hatschiii« und spüren Sie in den Beckenboden hinein.

### Der Klang der Stimme

Der Klang der Stimme verhilft dem Beckenboden zu mehr Halt. Umgekehrt verleiht ein aktiver, kräftiger Beckenboden Ihrer Stimme mehr Ausdruck. Eine der wichtigsten Stellen des Körpers, an dem die Muskeln aktiviert werden, um der Stimme und den weitaus schwierigeren Tönen im Gesang Halt und Kraft zu geben, ist der Beckenboden, auch Tonboden genannt. Das können Sie sich auch dann zunutze machen, wenn Sie meinen, nicht singen zu können, denn mit der Stimme an sich können Sie bereits Ihren Beckenboden unterstützen.

Stimme und Beckenboden arbeiten bestens zusammen.

# Beckenboden und Gesang

Gesang und Sprache gehen mit der Ausatmung einher, denn Töne erklingen nur, wenn Luft aus dem Körper nach außen strömt. Werden Beckenboden und Stimme kombiniert, erfahren Sie, wie die Aktivitäten des Muskelnetzes den Beckenboden für das Sprechen und Singen aufbauen

können. Mit der Anspannung dieser Muskeln, und natürlich dem Hauptatemmuskel Zwerchfell, schicken Sie die Stimme nach außen, und mit dem Einatmen kehrt der Beckenboden in die Entspannung zurück. Das Singen aktiviert die Muskulatur auf ganz natürliche Weise.

---

Ein weiterer Vorteil des Singens ist, dass die Chakren energetisch versorgt und durch den Klang im Körper zum Schwingen gebracht werden. Das löst Blockaden und lässt Energie wieder fließen. Da der Beckenboden mit dem Wurzelchakra verbunden ist, wird dieses Chakra, das für Selbstsicherheit, Urvertrauen und körperliche Stärke steht, aktiviert und energetisiert.

## Das gesungene OM

Der Klang steht für den transzendenten Urklang, aus dessen Schwingungen nach hinduistischem Verständnis das gesamte Universum entstand. Später wurde OM, AUM gesprochen oder gesungen, als Verbindung der drei Klänge A, U und M, zum Gegenstand der Meditation und ist uns heute vor allem aus dem Yoga bekannt.

Der Laut A energetisiert den gesamten Oberkörper.

Das U energetisiert sowohl das Becken als auch den Beckenboden.

A und U bringen Entspannung in die gesamte Muskulatur des Körpers, auch in den Beckenboden.

Das M steht für die lebendige Schwingung der Schöpfung und sorgt für einen guten



Muskeltonus. Es verschließt den Bauchraum, der Beckenboden wird anspannend gekräftigt.

Wenn Sie die Übung (siehe unten) fünf Minuten durchgeführt haben, gelangen Sie durch den Rhythmus der tiefen Ein- und Ausatmung und der gleichmäßigen,

*Das gesungene AUM sorgt für Ruhe und Gelassenheit.*

andauernden Wiederholung in einen ruhigen, meditativen Bewusstseinszustand. Ihr Geist und Ihr Körper kommen zur Ruhe. Gelassenheit und Entspannung stellen sich ein. Darüber hinaus versorgen Sie Ihren Körper mit Sauerstoff und somit auch mit Energie. Sie werden sich nach der Übung erfrischt und erholt fühlen, geistig wach sowie körperlich ruhig und alles in allem wohl gestimmt.

- Atmen Sie kräftig ein und tönen Sie während der Ausatmung ein lang gezogenes A-U-M (AAAUUUUMMMM), und zwar so lange, bis alle Atemluft aus der Lunge geströmt ist.
- Spüren Sie dabei in den Beckenboden hinein. Beim M schließt sich die Muskulatur reflexartig.
- Atmen Sie nun tief und kräftig ein und wiederholen Sie die Übung mindestens zehn Mal.

### Die gesungene Tonleiter

Eine Übung für alle, die Freude am Singen haben, und für all diejenigen, die sich im Singen versuchen wollen. Eine Tonleiter zu singen, ist keine große Herausforderung, und es muss auch nicht laut und kräftig gesungen werden. Ein leiser Ton genügt vollkommen.

Singen macht Freude und stärkt den Beckenboden.

Das Singen der Tonleiter ermöglicht dem Beckenboden ein sanftes, allmähliches Verschließen und Anspannen. Die Muskeln des Beckenbodens »lernen« sich nach und nach anzuspannen und ebenso wieder lockerzulassen. Obgleich nur wenig Kraft notwendig ist, wird dennoch der Beckenboden gleichermaßen sanft wie nachhaltig aktiviert und die Muskeln kontinuierlich stabilisiert.

### Einfache Tonleiter

- Singen Sie auf »a« die Tonleiter (a – h – c – d – e – f – g) Schritt für Schritt nach oben. Ton um Ton verschließt sich der Beckenboden allmählich weiter, da sich nach und nach etwas mehr Spannung aufbaut. Sind Sie am Ende der Tonleiter angelangt, versuchen Sie den Halt bewusst wahrzunehmen.
- Beenden Sie die Übung und lassen Sie den Beckenboden los. Die Muskeln entspannen sich.

- Wiederholen Sie die Übung mehrmals.

### Tonleiter für Fortgeschrittene

- Singen Sie die Tonleiter nach oben und verschließen Sie dabei die Beckenbodenmuskeln, indem Sie von Ton zu Ton etwas mehr Spannung aufbauen. Halten Sie die Spannung anschließend.

- Sind Sie am Ende der Tonleiter angelangt, singen Sie im gleichen Rhythmus die Tonleiter nach unten, wobei Sie den Beckenboden Ton um Ton mehr entspannen. Die Muskeln werden dabei ganz langsam gedehnt.

Das langsame Lösen ist zunächst schwierig, weil die Beckenbodenmuskeln dazu neigen, sich sofort komplett zu entspannen. Ihre Aufgabe besteht darin, kontrolliert loszulassen, was oftmals erst nach einiger Zeit gelingt. Geben Sie nicht auf!

## Beckenboden und Klang

Die Wirkungsweise von Klängen auf den Körper ist eine andere als bei der Aufnahme durch das Ohr. Werden spezielle Klangschalen auf den bekleideten Körper gelegt und angeschlagen, durchdringen die weichen Vibrationen der Klangschwingungen den ganzen Körper und bringen die Energie der Chakren in Schwingung.

### Die Klangschalenmassage

Versetzt man mit einer Klangschale eine blockierte Körperstelle in Vibration, wird diese angeregt, mit der äußeren Frequenz mitzuschwingen, um dann zu ihrer eigenen, harmonischen Frequenz zurückzukehren. Daher ist der Erwerb einer Klangschale für das Beckenbodentraining eine sehr sinnvolle Anschaffung, um die Elastizität dieser Muskeln zu aktivieren. Die Schale sollte nicht zu klein und nicht zu groß, sondern von mittlerer Größe sein, denn große Schalen sind sehr teuer.

Feine Töne und Klänge breiten sich im ganzen Körper aus, übertragen Energie und sorgen für tiefe Entspannung und Wohlbefinden. Der Muskeltonus kehrt zu seiner eigenen Frequenz zurück, Verspannungen und Blockaden werden gelöst, die einzelne Körperzellen harmonisiert und sanft massiert.

Die Wirkungsweise von Klängen auf den Körper ist eine weitaus unmittelbarere als von Klängen durch das Ohr. Beim Hören wird die Wirkung weitgehend vom persönlichen Geschmack beeinflusst, wohingegen Klänge im Körper das Gewebe ohne subjektive Einflussnahme durchdringen.

### Klangschalenmassage

Mit den folgenden Übungen lassen Sie den Klang einer oder mehrerer Klangschalen auf Ihren Körper wirken. Auch eine kleine, nicht allzu teure Klangschale reicht schon für die Arbeit mit dem Beckenboden.

Die Töne einer Klangschale lassen die Energie der Chakren schwingen und vermitteln körperliches Wohlfühl.



### Übung 1 (Bild oben)

- Entspannen Sie sich und geben Sie sich dem Klang hin.

- Legen Sie sich bequem auf den Rücken und stellen Sie die Klangschale auf das Schambein.

Die Klänge von Klangschalen kräftigen den Beckenboden.

- Schlagen Sie die Klangschale an und spüren Sie, wie sich die Schwingungen des Klangs im unteren Bereich des Bauches und somit auch im Beckenboden ausbreiten. Das Wurzel- und Sakralchakra werden energetisiert.

- Schlagen Sie die Klangschale mehrmals an. Jedes Mal breitet sich, je nach Intensität des Anschlags, eine andere Schwingung aus.

### Übung 2

Führen Sie diese Übung nur aus, wenn Sie sich dabei wohl fühlen.

- Legen Sie sich auf den Rücken, grätschen Sie die Beine, ziehen Sie die Füße eng an den Körper und legen Sie die Klangschale auf den Beckenboden.

- Schlagen Sie die Klangschale an und spüren Sie, wie die Schwingung sich im Körper ausbreitet.

- Schlagen Sie die Klangschale mehrere Male an, um die unterschiedliche Intensität der Schwingung bewusst zu spüren.

Diese Übung stimuliert das Wurzelchakra und stärkt die Muskeln des Beckenbodens.

### Übung 3

Im Unterschied zum sonstigen Training, bei dem Sie die Beckenbodenanspannung mit der Ausatmung koordinieren, üben Sie bei dieser Übung die Kombination von Einatmen und Anspannung. Konzentrieren Sie sich dabei ganz auf die Klangwellen.

- Legen Sie sich auf den Rücken und stellen Sie die Beine auf. Platzieren Sie die Klangschale auf dem Schambein.
- Atmen Sie tief ein und spannen Sie den Beckenboden an, als ob Sie die Klangwellen »trinken« wollten.
- Sobald Sie die Klangwellen nicht mehr spüren, den Beckenboden ruhen lassen.

- Wiederholen Sie die Übung mindestens sechs Mal.

### Übung 4 (Bild unten)

Bei dieser Übung benötigen Sie einen Partner, um die Klangschale anzuschlagen.

- Legen Sie sich auf den Bauch.
- Die Klangschale wird auf das Gesäß gestellt, möglichst nahe am Steißbein, und angeschlagen.
- Entspannen Sie sich und spüren Sie in die Schwingung hinein.
- Lassen Sie die Klangschale mehrmals anschlagen.

Die Intensität des Anschlags beeinflusst die Schwingung, die sich im Körper ausbreitet.



# Beckenboden und Reflexe

Um den Beckenboden besser kennenzulernen, sollten Sie die Reflexpunkte des Körpers, die mit den verschiedenen Muskelschichten des Beckenbodens verbunden sind, kennen und wahrnehmen können.

## Die Reflexpunkte des Körpers

In der traditionellen chinesischen Medizin wurden schon vor langer Zeit Punkte auf dem Körper festgestellt, die mit Organen und Organfunktionen korrespondieren. Diese Punkte liegen auf Linien, so genannten Meridianen. Wird ein solcher Punkt stimuliert, wird auch das korrespondierende Organ angeregt.

Der Beckenboden lässt sich durch entsprechende Reflexpunkte aktivieren.

Darauf basieren Therapieformen wie Akupunktur, Akupressur und Reflexzonenmassage. Wird beispielsweise bei der Fußreflexzonenmassage der Akupunkturpunkt des Herzens am Fuß massiert, wird auch das Herz stimuliert und aktiviert.

## Die Reflexpunkte des Beckenbodens

Die Reflexpunkte der einzelnen Beckenbodenschichten »korrespondieren« mit

anderen Teilen des Körpers. So zeigt sich zum Beispiel ein verspannter Beckenboden an den Augen, am Hals und an der Kehle.

### Der Reflexpunkt der äußeren Beckenbodenschicht

Der Reflexpunkt für die äußere Schicht des Beckenbodens liegt zwischen den Augenbrauen. Werden diese häufig zusammengezogen, entsteht die so genannte Zornesfalte, eine senkrechte Falte an der Stirn. Sichtbar wird eine geschwächte äußere Beckenbodenschicht deshalb häufig an zusammengezogenen Augenbrauen.

### Aktivierung des Reflexpunktes der Scheide

- Setzen Sie sich aufrecht auf einen Stuhl und atmen Sie einige Male ganz entspannt tief ein und aus.
- Ziehen Sie die Augenbrauen fest zusammen und machen Sie ein grimmiges Gesicht.
- Spüren Sie die Aktivität der Scheidenmuskulatur. Beim Zusammenziehen der Augenbrauen werden der U-Muskel der

Scheide und der Blasenschließmuskel ganz sanft angespannt.

### Aktivierung des Reflexpunktes des Afterschließmuskels

Der Reflexpunkt des Afterschließmuskels, der auch ein Muskel der äußeren Beckenbodenschicht ist, liegt in der Kehle. Durch das Sprechen ebenso wie mit Krächzlauten aktivieren Sie den Afterschließmuskel.

- Setzen Sie sich hierfür aufrecht auf einen Stuhl und krächzen Sie kurz und laut, um die leichte Anspannung des Afterschließmuskels zu spüren.

### Der Reflexpunkt der mittleren Beckenbodenschicht

Die mittlere Beckenbodenschicht verläuft quer und sorgt dafür, dass der Druck im Bauchraum beim Husten, Niesen und Tragen von Lasten abgefangen wird. Die Dehnung während der Entbindung geht auch von dieser Beckenbodenschicht aus. Der korrespondierende Reflexpunkt liegt zwischen den beiden Schulterblättern. Oftmals sitzt genau dort der Verschluss des Büstenhalters.

Fehlender Halt der mittleren Beckenbodenschicht führt dazu, dass die Schultern zusammengezogen werden und mit der Zeit starke Verspannungen im

Schulter-Nacken-Bereich auftreten. Der Körper versucht den fehlenden Halt im Beckenboden über den Reflexpunkt auszugleichen, so dass die Schulter-Nackensmuskeln verstärkt angespannt werden.

### Aktivierung des Reflexpunktes der mittleren Beckenbodenschicht

- Setzen Sie sich aufrecht auf einen Stuhl, legen Sie die Hände unter das Gesäß und





wackeln Sie ein wenig mit den Gesäßhälften über die Handrücken. Nehmen Sie die Sitzbeinhöcker als »harte Stellen« wahr.

- Spannen Sie nun die äußere Beckenbodenschicht, also die Scheidenmuskulatur und den Afterschließmuskel, an und schieben Sie die Sitzbeinhöcker aufeinander zu.

Die Spannung der Beckenbodenmuskulatur erzeugt auch Spannung zwischen den Schulterblättern. Mit gerundetem Rücken ist diese Übung nicht möglich.

### Der Reflexpunkt der inneren Beckenbodenschicht

Die innere Schicht des Beckenbodens hält die Organe in ihrer Ausgangsposition. Der entsprechende Reflexpunkt liegt im Bereich des Unterkiefers, der Zunge und des Mundraums. Das Steißbein und die Stellung des Beckens regulieren die Spannung des Beckenbodens. Eine offene Körperhaltung, bei der sich das Becken zum Schambein hin aufrichtet, das Steißbein nach unten zieht und das Gewicht auf den Fersen liegt, führt zu einer angenehmen Spannung der inneren Beckenbodenschicht.

Wird das Gewicht zu sehr nach hinten verlagert und der Rücken gerundet, kommt es zu einer »laschen« Körper-

haltung, der Beckenboden reagiert ohne Halt. Mund und Unterkiefer sind völlig locker.

Wird das Gewicht jedoch nach vorne auf den Vorderfuß gelegt und das Becken so nach unten geschoben, dass eine Hohlkreuzhaltung entsteht, tritt zu viel Spannung im Beckenboden auf. Der Körper ist in einer nach vorne gerichteten, starren Haltung angespannt, der Mund zusammengepresst und der Kiefer angespannt.

Solch eine verspannte Haltung tritt oft bei Menschen auf, die sich nur schwer dem Leben öffnen können. Eine muskuläre Dysbalance der inneren Beckenbodenschicht kommt meist hinzu. Die fehlende Dynamik im Beckenboden wird mit verkraempfter Mundpartie kompensiert. Nächtliches Zähneknirschen, verkraempfte Gesichtsmuskeln und Schmerzen im Unterkiefer zeugen von Stress und einer rigiden, oft zu perfektionistischen Einstellung zum Leben.

Auch Sexualität und innere Beckenbodenschicht hängen eng zusammen. Daher werden Verkraempfungen und Probleme, sich dem Leben hinzugeben und dem Partner zu öffnen, durch Verspannungen im Unterkiefer und Mundbereich sichtbar.

Wer die Reflexpunkte kennt, kann besser und effektiver trainieren.



### Aktivierung des Reflexpunktes der inneren Beckenbodenschicht

- Stehen Sie aufrecht, legen Sie die eine Hand auf das Schambein und die andere auf das Steißbein.
- Üben Sie nun leichten Druck auf das Steißbein aus, so dass es sich absenkt.
- Das Becken richtet sich auf.
- Verlagern Sie das Gewicht auf die Ferse. Die Knie und der Rücken sind leicht gebeugt.
- Nehmen Sie eine völlig entspannte Haltung ein und lassen Sie den Unterkiefer locker hängen.
- Richten Sie sich nun langsam auf, so dass die Wirbelsäule sich ebenso aufricht-

tet. Das Steißbein weist noch immer nach unten.

- Dies ist die optimale Körperhaltung.
- Ändern Sie nun Ihre Haltung und gehen Sie ins Hohlkreuz.
- Drücken Sie mit der Hand das Schambein nach unten, das Steißbein hebt sich.
- Verlagern Sie Ihr Gewicht auf die Fußballen, pressen Sie die Lippen aufeinander und legen Sie Spannung in den Unterkiefer.

Das Gleichgewicht zwischen Anspannung und Entspannung sollte stets ausgewogen sein.

Diese rigide physische Haltung verschleißt Sie auch psychisch, so dass Sie körperlich und seelisch verspannt sind.

Wechseln Sie einige Male zwischen völlig lascher und völlig angespannter Körperhaltung hin und her.

Achten Sie darauf, in welchen Lebenssituationen Sie zu viel Spannung in Ihr Leben bringen, sich verkrampfen und verschließen, und in welchen Lebenslagen Sie völlig locker, entspannt oder gar gleichgültig sind.

# Beckenboden und Haltung

Viele Menschen nehmen eine steife Haltung ein, die einerseits Stärke symbolisieren soll, andererseits jedoch den Körper schwächt, indem sie zu Fehlbelastungen führt.

Das Becken ist fast immer zu weit nach hinten gekippt. Es kommt zu einer Hohlkreuzhaltung, wobei sich die Lendenwirbelsäule zu weit nach vorne verlagert. Die Brustwirbelsäule neigt sich nach hinten, der Rücken wird rund, die Schultern werden nach vorne gezogen. Dabei wird der Kopf eingezogen, die Halswirbelsäule und das Kinn nach vorne gestreckt.

Besteht diese Fehlhaltung über Jahre hinweg, reagiert der Körper mit verkürzten, geschwächten Muskeln und Schmerzen im Schulter-Nacken-Bereich, im Lendenwirbelbereich und um das Becken herum. Dies heißt dann allgemein: »Mir tut das Kreuz so weh.«

Schlaffe Bauch- und Beckenbodenmuskeln geben keinen Halt, so dass das Becken immer weiter nach vorne kippt und das Hohlkreuz sich verstärkt. Die Muskeln im Lendenwirbelbereich sind verkürzt, der Bauch mit seinen schwachen Muskeln wölbt sich unschön nach vorne.

## Gerader Rücken, stabiler Beckenboden, kräftige Bauchmuskeln

*Aufrechte, aktive Körperhaltung, kräftiger Beckenboden und starke Bauchmuskeln unterstützen sich gegenseitig. Rückenbeschwerden verschwinden, Halt und Kraft werden aufgebaut, die Figur verbessert sich. Sie strahlen Zuversicht, Gesundheit und Vitalität aus.*

Verstärkt wird diese Fehlhaltung durch häufiges Sitzen in Rundrückenhaltung. Ein ständig gerundeter Rücken lässt die Beckenbodenmuskeln erschlaffen und staucht die Bandscheiben sowie die Wirbel der Wirbelsäule. Rückenschmerzen und Beckenbodenprobleme sind die Folge.

Kräftiger Beckenboden und aufrechte, aktive Körperhaltung sind deshalb für ein gesundes, schmerzfreies, gefestigtes und gehaltvolles Leben unverzichtbar.

## Haltungsschulung und Beckenbodentraining

Die folgenden Übungen sollten Sie täglich vor dem Spiegel durchführen. Nehmen Sie sich ein paar Minuten Zeit, um Ihre Haltung zu überprüfen und das Aufrichten und Aufgerichtetsein wieder zu erlernen. Probleme mit Bauch, Beckenboden und Rücken gehören dann bald der Vergangenheit an.

### Erstarrungen lösen

Ein geschmeidig bewegliches Becken lässt Sie gute Erfolge erzielen und sich bald bes-

ser fühlen. Durch jahrelange Fehlhaltung reagiert das Becken zunächst sehr starr auf die Übungen, da der untere Rücken und die Hüftmuskeln bei den meisten Menschen entweder verkürzt oder erschlafft sind. Um Verspannungen und Erstarrungen zu lösen, ist es wichtig, das Becken wieder beweglich zu machen.

### Übungen im Stehen

Stehen Sie aufrecht, die Beine hüftbreit auseinander, die Knie leicht gebeugt.

### Das Becken zur Seite kippen

(Bild S. 54)

- Kippen Sie ganz sanft das Becken von der rechten auf die linke Seite.
- Halten Sie den Oberkörper ruhig. Lassen Sie die Schultern und Arme locker hängen.

### Das Becken vor- und zurückkippen

- Kippen Sie ganz behutsam das Becken so weit wie möglich nach vorne. Das Gesäß spannt sich dabei ganz leicht an (Bild S. 55, links).

Ein kräftiger Beckenboden und eine aufrechte Körperhaltung helfen bei Rückenschmerzen und Verspannungen.





- Führen Sie nun das Becken geschmeidig so weit wie möglich nach hinten.
- Strecken Sie dabei das Gesäß weit nach hinten.

- Halten Sie den Oberkörper ruhig. Lassen Sie die Schultern und Arme locker hängen oder stemmen Sie die Hände in die Seiten. Die Bewegung geht nur vom Becken aus (Bild oben, rechts).

### Mit dem Becken kreisen

- Beschreiben Sie mit dem Becken einen sehr großen Kreis. Achten Sie darauf, wie weit Ihr Becken seitlich, nach vorne und hinten ausweichen kann. Halten Sie den



Oberkörper ruhig und führen Sie das Kreisen sehr geschmeidig durch. Ändern Sie dann die Richtung (Bild links).

### Die liegende Acht

- Versuchen Sie, mit dem Becken eine liegende Acht zu beschreiben. Ihr Becken bewegt sich horizontal ganz sanft dabei.
- Beschreiben Sie anfangs nur kleine Kreise, die Sie langsam ausführen. Die Kreise werden dann immer größer und runder. Den Oberkörper ruhig halten.

### Das Tempo steigern

Wiederholen Sie die vier Übungen. Steigern Sie dabei das Tempo, führen Sie die Bewegungen jedoch exakt aus. Den Oberkörper ruhig halten. Sollte Ihnen das schwer fallen, verlangsamen Sie das Tempo, bis Sie die Übungen auch schneller machen können.

Achten Sie darauf, die Bewegungen nur mit dem Becken auszuführen.

### Wiederholung der Übungen im Sitzen

- Setzen Sie sich aufrecht auf die Kante eines Stuhls, die Knie und Füße hüftweit auseinander, die Füße parallel.
- Lassen Sie die Schultern locker hängen; Ihr Kopf »zieht« behutsam Richtung Decke (Bild rechts, oben).

---

- Kippen Sie sanft das Becken von rechts nach links. Spüren Sie, wie sich jeweils eine der beiden Gesäßhälften leicht anhebt. Halten Sie den Rücken dabei aufrecht.

- Kippen Sie nun das Becken von vorne nach hinten. Der Rücken bleibt wiederum aufrecht.

- Führen Sie zum Vergleich die Übung mit dynamischer Wirbelsäule aus, indem Sie bei der Bewegung bewusst ins Hohlkreuz gehen. Hierfür den Oberkörper nach vorne strecken und die Schultern zurücknehmen. Anschließend das Becken nach hinten in Richtung Steißbein kippen und den Rücken ganz bewusst runden (Bild rechts, unten).

- Üben Sie beide Varianten.

- Kreisen Sie Ihr Becken über die Sitzbeinhöcker hinweg zunächst in die eine und dann in die andere Richtung. Halten Sie den Rücken aufrecht.

- Variieren Sie nun die Übung, indem Sie die Wirbelsäule geschmeidig in die Bewegung einbeziehen.

Mit dieser Übung lassen sich Rückenschmerzen, die durch langes Sitzen entstanden sind, rasch abbauen.







## Haltungsschulung im Stehen

- Stehen Sie aufrecht, die Beine hüftbreit auseinander, die Knie leicht gebeugt und die Füße parallel. Belasten Sie die Füße gleichmäßig.
- Legen Sie die eine Hand auf das Kreuz-, die andere Hand knapp über das Schambein. Hier befindet sich die kraftvolle Mitte Ihres Beckens.
- Üben Sie mit beiden Händen abwechselnd so Druck aus, dass Ihr Becken sanft vor und zurück schwingt.
- Kippen Sie so lange mit dem Becken hin und her, bis dieses sich in Mittelstellung eingependelt hat.
- Richten Sie die Wirbelsäule auf, lassen Sie die Schultern locker hängen. Die Arme ziehen nach unten, der Kopf strebt nach oben. Der Brustkorb ist aufrecht. Stellen Sie sich vor, an Ihrer Scheitel sei ein Faden befestigt, an dem Sie einer Marionette gleich nach oben gezogen würden. Ihre Haltung ist so aufrecht, dass Sie auf dem Kopf ein Buch balancieren könnten. Dabei ist Ihr Körper nicht angespannt, sondern befindet sich in einer gleichermaßen aufrechten wie lockeren Haltung. Stellen Sie sich vor, Ihre Füße seien wie mit Wurzeln fest im Boden verankert.

---

## Haltungsschulung im Sitzen

(Bild rechts)

- Setzen Sie sich aufrecht auf die Kante eines Stuhls, Knie und Füße hüftbreit auseinander. Die Fußspitzen zeigen nach vorne, die Knie befinden sich über den Fußspitzen.
- Richten Sie die Wirbelsäule auf, und das Gewicht ruht auf den Sitzbeinhöckern. Zur Kontrolle können Sie kurz die Hände unter das Gesäß schieben.
- Atmen Sie aus, die Schultern sinken locker und entspannt nach unten.
- Legen Sie die Hände behutsam auf die Oberschenkel.
- Schieben Sie Ihren Kopf so in Richtung Zimmerdecke, als ob er wie ein Luftballon leicht und unbeschwert nach oben strebt. Die Kraft geht dabei vom Hinterkopf aus. Bauch- und Beckenbodenmuskeln sind angespannt und geben von unten Halt.

## Lockern des Schulter-Nacken-Bereichs

Ein schwacher Beckenboden macht sich oft mit Verkrampfungen und Verspannungen im Schulter-Nacken-Bereich bemerkbar, was nicht nur Schmerzen verursacht, sondern auch zu einer schlechten Haltung



führt. Wenn Sie die Muskeln im Schulterbereich lockern und kräftigen, entspannt sich der Beckenboden und wird elastischer.

### Die Lockerungsübung

- Legen Sie die rechte Hand auf die linke Schulter und kneten Sie sanft die Muskelstränge an der Schulter.

Je lockerer der Schulter-Nacken-Bereich ist, desto elastischer ist der Beckenboden.



---

- Kreisen Sie über die Muskeln, drücken Sie behutsam in verhärtete Stellen hinein. Massieren Sie auf diese Weise die gesamte Schulterpartie.

- Legen Sie die Hand flach auf die Schulter und atmen Sie kräftig aus. Drücken Sie dabei die Schulter sanft so nach unten, dass eine Dehnung stattfindet (Bild links, oben).

- Lassen Sie die Schulter los, atmen Sie ein und ziehen Sie die Schulter nach oben.

- Wiederholen Sie die Übung zehn Mal. Wechseln Sie dann zur anderen Schulter.

### Die Flexibilitätsübung

- Kreisen Sie sanft mit der rechten Schulter von vorn nach hinten. Führen Sie die Bewegung ganz sanft aus.

- Kreisen Sie nun mit der linken Schulter von vorn nach hinten (Bild links, unten).

- Ändern Sie die Richtung der Bewegung, indem Sie mit der rechten Schulter von hinten nach vorne kreisen und dann zur linken Schulter wechseln.

- Kreisen Sie nun mit beiden Schultern gleichzeitig, einmal vorwärts und einmal rückwärts.





### Die Aktivierungsübung

- Legen Sie die Hände unter das Gesäß.
- Nehmen Sie die Schultern leicht nach hinten, atmen Sie aus und schieben Sie die Gesäßhälften so aufeinander zu, dass sich die Sitzbeinhöcker annähern. Die Wirbelsäule ist aufrecht, die Schultern sind etwas

nach hinten gezogen. Die Brust zeigt leicht nach vorne (Bild oben, links).

- Atmen Sie ein, machen Sie den Rücken rund, ziehen Sie die Schultern leicht nach vorne und lassen Sie die Beckenbodenmuskulatur locker. Wiederholen Sie die Übung mehrere Male (Bild oben, rechts).



# Beckenboden – eine einzigartige Entdeckung

*Beckenbodentraining ist wie Bodybuilding für die Beckenbodenmuskulatur. In diesem Kapitel erwartet Sie deshalb ein ganz besonderes Training, das Spaß macht, Ihren Beckenboden kräftigt und ganz einfach durchzuführen ist.*

# Beckenboden im Training

Training – das klingt nach sportlichem Aufwand und schweißtreibender Anstrengung. Darum geht es hier jedoch nicht. Ein bisschen Mühe kostet es allerdings, doch das lohnt sich, denn der kontrollierte Umgang mit Ihrem Beckenboden gibt Ihnen mit der Zeit mehr Selbstsicherheit, da Sie Ihre Muskeln gezielt aktivieren und somit die Kontrolle in Ihrem Körper übernehmen können.

## Vorbereitungen treffen

Sie können Ihren Beckenboden auf zwei Arten trainieren. Zum einem mit

Übungen, für die Sie sich entweder fünf Minuten am Tag oder einmal 20 Minuten in der Woche Zeit nehmen, oder mit Übungen, die Sie in den Alltag übernehmen und überall problemlos durchführen können, um den Beckenboden zu aktivieren und die Haltung zu verbessern.

## Training mit Phantasie

Da der Beckenboden nicht sicht- und nur schwer tastbar ist, werden Sie bei einigen Übungen Ihre Hände oder Ihre Vorstellungskraft zu Hilfe nehmen, um effektiver trainieren zu können.

## Training leicht gemacht

- *Besondere Kleidung ist nicht erforderlich, bequeme Sachen reichen aus.*
- *Stellen Sie sich ein kleines Programm zusammen. Wählen Sie für jeden Wochentag einige Übungen aus.*
- *Lassen Sie den Atem frei fließen. Sollte dies zunächst schwer fallen, atmen Sie in Ihrem Rhythmus. Ein entspannter Atemfluss stellt sich nach einiger Zeit von alleine ein.*
- *Wiederholen Sie jede Übung fünf oder sechs Mal. Gegebenenfalls verringern Sie die Zahl der Wiederholungen, bis Ihre Beckenbodenmuskulatur kräftiger ist.*
- *Seien Sie nicht zu ehrgeizig, halten Sie sich an die Vorgaben und steigern Sie nicht das Tempo oder die Anzahl der Wiederholungen.*
- *Machen Sie Pausen. Ihr Beckenboden benötigt Entspannungsphasen, um wieder kräftig anspannen zu können.*
- *Lenken Sie bewusst die Konzentration auf die Beckenbodenmuskeln, um nur diese anzuspannen. Die Wahrnehmungsübungen helfen Ihnen dabei.*
- *Entspannen Sie nach dem Üben einige Minuten im Liegen.*

Nutzen Sie hierfür verschiedene Vorstellungsbilder.

### Das Trampolin

Stellen Sie sich den gesamten Beckenboden wie ein Trampolin vor, das an den Beckenknochen befestigt ist und auf und ab schwingt. Beim Ausatmen schwingt das Trampolin nach oben, beim Einatmen nach unten.

### Der Fächer

Stellen Sie sich die innere Beckenbodenmuskulatur wie einen Fächer vor. Der Haltegriff des Fächers liegt dabei am Steißbein. Beim Ausatmen schließt sich der Fächer, beim Einatmen öffnet er sich.

### Die Gummibänder

Stellen Sie sich die äußere Beckenbodenmuskulatur wie zwei Gummibänder vor, die überkreuz liegen und am Scham- und Steißbein befestigt sind.

Beim Ausatmen ziehen sich die Bänder zusammen, beim Einatmen dehnen sie sich.

### Die Blüte

Stellen Sie sich Ihren Beckenboden, alle drei Schichten, als eine Blüte vor. Beim Ausatmen schließt sich die Blüte vom Damm aus, um sich beim Einatmen weit zu öffnen und die Blüte zur Entfaltung zu bringen.



*Wie eine Blüte öffnet und schließt sich Ihr Beckenboden beim Atmen.*



### Die durstige Scheide

Stellen Sie sich vor, Ihre Scheide hätte Durst und würde ein Glas Limonade trinken wollen. Schlürfen Sie aktiv und stellen Sie sich vor, wie die Limonade immer höher gesaugt wird, während sich die Scheidenmuskulatur schließt.

### Der Staubsauger

Stellen Sie sich vor, wie sich der gesamte Beckenboden nach innen stülpt und wie ein Staubsauger alles nach oben und innen zieht. Unterstützen Sie diese Vorstellung beim Ausatmen.

### Das Akkordeon

Mit etwas Phantasie lässt sich das Beckenbodentraining effektiver durchführen.

Stellen Sie sich Ihre mittlere Beckenbodenmuskulatur wie ein Akkordeon vor. Die Seiten des Akkordeons befinden sich an den Sitzbeinhöckern. Schieben Sie in Ihrer Vorstellung die Sitzbeinhöcker wie bei einem Akkordeon aufeinander zu. Beim Auseinanderziehen des Akkordeons wird auch der Beckenboden wieder weit.

### Volle Kraft voraus – die Übungen

Die folgenden Übungen dienen der Wahrnehmung und Unterscheidung der einzelnen Beckenbodenschichten.

Setzen Sie sich aufrecht auf die vordere Kante eines Stuhls, Knie und Füße hüftbreit

auseinander. Die Fußspitzen zeigen nach vorne, die Knie befinden sich über den Fußspitzen. Richten Sie die Wirbelsäule auf.

### Die äußere Beckenbodenschicht

- Stellen Sie sich die äußere Beckenbodenschicht wie eine liegende Acht vor, auf der Sie sitzen und die Scheide und After umschließt.

- Stellen Sie sich vor, Sie würden den Harnstrahl unterbrechen und die Scheide verschließen.

- Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf den Beckenboden. Spüren Sie, wie Scheiden- und Afterschließmuskel sich anspannen. Beide Muskeln wirken stets zusammen.

- Lassen Sie in Ihrer Vorstellung beide Schließmuskeln blinzeln oder eine rhythmische Pumpbewegung ausführen. Auf – zu – auf – zu usw.

- Führen Sie diese Bewegung einige Male langsam und dann einige Male schnell aus, immer ohne Kraftaufwand.

- Spannen Sie die Schließmuskeln fest an. Der Beckenboden fühlt sich an, als ob er unten ganz hart wird und Sie dadurch etwas nach oben gedrückt werden.

- Stellen Sie sich vor, wie sich die Schließmuskeln immer kräftiger anspannen und somit den Beckenboden verschließen.
- Legen Sie eine Hand auf den Unterbauch. Dieser sollte sich möglichst nicht oder nur sehr wenig anspannen.
- Auch die Gesäß- und Oberschenkelmuskeln sind inaktiv. Konzentrieren Sie sich daher ganz auf die liegende Acht, die »Ringe« um Scheide und After.
- Gehen Sie erst dann zur nächsten Übung über, wenn Sie diese beherrschen und mit der Scheidenmuskulatur ein wenig Kraft aufbauen können.

### Die mittlere Beckenbodenschicht

- Spannen Sie die äußere Beckenbodenschicht an, wie in der ersten Übung beschrieben. Halten Sie die Kraft.
- Stellen Sie sich vor, Ihre Sitzbeinhöcker sind mit einem Gummiband verbunden.
- Spielen Sie in Ihrer Vorstellung mit diesem Gummiband, indem Sie dieses und somit auch die Sitzbeinhöcker nach innen zusammenziehen.
- Lösen Sie die Spannung. Spannen Sie erneut die äußere und dann die mittlere

Beckenbodenschicht an. Es entsteht in diesem Bereich ein Gefühl von Stärke.

- Es fühlt sich an, als ob am Beckenboden ein Kraftball aus Stärke entstehen würde.
- Lassen Sie die Gesäßmuskeln locker und setzen Sie auch nicht die Oberschenkel- oder Bauchmuskeln ein. Bleiben Sie ausschließlich auf die mittlere Beckenbodenschicht konzentriert.
- Wenn Sie die erste und die zweite Übung beherrschen, dann gehen Sie zur Übung für die innere Beckenbodenschicht weiter.

### Die innere Beckenbodenschicht

- Nehmen Sie eine leichte Hohlkreuzstellung ein.
- Spannen Sie zuerst die äußere und dann die mittlere Beckenbodenschicht an und halten Sie die Kraft.
- Nun stellen Sie sich vor, wie Ihr Steißbein leicht nach unten zieht. Das Hohlkreuz verschwindet. Sie spüren im unteren Rücken ein kräftiges Gefühl.
- Verstärken Sie die Spannung etwas. Sie haben jetzt die innere Beckenbodenschicht erreicht.

Die drei Beckenbodenschichten können mit etwas Übung bewusst wahrgenommen und unterschieden werden.

- Halten Sie die Kraft. Lösen Sie die Spannung und wiederholen Sie die Übung.
- Mit starkem Hohlkreuz oder rundem Rücken können Sie diese Kraft im Beckenboden nicht aufbringen

### Den Beckenboden entlasten

Die folgenden Übungen helfen Ihnen nach langem Stehen, anstrengendem Gehen und wenn Sie schwerere Lasten oder ein Kind auf dem Arm tragen mussten. Der Beckenboden kann entspannen, die Muskulatur kann sich erholen, um anschließend neue Kraft zu tanken.

### Gesäß in die Höhe (Bild unten)

- Legen Sie sich auf den Rücken, die Beine sind aufgestellt.
- Legen Sie die Arme entspannt neben den Körper und heben Sie langsam das Gesäß an. Nun liegt der Beckenboden höher als die inneren Organe, die sonst auf der inneren Beckenbodenschicht lasten. Halten Sie die Position mindestens zehn Sekunden.
- Legen Sie dann das Gesäß wieder ab und strecken Sie die Beine langsam aus.
- Eine Hand auf den Bauch legen und gleichermaßen langsam wie rhythmisch

Nach belastenden  
Aktivitäten muss  
sich der Becken-  
boden entspannen  
können.



atmen. Zehn Sekunden entspannt liegen bleiben. Wiederholen Sie die Übung.

### Mit den Beinen auf dem Stuhl

(Bild unten)

- Legen Sie sich mit dem Rücken auf den Boden und Ihre Beine auf einen Stuhl. Lassen Sie alle Anspannung los.
- Atmen Sie kräftig aus und genießen Sie für ein paar Minuten die Entlastung des Beckenbodens.
- Legen Sie dann eine Hand auf den Beckenboden und atmen Sie einige Mal zum Beckenboden hin.

- Spüren Sie dieser Empfindung nach.
- Schicken Sie Ihrem Beckenboden neue Kraft und Energie.

### Die Rückenschaukel (Bild S. 70, oben)

- Legen Sie sich mit dem Rücken auf den Boden, ziehen die Beine zum Bauch und umfassen Sie diese in den Kniekehlen mit den Händen.
- Schaukeln Sie nun ganz sanft über das Kreuzbein hinweg von rechts nach links und wieder zurück. Ihr Beckenboden entspannt sich und Kreuzschmerzen werden gelindert.

Sanftes Schaukeln auf dem Rücken entlastet den Beckenboden und lindert gleichzeitig Kreuzschmerzen.





- Wiegen und schaukeln Sie sich ganz sanft, solange es Ihnen gut tut.

#### **Der Schmetterling** (Bild links, unten)

- Legen Sie sich auf den Rücken und die Fußsohlen aneinander. Die Beine fallen sanft auseinander. Falls nötig, legen Sie ein Kissen unter die Lendenwirbelsäule.
- Spüren Sie in den Beckenboden hinein, atmen Sie bewusst ein und aus.
- Legen Sie eine Hand auf den Beckenboden und schicken Sie Ihre Atemkraft in die Beckenbodenmuskulatur. Bleiben Sie so lange so liegen, wie es angenehm ist.

## Aktivierungsübungen im Liegen

Im Liegen ist der Beckenboden völlig entspannt, da der Druck des Oberkörpers nicht auf ihm lastet. Daher sind die Übungen leichter im Liegen als im Sitzen oder Stehen auszuführen, besonders für Anfänger, für die es so einfacher ist, die Muskeln anzuspannen.

#### **Das schiefe Becken** (Bild unten)

- Legen Sie sich auf den Rücken, die Beine sind aufgestellt. Heben Sie das Becken ganz leicht an, indem Sie das Kreuzbein fest gegen die Unterlage drücken und das Schambein vorne hoch ziehen.





- Spannen Sie die Beckenbodenmuskeln fest an. Stellen Sie sich dabei vor, Sie saugen den Beckenboden in den Körper hinein. Legen Sie die Hände auf die Sitzbeinhöcker und versuchen Sie, diese aufeinander zu und nach innen zu ziehen.
- Halten Sie die Spannung mindestens sechs Sekunden.
- Atmen Sie ruhig und entspannt aus.
- Legen Sie ein Kissen zwischen die Knie und eins unter die Lendenwirbelsäule.
- Drücken Sie die Fersen fest in die Unterlage. Die Arme liegen entspannt neben dem Körper.
- Drücken Sie die Lendenwirbelsäule gegen den Boden und mit den Knien gegen das Kissen.
- Ziehen Sie zuerst die äußere, dann die mittlere Beckenbodenschicht nach innen.
- Atmen Sie entspannt weiter.

### **Der Kissendrucker mit aufgestellten Beinen** (Bild oben)

- Legen Sie sich auf den Rücken, die Beine sind aufgestellt.



- Entspannen Sie die Schultern. Nur die Beckenbodenmuskeln sind angespannt. Bauen Sie anfangs nur wenig Kraft auf.

**Der Kissendrucker mit angehobenen Beinen** (Bild oben)

- Legen Sie sich auf den Rücken, ein Kissen unter die Lendenwirbelsäule und eins zwischen die Knie.

- Heben Sie die Beine so an, dass Sie einen rechten Winkel bilden.

- Drücken Sie die Lendenwirbelsäule gegen die Unterlage und mit den Knien gegen das Kissen.

- Spannen Sie die Beckenbodenmuskeln an. Beginnen Sie mit der äußeren Schicht, dann folgt die mittlere und zuletzt die innere Schicht.

- Die Arme liegen ganz entspannt neben dem Körper.

- Zur Unterstützung können Sie mit den Händen die Sitzbeinhöcker berühren und sich vorstellen, wie diese nach innen gezogen werden.

- Atmen Sie während der Anspannung aus und bleiben Sie im Oberkörper völlig entspannt.



- Wiederholen Sie die Übung mindestens sechs Mal.

### Der Kissendrücker auf der Seite

(Bild unten)

- Legen Sie sich auf die Seite, den unteren Arm nach oben ausstrecken. Ein Kissen zwischen Arm und Kopf und eines zwischen die Knie legen.
- Spannen Sie beim Ausatmen den gesamten Beckenboden an und pressen Sie das Kissen mit den Knien zusammen.
- Halten Sie die Spannung mindestens sechs Sekunden.

- Wiederholen Sie die Übung drei Mal auf beiden Körperseiten.

### Der Kissendrücker auf dem Bauch

(Bild rechts)

- Legen Sie sich auf den Bauch. Die Arme sind vor dem Kopf verschränkt, der Kopf liegt auf den Händen.
- Ein Kissen zwischen die Füße legen.
- Heben Sie die Unterschenkel im rechten Winkel nach oben.
- Atmen Sie kräftig aus, spannen Sie die Beckenbodenmuskeln an und pressen



Sie das Kissen zwischen den Fußknöcheln zusammen.

- Halten Sie die Spannung sechs Sekunden.
- Wiederholen Sie die Übung mindestens sechs Mal.

### Die Beckenschaukel – Aktivierung der äußeren Beckenbodenmuskulatur

- Legen Sie sich mit dem Rücken auf den Boden und stellen Sie die Beine auf.
- Kippen Sie nun das Becken so nach vorne, dass ein leichtes Hohlkreuz entsteht (Bild S. 76, oben).

- Kippen Sie dann das Becken wieder zurück. Drücken Sie dabei das Kreuzbein fest gegen die Unterlage (Bild S. 76, unten).

- Wiederholen Sie die Übung einige Male.

- Steigern Sie die Übung, indem Sie beim Vorkippen des Beckens ein- und beim Zurückkippen kräftig ausatmen.

- Aktivieren Sie beim Ausatmen die Beckenbodenmuskeln, die sich fest zusammenziehen.

- Stellen Sie sich vor, wie Sie die Scheidenmuskulatur fest verschließen.





- Wiederholen Sie die Bewegung einige Male.
- Spannen Sie nun beim Ausatmen und Zurückkippen des Beckens den Beckenboden kräftig an und bleiben Sie drei Sekunden in dieser Position.
- Lösen Sie beim Einatmen und Vorkippen des Beckens die Spannung.
- Wiederholen Sie die Übung mindestens fünf Mal.

### Die Kerze (Bild rechts)

- Legen Sie sich auf den Rücken und zwei Kissen unter die Lendenwirbelsäule. Ihr Becken kippt dabei stark nach hinten.
- Strecken Sie die Beine im rechten Winkel nach oben, die Knie sind locker.
- Legen Sie beide Hände auf die Sitzbeinhöcker und schieben Sie diese aufeinander zu.
- Stellen Sie sich vor, wie Sie den Beckenboden nach innen stülpen, während Sie ausatmen.
- Beim Einatmen entspannen.
- Mindestens sechs Mal wiederholen.



### Variationen der Kerze

- Dieselbe Übung können Sie an einer Wand ausführen.
- Strecken Sie die Beine nach oben und lehnen Sie die Fersen an die Wand, überkreuzen Sie dabei die Beine und machen die Übung wie bei der »Kerze«.



- Wiederholen Sie die Übung mindestens sechs Mal.

### Der Bauchschmeichler (Bild oben)

- Legen Sie sich auf den Bauch und ein Kissen unter das Schambein.

Übungen im Liegen können auch gut im Bett ausgeführt werden kann.

- Die Stirn liegt auf einem Kissen oder einem gefalteten Handtuch, die Arme locker an den Seiten.
- Spannen Sie den Beckenboden so an, als wollten Sie alle drei Schichten, die untere zuerst, dann die mittlere und innere, nach innen stülpen.

- Dabei kann die Bauchmuskulatur auch etwas »mithelfen« und Sie können leicht vom Kissen weggedrückt werden.

- Atmen Sie kräftig während der Anspannung aus.

- Beim Einatmen entspannen.

### Die Heuschrecke (Bild rechts)

- Legen Sie sich auf den Bauch und ein Kissen unter das Schambein.
- Strecken Sie den linken Arm neben dem Kopf nach vorne.



- Heben Sie das rechte Bein und den linken Arm an.
- Spannen Sie den Beckenboden an, um beim Ausatmen die asymmetrische Anspannung zu spüren.
- Beim Einatmen legen Sie Arm und Bein ab. Ruhen Sie sich aus.
- Atmen Sie aus und heben Sie das linke Bein und den rechten Arm an.
- Wiederholen Sie die Übung im Wechsel mindestens sechs Mal.

### Die Kraftbrücke

- Legen Sie sich auf den Rücken und stellen Sie die Beine auf.
- Spannen Sie beim Ausatmen den Beckenboden an und heben Sie das Becken.
- Halten Sie die Spannung einige Sekunden. Legen Sie dann das Gesäß wieder ab.
- Wiederholen Sie die Übung mindestens sechs Mal.
- Ruhe Sie sich nach der Übung einige Minuten aus.

Beckenboden und Kreislauf werden durch die Kraftbrücke gleichermaßen fit.



### Die Kraftbrücke mit Stuhl

- Legen Sie sich auf den Rücken und die Unterschenkel auf einem Stuhl ab. Der Kopf liegt auf einem Kissen.

Mit diesen Kraftübungen lässt sich schnell ein kräftiger Beckenboden aufbauen.

- Spannen Sie beim Ausatmen den Beckenboden an und heben Sie – wie bei der »Kraftbrücke« – das Becken so an, dass nur noch Ihr Oberkörper auf dem Boden liegt.
- Halten Sie die Spannung sechs Sekunden. Nehmen Sie zur Unterstützung die Hände zu Hilfe.
- Legen Sie das Gesäß wieder ab und ruhen Sie sich einige Minuten aus.

### Auf der Seite (Bild rechts)

- Legen Sie sich auf die Seite, der Kopf liegt auf einem Kissen. Die Knie liegen im rechten Winkel vor dem Körper.
- Spannen Sie den Beckenboden so an, als wollten Sie alle drei Schichten, die äußere zuerst, dann die mittlere und innere, nach innen stülpen. Atmen Sie dabei kräftig aus.
- Halten Sie die Spannung etwa sechs Sekunden lang. Entspannen Sie sich.
- Wiederholen Sie die Übung mindestens sechs Mal.

## Aktivierungsübungen im Liegen für Fortgeschrittene

Diese Übungen sind für Fortgeschrittene, die bereits einige Wochen kontinuierlich ihren Beckenboden trainiert haben. Um diese Übungen durchführen zu können, ist ein stabiler Muskeltonus notwendig.

### Mit Theraband horizontal

(Bild S. 82, oben)

- Knoten Sie ein Theraband oder eine elastische Strumpfhose zusammen (etwa auf 20 cm).
- Legen Sie sich auf den Rücken und ein Kissen unter den Rücken.
- Legen Sie das Theraband gespannt um Ihre Füße. Hüftgelenk und Knie sind im rechten Winkel gebeugt.
- Legen Sie die Hände an die Sitzbeinhöcker, spannen Sie den Beckenboden an und ziehen Sie das Band anschließend ein wenig auseinander.
- Atmen Sie aus und halten Sie die Spannung etwa sechs Sekunden.
- Legen Sie die Beine ab und entspannen Sie einige Sekunden.
- Wiederholen Sie die Übung sechs Mal.







### Mit Theraband vertikal

(Bild links, unten)

- Verknoten Sie ein Theraband oder eine Strumpfhose (etwa auf 20 cm Länge).
- Legen Sie sich auf den Rücken und ein Kissen unter den Rücken.
- Gehen Sie mit den Beinen in das Band und drücken Sie es mit den Fersen auf den Untergrund.
- Spannen Sie die Beckenbodenmuskulatur an und ziehen Sie das rechte Bein zum Körper. Die linke Ferse bleibt fest auf dem Fußboden stehen.

- Halten Sie die Spannung etwa sechs Sekunden. Stellen Sie den Fuß ab.
- Ziehen Sie das linke Bein zum Körper. Der rechte Fuß bleibt auf dem Boden.
- Wiederholen Sie die Übung im Wechsel mindestens sechs Mal.

### Mit dem Stuhl (Bild unten)

- Legen Sie sich auf den Rücken und ein Kissen unter die Lendenwirbelsäule.
- Legen Sie die Unterschenkel auf einen an der Wand stehenden Stuhl und die Hände auf die Knie.



- Heben Sie den Oberkörper an, indem sie sich mit den Händen hochziehen.
- Atmen Sie aus und spannen Sie den Beckenboden an.
- Die Spannung etwa sechs Sekunden halten.
- Legen Sie den Oberkörper ab.
- Wiederholen Sie die Übung mindestens sechs Mal.
- Atmen Sie kräftig aus und spannen Sie den Beckenboden so an, als wollten Sie alle drei Schichten, die äußere zuerst, dann die mittlere und zu guter Letzt die innere, nach innen stülpen.
- Schieben Sie die Sitzbeinhöcker aufeinander zu und nach innen.
- Kippen Sie Ihr Becken einige Millimeter nach hinten, als ob Sie das Steißbein ins Kissen bohren wollten.
- Spannen Sie dabei die innere Beckenbodenschicht an. Die Spannung etwa sechs Sekunden halten.
- Die Übung mindestens sechs Mal wiederholen.

### Übungen im Sitzen

Der Beckenboden kann in jeder Körperhaltung trainiert werden.

Einige der Übungen können nur am Boden sitzend, andere hingegen auch auf einem Stuhl ausgeführt werden, und zu guter Letzt gibt es Übungen, die ausschließlich auf einem Stuhl durchführbar sind. Diese können leicht in den Alltag eingebaut werden.

#### Auf dem Kissen (Bild rechts)

- Setzen Sie sich am Boden auf die Kante eines Kissens. Ihr Rücken richtet sich wie von selbst auf.
- Ziehen Sie die Beine zum Schneidersitz heran, halten Sie den Rücken gerade.
- Schieben Sie die Hände unter die Sitzbeinhöcker.

Versuchen Sie als Variation die Übung mit gestreckten Beinen im Sitzen auf dem Kissen auszuführen.

#### Der Wanderer

- Setzen Sie sich auf den Boden und strecken Sie die Beine aus. Richten Sie Ihre Wirbelsäule auf.
- Nun »wandern« Sie mit den Sitzbeinhöckern ein Stück nach vorne. Dabei hebt sich einmal die eine, dann die andere Gesäßhälfte.





- Denselben Weg »wandern« Sie dann auch wieder zurück.

- Atmen Sie während der »Po-Wanderung« langsam aus.

### **Der Beckenbodenstepper** (Bild oben)

- Setzen Sie sich auf den Boden und strecken Sie die Beine aus.

- Stützen Sie sich mit den Händen hinter dem Rücken auf.

- Spannen Sie beim Ausatmen die Beckenbodenmuskeln an und heben Sie die linke Gesäßhälfte leicht nach oben. Das

linke Knie hebt sich dabei ein wenig vom Boden ab.

- Lösen Sie beim Einatmen die Spannung. Legen Sie das Gesäß ab.

- Mit der rechten Gesäßhälfte wiederholen.

### **Die überschlagenen Beine**

(Bild rechts)

- Setzen Sie sich auf den Boden, strecken Sie die Beine gerade aus und legen Sie diese übereinander.

- Richten Sie die Wirbelsäule auf.

- Stützen Sie sich mit den Händen hinter dem Rücken auf.
- Wenn Sie auf einem Kissen sitzen, richtet sich der Rücken wie von selbst auf.
- Spannen Sie beim Ausatmen den Beckenboden an. Drücken Sie gleichzeitig die Beine zusammen.
- Halten Sie die Spannung mindestens sechs Sekunden. Lösen Sie anschließend die Spannung.
- Die Übung mindestens sechs Mal wiederholen.

### Der Kissendrücker im Sitzen

(Bild S. 88, oben)

- Setzen Sie sich auf den Boden und stützen Sie die Hände hinter dem Rücken auf.
- Stellen Sie die Beine auf und legen Sie ein Kissen zwischen die Knie.
- Spannen Sie beim Ausatmen den Beckenboden an. Die Spannung halten und mit den Knien das Kissen zusammendrücken.
- Halten Sie die Spannung sechs Sekunden. Die Spannung lösen.
- Die Übung sechs Mal wiederholen.





### Die Diagonale (Bild unten)

- Setzen Sie sich am Boden auf die Kante eines Kissens. Ihr Rücken richtet sich wie von selbst auf.
- Ziehen Sie die Beine zum Schneidersitz heran, halten Sie den Rücken gerade und legen Sie die rechte Hand auf das linke Knie.
- Drehen Sie den Oberkörper leicht zum linken Knie.
- Spannen Sie während des Ausatmens den Beckenboden an und drücken Sie mit der rechten Hand gegen das linke Knie.
- Halten Sie die Spannung etwa sechs Sekunden.
- Die Spannung lösen und dann die Übung mit der anderen Hand wiederholen. Die Übung im Wechsel mindestens sechs Mal durchführen.



### Die Rolle (Bild S. 89, links)

- Formen Sie ein Handtuch zur Rolle oder nehmen Sie eine Kissenrolle. Legen Sie die Rolle auf einen Stuhl und setzen Sie sich darauf.
- Richten Sie die Wirbelsäule auf und halten Sie die Rolle während des Ausatmens



mit den Sitzbeinhöckern fest. Spannen Sie hierfür die äußere Beckenbodenmuskulatur an.

- Schieben Sie die Sitzbeinhöcker aufeinander zu, als wollen Sie damit die Rolle festhalten.
- Halten Sie die Spannung mindestens sechs Sekunden.

- Dann lösen Sie die Spannung und wiederholen die Übung mindestens sechs Mal.

#### **Der Kniedrucker** (Bild oben, rechts)

- Setzen Sie sich auf einen Stuhl, die Beine hüftbreit nebeneinander, die Füße parallel und fest auf dem Boden.
- Beugen Sie sich ganz leicht mit gerader Wirbelsäule nach vorne. Legen Sie





die Handflächen an die Innenseiten der Knie.

- Atmen Sie aus, spannen Sie die Beckenbodenmuskeln an und drücken Sie die Knie gegen deren Widerstand auseinander.

- Beim Einatmen die Spannung lösen.
- Wiederholen Sie die Übung mindestens sechs Mal.

### Die Seitendrehung (Bild links)

- Setzen Sie sich auf einen Stuhl und stellen Sie die Füße parallel nebeneinander. Richten Sie die Wirbelsäule auf.
- Legen Sie die rechte Hand auf das linke Knie.
- Drehen Sie den Oberkörper zum linken Knie.
- Spannen Sie die Beckenbodenmuskeln an und drücken Sie beim Ausatmen Ihre Hand fest gegen das Knie.
- Beim Einatmen die Spannung lösen.
- Führen Sie die Übung mit der linken Hand und dem rechten Knie durch.
- Wiederholen Sie im Wechsel die Übung mindestens sechs Mal.

### Auf dem Stuhl mit überschlagenen Beinen (Bild rechts)

- Setzen Sie sich auf einen Stuhl, richten Sie die Wirbelsäule auf und schlagen Sie die Beine übereinander.

- Legen Sie beide Hände auf den oberen Oberschenkel.
- Atmen Sie langsam aus, spannen Sie dabei den Beckenboden an und drücken Sie die Oberschenkel fest zusammen.
- Mit den Händen üben Sie zusätzlich Kraft auf die Oberschenkel aus. Der Rücken bleibt auch bei einer leichten Beugung nach vorne gerade.
- Lösen Sie beim Einatmen die Spannung.
- Legen Sie das andere Bein nach oben.
- Wiederholen Sie im Wechsel die Übung mindestens sechs Mal.

### Das Tippen auf dem Stuhl

- Setzen Sie sich auf einen Stuhl und heben Sie die rechte Gesäßhälfte so vom Stuhl ab, dass sich der Sitzbeinhöcker vom Stuhl entfernt. Atmen Sie dabei kräftig aus.
- Führen Sie die Übung im Wechsel aus und variieren Sie dabei das Tempo.

### Der Kissendrucker auf dem Stuhl

(Bild S. 92)

- Setzen Sie sich auf einen Stuhl. Richten Sie die Wirbelsäule auf, die Füße stehen parallel am Boden.



- Legen Sie ein Kissen zwischen die Knie und die Hände auf die Oberschenkel.
- Atmen Sie kräftig aus und spannen Sie den Beckenboden an, drücken Sie dabei das Kissen zusammen.



- Halten Sie die Spannung mindestens sechs Sekunden.
- Wiederholen Sie die Übung mindestens sechs Mal.

## Übungen im Vierfüßlerstand

Der Vierfüßlerstand eignet sich besonders für Übungen, die vor allem die mittlere Beckenbodenmuskulatur aktivieren, wobei auch die beiden anderen Beckenbodenschichten stimuliert werden.

### Die Katze

(Bilder rechts)

- Begeben Sie sich auf einer weichen Unterlage in den Vierfüßlerstand.
- Die Knie sind parallel ausgerichtet, die Finger zeigen nach vorne. Der Rücken ist gerade.
- Atmen Sie ein. Beim Ausatmen runden Sie den Rücken wie eine Katze nach oben Richtung Decke.
- Spannen Sie die gesamte Beckenbodenmuskulatur an.
- Beim Einatmen lösen Sie die Spannung.
- Wiederholen Sie die Übung mindestens sechs Mal.





### Die Hyäne (Bild links, oben)

- Begeben Sie sich auf einer weichen Unterlage in den Vierfüßlerstand. Die Knie sind parallel, die Finger zeigen nach vorne. Der Rücken ist gerade.
- Atmen Sie ein. Beim Ausatmen ziehen Sie das Becken nach vorne und das Schambein in Richtung Nase.
- Spannen Sie den gesamten Beckenboden an. Der Rücken bleibt gerade.
- Beim Einatmen lösen Sie die Spannung.
- Wiederholen Sie die Übung sechs Mal.

### Der Kissendrucker im Vierfüßlerstand (Bild links, unten)

- Nehmen Sie den Vierfüßlerstand ein. Legen Sie ein Kissen zwischen die Knie und heben Sie die Knie etwas an. Der Rücken ist gerade.
- Atmen Sie aus, runden Sie den Rücken nach oben, spannen Sie den Beckenboden an und pressen Sie das Kissen mit den Knien zusammen.
- Die Spannung beim Einatmen lösen.
- Wiederholen Sie die Übung mindestens sechs Mal.

### Die Froschposition (Bild unten)

- Senken Sie aus dem Vierfüßlerstand das Gesäß auf die Fersen. Die Arme sind angewinkelt, der Kopf liegt auf den Händen. Der Rücken ist gedehnt.
- Spannen Sie die äußere Beckenbodenschicht an und »blinzeln« Sie mit dieser Schicht (siehe S. 66).
- Stellen Sie sich vor, wie der Beckenboden immer wieder angespannt wird. Sagen Sie dabei laut »quak, quak, quak«. Bei jedem »Quak« wird die äußere Schicht aktiviert.
- Wiederholen Sie die Übung etwa zehn Sekunden.



## Übungen im Stehen

Auch im Stehen ist es möglich, mit dem Beckenboden zu arbeiten, obwohl diese Übungen durch das auf dem Beckenboden lastende Gewicht etwas erschwert werden. Andererseits können die Übungen ganz beiläufig im Alltag durchgeführt werden.

### Die Tänzerin (Bild unten, links)

- Stehen Sie aufrecht, die Beine überkreuzt. Halten Sie sich an einer Stuhllehne fest oder stützen Sie sich an einer Wand ab.
- Spannen Sie beim Ausatmen die äußere Beckenbodenschicht fest an.



- Schieben Sie die Sitzbeinhöcker so aufeinander zu, dass Sie sich wie in einem Schraubstock fühlen.

- Kippen Sie ganz leicht das Becken nach vorne, indem Sie das Steißbein nach hinten und unten und das Schambein Richtung Nase ziehen.

- Drücken Sie die Oberschenkel zusammen. Lösen Sie die Spannung.

- Wiederholen Sie die Übung mindestens sechs Mal.

### Die Wippe (Bild links)

- Stehen Sie hinter einem Stuhl und halten Sie sich an der Stuhllehne fest.

- Gehen Sie leicht in die Hocke und spreizen Sie die Beine ein wenig. Die Fußspitzen zeigen nach außen.

- Wippen Sie nun mit dem Körper leicht auf und ab. Stellen Sie sich vor, Sie sind ein Trampolin oder ein Schwungtuch. Wippen Sie einige Sekunden.

- Halten Sie inne, schieben Sie die Sitzbeinhöcker aufeinander zu und halten Sie beim Ausatmen die Spannung.

- Lösen Sie beim Einatmen die Spannung.

- Wiederholen Sie die Übung mindestens sechs Mal.

### Das Akkordeon (Bild unten)

- Stehen Sie aufrecht. Beugen Sie die Knie und schieben Sie das Gesäß weit nach hinten. Der Rücken bleibt gerade.







- Legen Sie Ihre Hände auf die beiden Sitzbeinhöcker.
- Schieben Sie diese beim Ausatmen zusammen und nach innen. Atmen Sie ruhig und in Ihrem eigenen Rhythmus.

- Mindestens sechs Mal wiederholen.

**Kissendrucker im Stehen** (Bild links)

- Nehmen Sie eine aufrechte Haltung ein. Legen Sie ein Kissen zwischen die Oberschenkel. Die Füße stehen parallel.

- Spannen Sie beim Ausatmen den gesamten Beckenboden an und pressen Sie das Kissen zusammen.
- Beim Einatmen lösen Sie die Spannung.
- Üben Sie in Ihrem Atemrhythmus.
- Wiederholen Sie die Übung sechs Mal.
- Der Rücken ist aufgerichtet.
- Spannen Sie beim Ausatmen den Beckenboden an und drücken Sie die Hand dabei fest gegen das Knie.
- Die Spannung sechs Sekunden halten.
- Stellen Sie den rechten Fuß auf die Sitzfläche.

#### Fuß auf dem Stuhl (Bild rechts)

- Stellen Sie den linken Fuß auf die Sitzfläche eines Stuhls.
- Drücken Sie mit der linken Hand gegen das aufgestellte Knie.
- Legen Sie die rechte Hand an die Innenseite des aufgestellten Knies.
- Die Übung im Wechsel mindestens sechs Mal wiederholen.

## Beckenbodenyoga

Die Bedeutung des Beckenbodenyoga liegt darin, durch die Übungen Klarheit und Stabilität sowie Vertrauen in den eigenen Körper zu gewinnen, den Geist zu erfri-schen und wieder eins mit sich zu werden. Die Positionen des Beckenbodenyoga dienen auch dazu, die Chakren zu stimulieren und somit dem Körper mehr Energie zur Verfügung zu stellen. Der Beckenboden ist dabei wie eine sprudelnde Quelle, aus der die körperliche Kraft hinausprudelt und Leib und Seele erfüllt.

#### Die Blume der Liebe (Bild S. 100)

- Setzen Sie sich im Schneidersitz auf eine weiche Unterlage. Die Hände liegen ineinander und mit den Handflächen nach oben locker im Schoß. Die Daumenspitzen berühren sich. Der Oberkörper ist gerade, die Schultern sind entspannt, die Augen geschlossen.
- Atmen Sie über die Nase stoßweise aus. Spannen Sie bei jedem Atemstoß den Beckenboden ein wenig mehr an, bis dieser



sich verschließt und kein Atem mehr ausströmen kann.

- Halten Sie ohne weiterzuatmen kurz die Spannung.
- Atmen Sie ein und öffnen Sie den Beckenboden wie eine Blüte, die sich entfaltet.
- Atmen Sie aus, halten Sie inne und genießen Sie den Augenblick der totalen Öffnung und Hingabe.
- Wiederholen Sie die Übung mindestens sechs Mal. Stellen Sie sich vor, wie beim Ausatmen die Energie aus dem Wurzelchakra strömt und sich bis hin zum Scheitelchakra entfaltet.

### Das Feuer in mir

Diese Übung schließt sich an den Feueratem, eine schnelle, rhythmische Atemform aus dem Yoga an. Dabei wird der Atem kurz und stoßweise aus der Lunge gepresst, während sich Bauch und Beckenboden anspannen. Der Bauchnabel wird zur Wirbelsäule gezogen.

- Setzen Sie sich im Schneidersitz auf den Boden und richten Sie die Wirbelsäule auf.
- Stellen Sie sich vor, Sie wollen eine Kerzenflamme mit einem lauten und kurzen

»F« ausblasen. Der Mund ist dabei leicht geöffnet, die Luft entweicht zwischen den Zähnen und der F-Laut ist kurz und scharf.

- Spannen Sie die äußere Beckenbodenschicht kräftig an, Ihr Bauch wird ebenso kontrahiert.
- Die Anspannungen der Beckenbod Muskulatur verlaufen im Sekundentakt.
- Dann variieren Sie die Übung und atmen nur durch die Nase.
- Wiederholen Sie die Übung sechs Mal.

Während der Menstruation die Übung nicht kraftvoll, sondern sanft ausführen.

**Variation:** Sie können die Übung auch auf einem Stuhl sitzend durchführen.

### Ich bin ganz eins mit mir

Diese Übung dient dazu, sich selbst zu finden und die innere Stärke wahrzunehmen, eine Stärke, die den Beckenboden als ein Fundament der Selbstsicherheit kräftigt.

- Setzen Sie sich im Schneidersitz auf den Boden und richten Sie die Wirbelsäule auf.
- Legen Sie beide Handflächen vor dem Körper in Höhe des Herzchakras zusam-

Der »Feueratem« baut Aggressionen ab und kräftigt den Beckenboden.



- Beim Einatmen die Spannung lösen.
- Wiederholen Sie die Übung mindestens sechs Mal.

### **Ich öffne mich dem Leben** (Bild links)

Diese Übung dient der Öffnung und Dehnung des Beckenbodens und somit der Bereitschaft, sich dem Leben voll und ganz zu öffnen. Wenn Sie das Leben so annehmen, wie es ist, lösen sich körperliche und seelische Verkrampfungen. Ein entspannter Beckenboden steht für Flexibilität und Elastizität im Leben.

- Setzen Sie sich auf den Boden, legen Sie die Fußsohlen aneinander. Die Knie fallen sanft zu den Seiten.
- Legen Sie eine Hand auf den Beckenboden und atmen Sie Energie in die Muskulatur.
- Spüren Sie, wie beim Einatmen dieser Bereich weit wird und wie sich Ihr Beckenboden beim Ausatmen verhält. Spannt er sich an, dann lassen Sie dies zu. Die Muskeln können jedoch auch ohne Bewegung Atemenergie aufnehmen.
- Führen Sie diese Beckenbodenmeditation so häufig aus, wie es Ihnen gefällt.

*Stärken Sie Ihren Beckenboden mit liebevollen und kräftigenden Gedanken.*

men und schicken Sie während einer Meditationsminute Ihre innere Stärke in den Beckenboden.

- Atmen Sie aus, drücken Sie die Handflächen etwas fester zusammen und spannen Sie den gesamten Beckenboden an.

### Das aktive Krokodil

Diese Übung stärkt den Beckenboden und entlastet die Rückenmuskulatur. Wenn Sie abends müde sind, Ihnen der Kopf raucht und der Rücken Probleme bereitet, dann ist diese Übung gut, um Kräftigung des Beckenbodens und Entspannung des Rückens zu vereinen.

- Legen Sie sich auf den Boden, die Beine sind aufgestellt. Die Arme sind in Schulterhöhe ausgebreitet, die Handflächen zeigen nach unten.
- Kippen Sie beim Ausatmen die aufgestellten Beine nach rechts und lassen Sie den Kopf nach links sinken.
- Atmen Sie mindestens eine Minute gleichmäßig in den gesamten Körper hinein.
- Sobald Sie die Anspannung des Beckenbodens spüren, stellen Sie sich vor, Sie schieben die Sitzbeinhöcker aufeinander zu und nach innen.
- Halten Sie die Spannung mindestens sechs Sekunden.
- Führen Sie den Kopf und die Beine beim Einatmen zurück.
- Beim Ausatmen lassen Sie die Beine nach links und den Kopf nach rechts sinken.

»Das Krokodil«  
ist eine gute  
Übung vor dem  
Schlafengehen.



- Führen Sie die Übung im Wechsel mindestens sechs Mal aus.

### Die Sphinx

Diese Übung stärkt die Fortpflanzungsorgane, erhöht die Beweglichkeit der Wirbelsäule und weitet den Brustkorb. Der Energiefluss des Körpers wird angeregt, die Energie der Chakren kann besonders gut schwingen.

»Die Sphinx«  
vertieft die Atmung  
und bringt schnell

Energie.

- Legen Sie sich auf den Bauch, die Hände sind neben den Schultern aufgestellt.
- Stemmen Sie den Oberkörper nach oben, das Gewicht ruht auf den Unterarmen, der Kopf zieht nach oben.
- Stellen Sie die Zehen auf, schließen Sie die Beine und spannen Sie beim Ausatmen den Beckenboden an. Atmen Sie langsam aus.
- Lösen Sie beim Einatmen die Spannung und legen Sie den Oberkörper ab.
- Wiederholen Sie die Übung mindestens sechs Mal.
- Zum Ausgleich begeben Sie sich in die Froschstellung (siehe S. 95).
- Strecken Sie die Arme nach vorne. Entspannen Sie die Rückenmuskeln und den Beckenboden.



### Der Wurzelverschluss

Verschlussübungen sind Übungen, die die Muskeln im Inneren kräftigen. Die Konzentration wird dabei auf einen Punkt gelenkt und so die Energie im Körper gehalten. Diese Übung nicht während der Menstruation ausführen.

- Setzen Sie sich auf die Fersen und legen Sie vor dem Herzchakra die Handflächen zusammen. Atmen Sie kräftig aus und ziehen Sie die Bauchdecke in Richtung Wirbelsäule.
- Spannen Sie den Beckenboden so an, dass Sie das Gefühl haben, die Muskeln nach innen zu stülpen. Die Gesäßmuskeln bleiben dabei locker.
- Ihre Aufmerksamkeit ist auf den Beckenboden gerichtet. Stellen Sie sich vor, wie ein lichtes Band durch Ihre Chakren verläuft und diese verbindet.
- Wandern Sie in Gedanken vom Wurzelchakra bis zum Scheitelchakra und lassen Sie die Energie nach oben fließen.
- Halten Sie die Spannung etwa sechs Sekunden.
- Die Übung mindestens sechs Mal wiederholen.







### Der Fisch

»Der Fisch« hilft auch bei Atembeschwerden.

Der Fisch weitet den Brustkorb und erleichtert das Atmen. Die Herzfunktion wird gestärkt, die Durchblutung des Herzens gefördert. Verspannungen im Schulterbereich lösen sich. Wird der Beckenboden angespannt, wird die Kraft der Basis gestärkt.

- Legen Sie sich auf den Rücken und schieben Sie die Hände unter das Gesäß. Die Beine sind eng zusammen.
- Verlagern Sie das Gewicht des Oberkörpers auf die Unterarme, wölben Sie den Oberkörper wie eine Brücke nach oben

und stellen Sie den Kopf am Scheitel auf den Boden.

- Spannen Sie den Beckenboden an, als wollen Sie alle Muskeln der drei Beckenbodenschichten nach innen stülpen. Die Gesäßmuskeln bleiben entspannt.
- Halten Sie die Spannung im gesamten Körper für etwa sechs Sekunden.
- Legen Sie den Oberkörper ab und ziehen Sie die Beine an den Bauch.
- Wiederholen Sie die Übung mindestens drei Mal.

### Der Berg

Der Berg symbolisiert die Kraft der Erde, die über die Chakren nach oben steigt.

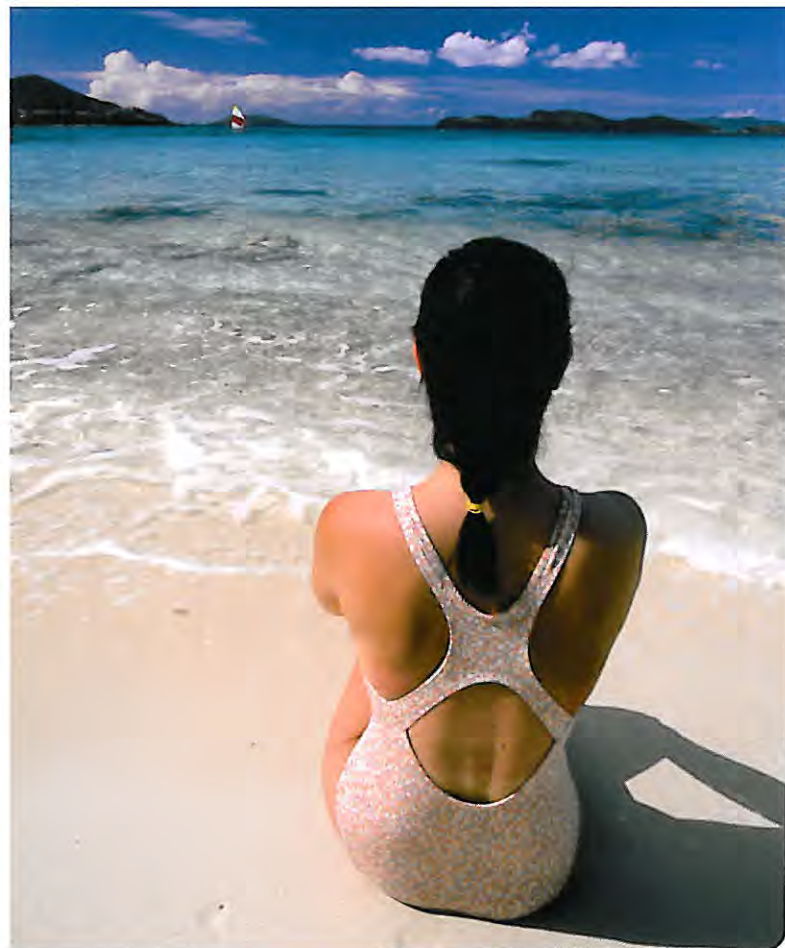
- Stehen Sie aufrecht mit geschlossenen Beinen. Halten Sie die Arme in einem Winkel von 45 Grad vor dem Körper.
- Atmen Sie aus und spannen Sie den Beckenboden an.
- Ziehen Sie die äußere Beckenbodenschicht nach innen, schieben Sie dann die Sitzbeinhöcker aufeinander zu.
- Das Becken leicht nach vorne kippen, das Steißbein nach hinten ziehen und die Spannung verstärken.
- Halten Sie die Spannung etwa sechs Sekunden, bevor Sie entspannen.
- Wiederholen Sie die Übung mindestens sechs Mal.



## Beckenbodenspiele

Beckenbodenspiele sind Übungen, die Sie als abwechslungsreiche und dennoch effektive Variationen im Alltag einsetzen können. Mit solchen Spielen trainieren Sie den Beckenboden sozusagen nebenbei, da

sich diese Übungen überall durchführen lassen. Es wird zwar »nur« die äußere Beckenbodenschicht trainiert, doch dieses Training lässt sich jederzeit in den Alltag integrieren.



*Ihr Beckenbodentraining können Sie überall durchführen – auch im Urlaub am Strand.*

### **Das Metronom**

Diese Übung setzen Sie immer dann ein, wenn Sie im Radio ein flottes Lied hören. Spannen Sie Ihre äußere Beckenbodenmuskulatur im Takt zu dem Lied an. Schließen und öffnen Sie die Schließmuskeln um Vagina und After im Rhythmus des Songs. Üben Sie, solange Sie Spaß an dieser Übung haben und Ihr Beckenboden nicht allzu erschöpft ist. Üben Sie ohne Kraftaufwand!

### **Die Flöte**

Diese Übung verschließt nach und nach die äußere Beckenbodenmuskulatur. Stellen Sie sich vor, wie Sie Ton für Ton an

einer Flöte hinaufwandern und bei jedem Ton die Beckenbodenmuskulatur intensiver anspannen. Ziehen Sie dabei den Beckenboden ganz nach innen. Sie können anschließend die Schließmuskeln ganz allmählich wieder öffnen. Führen Sie die Übung ein paar Mal aus. Üben Sie ohne Kraftaufwand!

### **Der tropfende Wasserhahn**

Schließen Sie stoßweise die äußere Beckenbodenmuskulatur. Stellen Sie sich einen tropfenden Wasserhahn vor und versuchen Sie die entweichenden Tröpfchen mit den Schließmuskeln aufzufangen. Sie können innerlich dabei leise »tropf, tropf, tropf« mitzählen und dabei ruckartig die Beckenbodenmuskeln fest an- und gleich wieder entspannen.

### **Das Haltespiel**

Dieses Spiel ist für Fortgeschrittene und dennoch äußerst einfach auszuführen und darüber hinaus sehr effektiv. Üben Sie mit einer Stoppuhr oder Wecker und spannen Sie die äußere Beckenbodenmuskulatur an. Stellen Sie die Stoppuhr auf 10 Sekunden und halten Sie so lange den Beckenboden verschlossen. Dann steigern Sie die Zeit auf 20 Sekunden, auf 30 Sekunden usw. bis Sie an Ihre Grenze gekommen sind. Üben Sie nicht zu intensiv, denn der Beckenboden erlahmt nach drei Übungen.

Gönnen Sie sich eine Pause und üben Sie dann noch drei Mal.

### Die Rakete

Die Rakete ist ein Spiel, das die gesamte Beckenboden- und Gesäßmuskulatur einbezieht. Sie können die Rakete immer dann anwenden, wenn Sie von einem Stuhl, Sessel oder Sofa aufstehen. Bei dieser Übung wird die natürliche Dehnung

des Beckenbodens beim Hinsetzen und die Anspannung beim Aufstehen verstärkt. Wenn Sie von Ihrem Stuhl aufstehen, spannen Sie kurz nach dem Aufstehen Beckenboden und Gesäß so intensiv an, dass ein richtiges Kraftpaket im Beckenbereich entsteht. Halten Sie die Spannung und setzen Sie dann Ihre normale Arbeit fort. Versuchen Sie bei jedem Aufstehen, die Rakete kurz durchzuführen.

## Energie für Lust und Liebe

Lust, Liebe und Partnerschaft hängen eng miteinander zusammen. Und dabei spielt die Beckenbodenmuskulatur eine große Rolle. Wobei eine noch so gut trainierte Beckenbodenmuskulatur nicht ausschließlich für ein erfülltes Sexualleben zuständig ist. Um die Sexualität mit einem Partner genießen zu können, muss sich eine Frau ganz öffnen – auch ihr Herz und ihre Seele. Treten in einer Beziehung Unstimmigkeiten auf oder hat eine Frau Probleme, so wird sich ein derartiger Missklang im Leben auch auf die Sexualität auswirken. Sexuelle Schwierigkeiten, Unlust, Orgasmusprobleme und Verspannungen sind die Folge. Vertrauen, Hingabe, Offenheit und ein starker Beckenboden tragen zu einem erfüllten Liebesleben bei.

### Der PC-Muskel (Pubococcygeus)

Der PC-Muskel gehört zur äußeren Beckenbodenschicht und spielt beim sexuellen Empfinden eine große Rolle. Meditationslehrer und Yogameister wissen seit langer Zeit um die Kraft, die aus dem Becken kommt und Lebenskraft und Liebesleben positiv beeinflusst.

Diese Lebensenergie, als Kundalini bezeichnet, kann während der Meditation, der Yogapraxis oder auch während des Beckenbodentrainings gestärkt werden. Dies lässt sich durch Hirnfeldmessungen nachweisen. Dabei zeigt sich, dass während der energetischen Aufladung durch Kundalini ebenso wie während des Ge-

Ein trainierter Beckenboden macht das Liebesleben intensiver.



schlechtsverkehrs in der rechten Gehirnhälfte mehr Energie zu finden ist. Zu einem Orgasmus kann es daher nur kommen, wenn das Gehirn ausreichend mit Energie versorgt ist. Und für diese ener-

getische Versorgung ist maßgeblich der PC-Muskel verantwortlich.

### Einzelübungen für mehr Lust zu zweit

Bei diesen Übungen geht es darum, zunächst dem gesamten Körper mehr Energie zuzuführen, bevor mit den Beckenbodenübungen begonnen wird. Die Übungen aktivieren den Kreislauf, bringen alle Zellen in Schwung und machen Lust auf eine Begegnung mit dem Partner.

#### Im Schwung sein (Bild links)

- Stehen Sie aufrecht, die Beine hüftbreit auseinander, die Knie leicht gebeugt.
- Schwingen Sie die Arme ganz locker und entspannt vor dem Körper von rechts nach links und wieder zurück.
- Führen Sie die Bewegungen bewusst locker aus.
- Schwingen Sie mindestens eine Minute mit den Armen.

#### Von oben nach unten (Bild rechts)

- Stehen Sie aufrecht, die Beine hüftbreit auseinander, die Knie leicht gebeugt und nehmen Sie die Arme gestreckt über den Kopf.

- Atmen Sie tief ein und bringen Sie den Oberkörper mit den Armen in einem Schwung nach unten bis zu den Füßen. Atmen Sie dabei kräftig aus.
- Wiederholen Sie diese Übung mindestens fünf Mal aus.

### Die Baumkrone (Bild unten, rechts)

- Stehen Sie aufrecht, die Beine hüftbreit auseinander, die Knie leicht gebeugt und nehmen Sie die Arme über den Kopf.

- Öffnen Sie die Arme und atmen Sie einige Mal tief ein und aus.
- Wiegen Sie sich mindestens zehn Sekunden sanft mit dem Oberkörper von rechts nach links.

### Harmonische Energieübungen zu zweit

Bei diesen Übungen wird die Energie der Herzen zueinander gebracht. Die Übungen sind wie gemeinsame Meditationen, die nicht nur das gemeinsame Energiepotenzial



erhöhen, sondern auch der Partnerschaft gut tun und die Herzensliebe stärken.

### **Berührende Hände** (Bild unten)

- Setzen Sie sich im Schneidersitz gegenüber, strecken Sie die Arme aus und legen Sie die Handflächen aneinander.

- Schließen Sie die Augen und nehmen Sie die Energie des Partners wahr.

- Spüren Sie über die Hände Ihre Liebe und Verbundenheit und geben Sie sich diesem innigen Gefühl ganz und gar hin.

### **Berührende Finger**

- Setzen Sie sich im Schneidersitz gegenüber, strecken Sie die Arme aus und öffnen

Sie die Hände wie eine Blüte. Legen Sie die Spitzen Ihrer kleinen Finger aneinander.

- Schließen Sie die Augen und spüren Sie die Energie der Verschmelzung und Liebe mit Ihrem Partner, solange es Ihnen gefällt.

### **Berührende Rücken** (Bild rechts)

- Setzen Sie sich Rücken an Rücken und spüren Sie die Wärme des Partners.

- Nehmen Sie ganz bewusst die Vertrautheit und Sicherheit wahr, die der Rücken Ihres Partners Ihnen schenkt.

- Schmiegen Sie sich aneinander, schließen Sie die Augen und genießen Sie die

**Gemeinsames  
Üben stärkt die  
Partnerschaft.**



Gemeinsamkeit und Verbundenheit, solange es Ihnen gefällt.

### Berührende Körper

Bei dieser Übung verläuft der Energieaustausch eng aneinander geschmiegt.

- Schmiegen Sie sich an den Rücken Ihres Partners.
- Dann schmiegt sich Ihr Partner an Ihren Rücken, damit Sie beide den Rücken des Partners spüren können, solange es Ihnen gefällt. Die Energie wirkt sehr harmonisierend und ausgleichend.
- Sie können in dieser Stellung im Liegen auch gut in den Schlaf finden.

### Spaß bei der Liebe

Ein trainierter Beckenboden kann den Spaß an der körperlichen Liebe steigern. Versuchen Sie, den Penis Ihres Partners mit dem PC-Muskel festzuhalten und ihn mit rhythmischen Anspannungen zu verwöhnen. Versuchen Sie, die Anspannung so lange wie möglich zu halten. Lassen Sie dann locker und spannen Sie erneut an. Oder verwöhnen Sie ihn mit vielen kleinen Anspannungen. Fragen Sie nach, ob die Anspannung von Ihrem Partner wahrgenommen wird.

Auf diese Weise steigern Sie Ihr sexuelles Empfinden, trainieren Ihren Beckenboden mit Lust und Laune und haben gemeinsam Spaß an Ihrer liebevollen Begegnung.

Verwöhnen Sie sich gegenseitig mit harmonischen Energieübungen.







# Ihr Beckenboden *im Alltag*

*Wie setzen Sie Ihren Beckenboden am besten im Alltag ein? Wie vermeiden Sie, dass die gekräftigte Muskulatur wieder erschlafft? Kann auch Ihr Alltag beckenbodenfreundlich gestaltet werden? Auf all diese Fragen finden Sie die Antworten in diesem Kapitel.*

# Beckenbodenstimulationen mit Hilfsmitteln

Hilfsmittel für  
das Beckenboden-  
training können  
das individuelle  
Übungsprogramm  
ergänzen.

Bei Beckenbodenproblemen wie ausgeprägter Harninkontinenz, Senkungsbeschwerden und akuter Gebärmutter-senkung besteht die Möglichkeit, mit physikalischen Reizen mechanisch oder elektrisch die Beckenbodenmuskulatur zu stärken. Die physikalische Behandlung erfolgt meistens bei einem Physiotherapeuten. Einige Geräte können Sie auch selbst kaufen und zu Hause einsetzen. Die folgende Zusammenstellung gibt Ihnen einen Überblick über die verschiedenen Methoden.

## Die Reflexzonentherapie

Diese Therapiemethode wird in Form einer Wärme oder Reizstrombehandlung, von Wechselbädern oder Massagen angeboten, um die gesamte Beckenbodenmuskulatur zu stimulieren. Bestimmte Muskelgruppen sollen dadurch besser durchblutet und in ihrer Funktion ange-regt werden. Bei der Reflexzonentherapie werden Außenreize auf die Beckenbodenmuskulatur ausgeübt, die den Muskel stärken. Die besten Erfolge werden in Kombination mit einem kontinuierlichen Beckenbodentraining erzielt.

## Die elektrische Stimulation der Beckenbodenmuskulatur

Ältere Menschen, die kein Gespür für den Beckenboden haben, und solche, die sich anfangs sehr schwer mit dem Training tun, profitieren von der elektrischen Beckenbodenstimulation. Mit Hilfe der Elektrotherapie kann das Gefühl für diese Muskulatur gestärkt werden. Bei dieser Therapieform wird ein Stopfen in die Scheide eingeführt, der von außen mit Strom versorgt wird und die Beckenbodenmuskulatur durch elektrische Impulse zum Anspannen anregt und dadurch stärkt. Dabei wird auch ein Gefühl für den Sitz und die Funktionen des Beckenbodens hergestellt.

Nachteilig ist nur, dass diese Therapie sehr aufwändig ist und täglich angewendet werden sollte. Einige Physiotherapeuten besitzen solche Reizstromgeräte.

## Biofeedback mit mechanischen Geräten

Mechanische Beckenbodengeräte gibt es in Apotheken zu kaufen. Dabei wird eine Art Sonde in die Scheide eingeführt.

Während Sie die Sonde mit der äußeren Beckenbodenmuskulatur fest zusammendrücken, erscheint auf der Messskala ein Wert, der Aufschluss über den Muskeltonus der Beckenbodenmuskulatur gibt. Je fester die Muskeln angespannt werden, umso höher steigt der Wert. Auf diese Weise können Sie sehen, wie sich die Muskelkraft Ihres Beckenbodens aufbaut. Solch einfach zu handhabende Biofeedbackgeräte sind als Ergänzung zum Beckenbodentraining empfehlenswert. Einerseits geben sie Aufschluss über den Trainingserfolg, und andererseits dienen sie durch die Anwendung gleichzeitig als Trainingsgerät.

### Kugelpessare und Vaginalkonen

Zur Stärkung des Beckenbodens dienen verschiedene Kugeln oder Konen aus Kunststoff, die mit einem Rückholbändchen versehen sind. Diese so genannten Liebeskugeln werden in die Scheide eingeführt. Durch Anspannen der Scheidenmuskulatur verbleiben die Kugeln in der Vagina. Sobald dies mit der leichtesten Kugel gelingt, kann das Gewicht allmählich erhöht werden.

Ebenfalls eine stärkende Wirkung haben Pessare, die eine kleine Kugel enthalten, und auch mit einem Rückholbändchen



versehen sind. Beim Tragen des Pessars bewegt sich die Kugel und stößt gegen die Hülle des Pessars und somit gegen die Vagina.

*Schwimmen tut Ihrem Körper gut und hält Sie fit.*

# Gewohnheiten im Alltag überprüfen und ändern

Das beste Beckenbodentraining, selbst wenn es noch so diszipliniert durchgeführt wird, bringt keine Erfolge, wenn schlechte Gewohnheiten im Alltag beibehalten und der Beckenboden somit dauernd Belastungen ausgesetzt ist. Dabei ist der Erfolg zu großen Teilen von solchen Gewohnheiten abhängig.

## Alltagstücken, die den Beckenboden belasten

Die meisten Menschen wissen nicht, dass viele ihrer täglichen Aktivitäten den Beckenboden belasten.

Welche unserer Gewohnheiten schwächen den Beckenboden? Viele Aktivitäten, die den Beckenboden belasten, machen Sie letztlich völlig unbewusst. Somit schmälern Sie die Erfolge Ihres Trainings oder machen diese gar gänzlich zunichte. Viele Menschen verlieren dann die Lust am Üben und die Hoffnung auf Erfolg, wenn nicht eintritt, was sie sich zu Beginn versprochen.

### Gartenarbeit

Vor allem während der Frühlings-, Sommer- und Herbstmonate fallen regelmäßig Gartenarbeiten an, die je nach Aufwand und Größe des Gartens eine enorme Herausforderung für den Beckenboden dar-

stellen. Schwere Kübelpflanzen schleppen, mit Kraft den Boden umgraben, Laub und Holzabfälle abtransportieren, Steine tragen, Gartenmöbel umstellen oder transportieren, Erntekörbe und Säcke voller Blumenerde wuchten – all diese Arbeiten schwächen den Beckenboden.

### Einkauf

Wer kein Auto besitzt, kommt nicht umhin, seine Lebensmittel und anderen Besorgungen des täglichen Lebens zu Fuß nach Hause zu transportieren. Aber selbst mit dem Auto kann der Einkauf zur Beckenbodenfalle werden, nämlich wenn Sie alle Einkäufe in einem großen Karton zum Auto tragen, ihn dann in den Kofferraum heben und zu Hause vom Auto in die Wohnung transportieren.

### Sportliche Betätigungen

Bergabwandern, Reiten, Mountainbiken, Tennis, Joggen, Aerobic, Seil- und Trampolinspringen und alle Sportarten, bei denen sehr viel gehüpft und gesprungen wird, belasten den Beckenboden extrem. Selbst wenn Sie dabei gut gedämpfte Schuhe tragen, trägt jede Erschütterung

des Körpers dazu bei, den Beckenboden zu schwächen.

### Babys und Kleinkinder

Säuglinge sind zwar noch verhältnismäßig leicht, dennoch belastet das Tragen eines Babys den Beckenboden. Und dies umso mehr, als er durch die Entbindung stark in Mitleidenschaft gezogen ist. Je älter dann das Kind wird, desto schwerer wird es auch. Ist der Beckenboden nicht wirklich gefestigt, wird er jedes Mal aufs Neue extrem strapaziert.

### Pflegebedürftige Angehörige

Kranke und alte Menschen, die von Ihnen gepflegt und betreut werden, müssen oftmals gehalten, getragen, umgebettet oder transportiert werden. Die Unbeweglichkeit und das Gewicht dieses Menschen ist für Ihr Beckenbodentraining kontraproduktiv, wenn die Pflegetätigkeit nicht nur vorübergehend, sondern eine Dauerbelastung ist.

### Haushaltstätigkeiten

Viele im Haushalt anfallende Tätigkeiten schaden dem Beckenboden. Fast jeden Tag müssen Wäschekörbe, Sprudelkästen, Möbel und Haushaltsgeräte getragen werden, worunter die Beckenbodenmuskulatur erheblich leidet. Nicht selten müssen die Lasten auch treppauf und treppab transportiert werden.

### Berufliche Anforderungen

Zahlreiche Berufe verlangen ein Höchstmaß an körperlichen Einsatz. Wer im Altersheim oder im Krankenhaus arbeitet oder wer einen Handwerksberuf ausübt, der das Tragen von schweren Gegenständen oder Maschinen erfordert, schwächt seinen Beckenboden.

### Gewohnheiten verändern

Prüfen Sie ganz konsequent Ihren Alltag in Hinblick auf alle Tätigkeiten, die den Beckenboden belasten. Sobald Sie Ihre Schwachstellen herausgefunden haben, versuchen Sie, den Alltag umzugestalten. Nehmen Sie sich Zeit, notieren Sie Ihre Gewohnheiten und setzen Sie die angestrebten Veränderungen auch konsequent um. Die folgenden Tipps sollen Ihnen dabei helfen.

#### Das Verteilen von Lasten

- Gehen Sie lieber öfter, als dass Sie alles auf einmal tragen.
- Statt einen großen Karton voll zu packen, verteilen Sie den Einkauf auf mehrere Tüten und transportieren diese einzeln zum Auto und anschließend in die Wohnung.
- Verteilen Sie die nasse Wäsche aus der Waschmaschine in zwei Körbe und gehen Sie zweimal.

Der Alltag birgt viele Fallstricke für den Beckenboden. Wer sich dieser bewusst ist, kann sie auch umgehen.

- Kaufen Sie kleinere Einheiten statt schwere Großpackungen. Transportieren Sie auch die kleinen Einheiten einzeln.

### Ein Transportmittel benutzen

- Nehmen Sie das Fahrrad zum Einkaufen, einen Bollerwagen oder einen Nachziehwagen, statt alles zu tragen.
- Transportieren Sie ihre Waren im Einkaufswagen zum Auto. Erst dann laden Sie alles in Einkaufstaschen, die bereits im Kofferraum stehen.

### Mit Hilfsmitteln arbeiten

- Ziehen und schieben sind besser als tragen.
- Kippen Sie schwere Gegenstände auf Rollen oder legen Sie sie auf eine Decke, um sie durch den Raum zu ziehen.

### Die Vermeidungsstrategie

- Vermeiden Sie so gut es geht, schwere Lasten zu transportieren.
- Quengelnde Kinder müssen nicht unbedingt hochgenommen werden, um sie zu beruhigen. Sie können sie auch trösten, indem Sie sich gemeinsam hinsetzen.
- Vermeiden Sie während der Beckenbodenaufbauphase alle Sportarten, die

Ihren Beckenboden belasten. Pausieren Sie so lange oder steigen Sie um auf eine etwas sanftere Sportart, zum Beispiel von Joggen auf Walken, von Aerobic auf Aquagymnastik, von Mountainbiken über Stock und Stein auf Radfahren auf asphaltierten Wegen.

- Vermeiden Sie alle Erschütterungen durch Springen oder Hüpfen.

### Sich Wege ersparen

- Wenn Sie ein größeres Kind tragen müssen, das schon alleine stehen kann, lassen Sie es auf einen Sessel oder Stuhl steigen, bevor Sie es hoch nehmen. So wird die Beckenbodenmuskulatur nicht auch noch durch das Heben beansprucht.
- Stapeln und verstauen Sie Lasten, wenn möglich, immer in Augenhöhe, damit Sie nicht noch das Bücken und Heben in Kauf nehmen müssen und somit Ihren Beckenboden zusätzlich belasten.
- Verkürzen Sie alle Wege, die Sie mit einer Last zurücklegen müssen. Je kürzer der Weg ist, desto besser für den Beckenboden.
- Flache Schuhe geben Ihnen zusätzlich Halt. Besonders schlecht für den Beckenboden sind Stöckelschuhe – erst recht, wenn Sie eine Last tragen müssen.

Es gibt viele Möglichkeiten, den Alltag beckenbodenfreundlich zu gestalten.

### Sitzen, Stehen und Gehen

Die meisten Menschen haben sich eine schlechte Körperhaltung bereits in frühen Jahren angewöhnt. Beobachten Sie, ob Sie sich solch eine Gewohnheit zugelegt haben, und trainieren Sie, im Alltag diese durch eine bessere Haltung zu ersetzen.

#### Sitzen

Sitzen Sie auch im Alltag wie bei den Beckenbodenübungen gerade, also auf den Sitzbeinhöckern. Die Wirbelsäule ist über diesen aufgerichtet, das Becken gerade und der Beckenboden wird gleichmäßig belastet. Schultern und Nacken sind locker. Tragen Sie Kleidung, die über Hüfte und Taille nicht spannt, denn das begünstigt eine Rundrückenhaltung.

#### Stehen

Stehen Sie gerade. Richten Sie die Wirbelsäule auf, Schultern hängen locker. Verlagern Sie Ihr Gewicht gleichmäßig auf beide Füße. Stellen Sie sich vor, Ihr Scheitel sei an einem unsichtbaren Faden so aufgehängt, dass er die Wirbelsäule nach oben zieht, bis der ganze Körper im Lot ist.

#### Gehen

Übertragen Sie die Vorstellung des Fadens, der den Körper im Lot hält, vom Stehen so auf das Gehen, dass Sie ein Buch auf dem

Kopf balancieren könnten. Die Schultern sind dabei wieder locker. Haben Sie Geduld. Es braucht etwas Zeit, bis sich solche Gewohnheiten eingepägt haben.

#### Aufstehen

Spannen Sie den gesamten Beckenboden beim Aufstehen an. Verlagern Sie das Gewicht auf die Füße und richten Sie sich mit geradem Oberkörper auf, indem Sie das Becken nach vorne schieben, bis Sie wieder im Lot stehen.

### Heben und Tragen von Lasten

Ganz vermeiden lässt sich das Heben und Tragen von Lasten nicht, gleich, ob es gilt Kinder oder schwere Lasten zu tragen oder auch körperlichen Erschütterungen ausgesetzt zu sein. Gewöhnen Sie sich bei all diesen Alltagsaktivitäten an, den Beckenboden anzuspannen, und Sie werden feststellen, dass Ihnen dies das Heben und Tragen erleichtern kann.

#### Lasten hochheben – aus dem Stand

(Bild S. 122, links)

- Nehmen Sie alles, was Sie aus dem Stand mit geraden Armen greifen können, möglichst nahe an den Körper heran.
- Sobald Sie die Last aufgenommen haben, spannen Sie die Beckenbodenmuskulatur an.

Es ist nie zu spät, seine Körperhaltung zu überprüfen und schlechte Gewohnheiten zu ändern.





### Lasten hochheben – vom Boden

(Bild oben, rechts)

- Stehen Sie mit den Beinen hüftbreit auseinander, gehen Sie in die Hocke, schieben Sie Ihr Gesäß nach hinten, der Rücken bleibt gerade.
- Umfassen Sie die Last mit beiden Händen. Ziehen Sie sie nah an den Körper.

- Spannen Sie die Beckenbodenmuskulatur an und heben Sie die Last hoch.

- Wenn die Beckenbodenmuskulatur sich öffnet, spannen Sie diese wieder an.

### Lasten tragen (Bild S. 123, links)

Die Last liegt auf beiden Armen oder ist gleichmäßig auf beide Hände verteilt.



Tragen Sie selbst leichte Gegenstände möglichst nahe am Körper.

- Spannen Sie erneut die Beckenbodenmuskulatur an und gehen Sie mit der Last.
- Aktivieren Sie beim Gehen immer wieder die äußere Beckenbodenmuskulatur.

- Dieses »Blinzeln« (siehe S. 66) wiederholen Sie, bis Sie die Last abgestellt haben.

#### **Lasten abstellen** (Bild oben, rechts)

- Stehen Sie mit den Beinen hüftbreit auseinander, gehen Sie in die Hocke, schieben Sie Ihr Gesäß nach hinten, der Rücken bleibt gerade.

- Spannen Sie noch einmal kräftig die Beckenbodenmuskulatur an.
- Setzen Sie die Last möglichst mit angespannter Beckenbodenmuskulatur auf den Boden oder noch besser in Augenhöhe ab. Eine sehr schwere Last über einige Distanz zu tragen schwächt Ihre Beckenbodenmuskulatur enorm. Deshalb sollten Sie sich kurz Zeit für Ihren Beckenboden nehmen.

- Legen Sie sich mit dem Rücken auf den Boden und heben Sie das Gesäß an, um den Beckenboden zu entspannen und zu entlasten.

Wenn der Beckenboden stark beansprucht wurde, braucht er Entspannung.

- Führen Sie einige Beckenbodenübungen aus, um die geschwächte Muskulatur zu aktivieren.
- Haben Sie keine Zeit, Übungen im Liegen auszuführen, dann spannen Sie im Stehen und Sitzen wiederholt die Beckenbodenmuskeln an.

### Husten und Niesen

Gleich, ob eine Erkältung, Heuschnupfen oder andauernder Reizhusten, Druck im Bauchraum schwächt die Beckenbodenmuskulatur. Beim Husten und Niesen ist dieser Druck enorm. Ist der Beckenboden geschwächt, kann unwillkürlich Urin abgehen, die Beckenbodenmuskulatur dem

Druck im Bauchraum nicht standhalten und sich daher der Blasenschließmuskel öffnen. Dies kann auf lange Sicht sogar zur Inkontinenz führen. Kombinieren Sie daher sowohl das Husten und als auch das Niesen mit einer Anspannung des Beckenbodens. Üben Sie einige Male, ohne dass Sie husten oder niesen müssen. Wichtig: Der Rücken bleibt gerade, um den Beckenboden optimal zu kräftigen.

#### Niesen

Niesen und »Hatschiii« gehen miteinander einher. Nutzen Sie das »Hatschii« für das Beckenbodentraining (siehe S. 42). Holen Sie tief Luft auf »Haaaa«. Spannen Sie den Beckenboden an, indem Sie Scheide und After verschließen, schieben Sie die Sitzbeinhöcker aufeinander zu und kippen Sie das Becken leicht, so dass das Schambein Richtung Nase zeigt. Atmen Sie kräftig auf »Tschiiii« aus und halten Sie die Spannung mit geradem Rücken. Unterstützend können Sie die Hände zu Fäusten ballen.

#### Husten

Üben Sie das Husten genauso auf »Hää«. Beim Husten ist der Druck schneller und kürzer und erfolgt meistens in mehreren Intervallen, während ein lang gezogenes »Tschiiii« das Niesen begleitet. Schlagen Sie die Beine übereinander und drücken Sie diese fest zusammen.

## Sport

Sportliche Betätigung, Bewegung und Tanz aktivieren und mobilisieren den gesamten Organismus. In Maßen ausgeübt wirkt jede Bewegung gesundheitsfördernd und vitalisierend. Allerdings gibt es Sportarten, die sich während der Aufbauphase des Beckenbodens nicht nur nachteilig auf die Muskulatur auswirken, sondern das Training gar vereiteln. Dazu zählen alle Sportarten, bei denen viel gehüpft oder gesprungen wird oder andere Erschütterungen im Körper auftreten. Sie sollten diese Sportarten während der Aufbauphase der Beckenbodenmuskulatur ganz meiden oder sehr einschränken.

### Vorteilhafte Sportarten

Gesellschaftstanz, Ballett (ohne Sprünge), Schwimmen, Walken, Radfahren auf festen Wegen, Gymnastik, Krafttraining an Geräten (gemäßigtes Training), Home-trainer, Laufband, Rad, Crosstrainer, Skifahren, Eislaufen

### Nachteilige Sportarten

Joggen, Aerobic, Gymnastik, die mit Sprüngen verbunden ist, Bergabwandern, Tennis, Reiten, Mountainbiking (im Gelände), Seilspringen, Trampolin, Krafttraining mit sehr schweren Gewichten, generell alle Extremsportarten, die mit Erschütterungen des gesamten Körpers einhergehen.



### Sinnvoll Sport treiben

- Besorgen Sie sich qualitativ gute Schuhe, die eine Dämpfung besitzen und daher Erschütterungen beim Laufen optimal abfedern.
- Nutzen Sie für das Bergabwandern Stöcke zum Abstützen.

*Mit Nordic Walking bleiben Sie fit und schonen Ihren Beckenboden.*

- Das Fahrrad sollte gut gefedert sein und keinen allzu harten Sitz haben.
- Entleeren Sie die Blase vor dem Training.
- Legen Sie beim Krafttraining keine allzu schweren Gewichte auf und spannen Sie während des Trainings den Beckenboden an.

Walken im Wald tut Leib und Seele gut und ergänzt auf sinnvolle Weise das Beckenbodentraining.

- Je weicher der Untergrund, desto besser für den Beckenboden. Walken im Wald ist deshalb besser als auf hartem Asphalt.

- Gönnen Sie sich Pausen. Übt die sportliche Betätigung Druck auf den Beckenboden aus, nutzen Sie Pausen, um die Beckenbodenmuskeln anzuspannen.

- Nach einer Entbindung braucht der Beckenboden sehr lange, um allmählich wieder kräftiger zu werden. In dieser Zeit sollte Sie auf sportliches Training verzichten und ein effizientes Beckenbodentraining durchführen. Frühestens acht Wochen nach der Entbindung sollten Sie sanft die Bauchmuskeln trainieren.

### Beckenboden dauerhaft fit

Es reicht nicht, den Beckenboden mehrere Wochen zu trainieren und dann wieder in die alten Gewohnheiten zu verfallen. Wie alle anderen Muskeln benötigt auch der

Beckenboden ein dauerhaftes Training, da sonst die Muskulatur wieder erschlafft. Das Beckenbodentraining sollte daher in den Alltag integriert werden. Das klingt schwieriger, als es ist. Sie können im Grunde jederzeit und überall Ihren Beckenboden trainieren und viele Situationen des Alltags auch für kleine Trainingseinheiten nutzen.

### Beckenbodentraining im Alltag

Ogleich viele Alltagssituationen kein komplettes Beckenbodentraining zulassen, sollten Sie dennoch beim Sitzen, Gehen und Stehen Ihre Beckenbodenmuskulatur kontinuierlich trainieren. Von anderen Menschen unbemerkt lässt sich letztlich nur die äußere Beckenbodenschicht anspannen – doch was heißt hier »nur«! Um Erfolg zu haben, also die Beckenbodenmuskulatur dauerhaft zu kräftigen und zu stärken, ist es wichtig, regelmäßig zu trainieren. Die Übungen im Alltag passen sich in ein solches Training hervorragend ein, und darüber hinaus ist es effektiver, den Beckenboden häufig zu aktivieren, als einmal in der Woche ein Powertraining zu absolvieren.

### Erinnerungsanker schaffen

Das Wichtigste beim Alltagstraining ist, dass Sie sich daran erinnern. Wenn Sie nicht an Ihren Beckenboden denken, ver-

## Training mit Hilfe der Aufkleber

- Sie sehen den Aufkleber und beginnen, ein Minitraining zu absolvieren.
- Das heißt, Sie üben höchstens eine bis zwei Minuten. Das reicht schon.
- Dafür üben Sie öfter, weil in Ihrer Umgebung sehr viele Aufkleber verteilt sind.
- Versuchen Sie, im Laufe des Tages wenigstens auf fünf Minuten Training zu kommen.
- Üben Sie, wann immer Sie einen Aufkleber sehen.
- Üben Sie in kleinen Schritten, aber täglich!!

passen Sie die zahlreichen Gelegenheiten zum Training. Zuerst müssen Sie sich also Erinnerungsmöglichkeiten schaffen. Wenn Sie diese haben, werden Sie immer wieder an Ihr Training erinnert – und sollten es dann auch ausführen.

- Besorgen Sie sich bunte Aufkleber, die ganz speziell Ihr Beckenbodentraining symbolisieren.
- Diese Aufkleber bringen Sie überall dort an, wo Sie Ihren Alltag verbringen und öfters hinschauen: im Auto auf dem Armaturenbrett; in der Küche an der Spüle, auf der Mikrowelle, am Herd; im Wohnzimmer auf dem Fernseher; auf der Waschmaschine; auf dem Computer; im Bad am Spiegel; auf der Außenseite Ihres Geldbeutels; auf der Stange des Kinderwagens.
- Immer wenn Ihr Blick auf einen Aufkleber fällt, führen Sie kleine Übungen durch, die den Beckenboden kräftigen.

## Grundübungen für den Alltag

### Sanfte Aktivierung der Beckenbodenmuskulatur:

Sie »blinzeln« (siehe S. 66) mit der äußeren Beckenbodenmuskulatur, schließen und öffnen in schnellem Wechsel ohne Krafteinsatz und Anstrengung die Muskeln. Anspannen – Loslassen – Anspannen – Loslassen im Wechsel.

### Bewusste Aktivierung der Beckenbodenmuskulatur:

Beim Ausatmen spannen Sie die Beckenbodenmuskulatur leicht an, halten die Spannung für einen kurzen Augenblick und lassen beim Ausatmen wieder los. Anspannen – Halten – Loslassen.

### Haltende Aktivierung der Beckenbodenmuskulatur:

Beim Ausatmen spannen Sie die Beckenbodenmuskulatur fest an und intensivieren diese Anspannung so lange wie möglich. Atmen Sie dabei weiter. Lösen

Mit den Grundübungen kommt man gut durch den Alltag.



*Auch beim Frühstück oder dem Snack zwischendurch können Sie kleine Übungen für Ihren Beckenboden einbauen.*

Sie dann die Anspannung und gönnen Sie sich einige Sekunden Ruhe, bevor Sie erneut anspannen.

### **Das Training am Morgen**

#### **Im Bett**

Vor dem Aufstehen räkeln und strecken Sie sich im Bett und widmen Ihrer Becken-

bodenmuskulatur zwei Minuten Aufmerksamkeit. Stellen Sie die Beine auf, legen Sie Ihre Hände auf die Sitzbeinhöcker und spannen Sie einige Male die gesamte Beckenbodenmuskulatur an.

#### **Im Bad**

Spannen Sie beim Zähneputzen den Beckenboden in kurzen, nicht allzu kraftvollen Intervallen an. Doch ebenso gut lässt sich unter der Dusche und auf der Toilette der Beckenboden täglich gezielt trainieren.

#### **Beim Frühstück**

Ein gemütliches Frühstück ist auch mit Beckenbodentraining möglich. Richten Sie sich kurz auf und spannen Sie drei Mal hintereinander den gesamten Beckenboden an, Schritt für Schritt von der äußeren Beckenbodenmuskulatur bis zur inneren.

### **Das Training unterwegs**

#### **Im Auto**

Wenn Sie an der Ampel warten müssen, können Sie in kurzen Intervallen trainieren. Versuchen Sie die Spannung im Beckenboden so lange zu halten, bis die Ampel auf Grün schaltet. Variieren Sie dies je nach Dauer der Rotphase, indem Sie die Spannung zwischendurch auch lösen und von vorne beginnen.

### In Bus, Bahn oder Flugzeug

Trainieren Sie auf Reisen mit der äußeren Beckenbodenschicht, indem Sie Scheide und After verschließen. Üben Sie, von anderen unbemerkt, im Sitzen oder Stehen. Ein paar Anspannungen reichen völlig aus. Bei längeren Fahrten oder Flügen können Sie immer wieder die Spannung halten, den Beckenboden ganz langsam verschließen und wieder öffnen oder im Takt zur Musik die Muskeln an- und entspannen.

### Beim Einkaufen

Warten an der Kasse ist für das Beckenbodentraining im Stehen ideal. Spannen Sie die Beckenbodenmuskeln an, halten Sie diese und lösen Sie die Spannung wieder. Wiederholen Sie das mehrere Male.

## Das Training zu Hause

### Im Haushalt

Kochen und Bügeln, Fensterputzen und Abspülen – die passenden Gelegenheiten für ein kurzes oder auch intensiveres Training. Beim Vorbereiten der Mahlzeiten ebenso wie beim Kochen können Sie in schnellem Wechsel ohne Kraftaufwand trainieren. Spannen Sie die Beckenbodenmuskeln fest an und versuchen Sie die Spannung zu halten, bevor Sie diese wieder lösen.

### Im Garten

Unkraut jäten, umtopfen und pflanzen eignen sich für kurze Anspannungen ohne Krafteinsatz. Auch in der Hocke können Sie den Beckenboden trainieren.

### Beim Sitzen

Gleich, ob vor dem Fernseher, beim Telefonieren oder auch während der Arbeit, sitzen Sie aufrecht, d. h. auf den Sitzbeinhöckern (siehe S. 59), dann wird der Beckenboden gleichmäßig belastet. Nutzen Sie, wann immer möglich, die Zeit für ein kurzes oder ausdauerndes Beckenbodentraining. Viele Übungen, wie die Blinzübung (siehe S. 66) können von anderen unbemerkt und ohne Kraftaufwand durchgeführt werden. Ihre Konzentration in einem Gespräch oder die Aufmerksamkeit auf einen Film wird dabei nicht geschmälert.

Am besten und effektivsten trainiert es sich im Sitzen.

### Vor dem Schlafengehen

Vor dem Schlafengehen oder im Bett sollten Sie keine Anspannungen mehr ausüben. Legen Sie die Fußsohlen aneinander und schicken Sie Ihrem Beckenboden die Kraft Ihres Atems. Zur Unterstützung können Sie eine Hand auf den Beckenboden legen und den Atemfluss dorthin lenken. Lassen Sie Ruhe und Gelassenheit einkehren, bevor Sie einschlafen. Nun ist die Zeit der Erholung.



# Mentales Beckenbodentraining

Nehmen Sie sich einmal täglich einige Minuten Zeit, um gedanklich Ihren Beckenboden zu unterstützen, Ihren Körper mit liebevollen Augen zu betrachten und in Ihnen einen vollkommenen Ausdruck Ihres Seins zu sehen.

Versuchen Sie, den Fokus Ihrer Gedanken auf Heilung, Gesundheit und Vollkommenheit zu lenken.

Stellen Sie sich vor, wie Ihr Beckenboden kräftig und stark ist und wie Sie getragen werden von den Schichten der Beckenbodenmuskulatur.

Diese kleinen Meditationen helfen Ihnen über Frust und Ungeduld hinweg und stärken den Beckenboden mit Ihrer positiven Einstellung.

## **Meditation für einen kräftigen Beckenboden**

- Setzen Sie sich bequem hin und richten Sie Ihre Wirbelsäule auf.
- Wenn Sie auf einem Stuhl sitzen, stellen Sie die Fußsohlen parallel auf den Boden

und legen die Hände auf die Oberschenkel. Wenn Sie auf dem Boden sitzen, legen Sie entweder die Fußsohlen zusammen oder begeben sich in den Schneidersitz.

- Schließen Sie die Augen und stellen Sie sich die drei verschiedenen Muskelschichten des Beckenbodens vor.
- Die äußere Schicht verläuft in Bändern rund um Scheide und After. Die mittlere Schicht ist wie ein Tuch zwischen den Sitzbeinhöckern aufgespannt und die innerste Schicht liegt wie eine Schale im Becken.

- Schicken Sie allen drei Schichten zunächst ein rotes Licht. Das rote Licht steht für das Wurzelchakra und stärkt die Muskelaktivität. Es regt die Durchblutung an und fördert die Elastizität des Beckenbodens. Das rote Licht durchdringt alle Schichten und nährt sie mit kräftigen Impulsen. Kraft und Stärke können sich aufbauen. Stellen Sie sich vor, wie Ihr Beckenboden das rote

Licht wie ein Schwamm aufnimmt und sich einverleibt. Alle Gewebszellen trinken das rote



kräftigende Licht, bis sie sich erfüllt und wohl genährt fühlen.

- Anschließend stellen Sie sich vor, wie grünes Licht den Beckenboden umgibt und von allen Zellen aufgenommen wird. Das grüne Licht steht für heilende Impulse bei bestehenden Beschwerden. Schwachstellen werden gestärkt und mit frischer Kraft und Vitalität versorgt. Auf diese Weise kann Heilung ganzheitlich einsetzen. Sie stärken mit dem grünen Licht die Selbstheilungskräfte und den Aufbau des Beckenbodens.



- Zum Schluss visualisieren Sie goldenes Licht, das für Wärme, Selbstliebe, Geborgenheit und Stabilität steht. Es hilft Ihnen, sich so anzunehmen, wie Sie sind, und Geduld zu haben mit Ihrer inneren und äußeren Entwicklung.

- Bevor Sie die kurze Meditation beenden, hüllen Sie sich komplett in helles, strahlendes Licht voller Zuversicht und Selbstvertrauen ein. Erschaffen Sie sich gedanklich eine Lichtkugel, in die Sie hineinschlüpfen und die Sie vor allen Angriffen von außen schützt.

- Öffnen Sie langsam die Augen und reckeln und strecken Sie sich ausgiebig.



# Beckenbodentraining *in der Schwangerschaft*

*Während der Schwangerschaft muss die Beckenbodenmuskulatur besonders viel leisten. In diesem Kapitel finden Sie ein sanftes, ganz auf die Schwangerschaft abgestimmtes Training.*

*Es hilft Ihnen, die Elastizität des Beckenbodens zu fördern und die Last des wachsenden Kindes besser zu tragen.*

# Stärkung für den Beckenboden

Ein gesunder Beckenboden bietet allen inneren Organen ebenso wie dem ungeborenen Kind Halt. Daher ist es sinnvoll, sowohl vor als auch während der Schwangerschaft den Beckenboden zu trainieren.

Nehmen Sie in dieser Zeit die Beckenbodenmuskulatur bewusst wahr, insbesondere da in der Schwangerschaft aufgrund der Hormonumstellung eine Lockerung des gesamten Gewebes stattfindet. Daher wird der Beckenboden eher gedehnt und so auf die Dehnung während der Entbindung vorbereitet.

Eine gleichmäßige,  
tiefe Atmung  
entspannt den  
Beckenboden.

Darüber hinaus belastet das zunehmende Gewicht des ungeborenen Kindes den Beckenboden zusätzlich. Streben Sie deshalb vor allem entlastende Positionen an.

**Wichtig:** Fragen Sie Ihren Frauenarzt, ob Sie den Beckenboden trainieren dürfen. Bei vorzeitigen Wehen, Stress während der Schwangerschaft, Fehl- oder Frühgeburtsrisiko oder anderen Problemen sollte die Beckenbodenmuskulatur nicht aktiviert, trainiert oder bewusst gedehnt werden.

## Entlastende Positionen für den Beckenboden

Entlastende Positionen können dann eingenommen werden, wenn Sie sich wohl fühlen und dabei nicht anstrengen. Die erste Übung der folgenden Übungseinheit eignet sich dafür besonders gut. Alle anderen lassen Sie weg.

### Die Fußsohlen zusammenlegen

(Bild rechts, oben)

- Legen Sie sich auf den Rücken und die Fußsohlen aneinander.
- Atmen Sie langsam und tief ein und aus. Legen Sie eine Hand auf den Beckenboden und schicken Sie Ihren Atem zum Beckenboden.
- Versuchen Sie ganz bewusst, die Kraft Ihres Atems zum Beckenboden zu lenken und bis tief hinein in die innere Beckenbodenschicht zu atmen.

### Das Gesäß anheben

 (Bild rechts, unten)

- Legen Sie sich auf den Rücken, die Beine sind aufgestellt. Legen Sie die Arme entspannt neben den Körper und heben Sie langsam das Gesäß an. Der Oberkörper bleibt auf dem Boden.





- Bleiben Sie in dieser Position, solange es Ihnen gut tut.

### Mit den Beinen an der Wand

(Bild oben)

- Legen Sie sich auf den Rücken mit den gestreckten Beinen an einer Wand.
- Grätschen Sie die Beine leicht und legen Sie eine Hand auf den Beckenboden. Schicken Sie mit tiefen, langen Atemzügen all Ihre Kraft zum Beckenboden.

### Der Frosch an der Wand (Bild rechts)

- Legen Sie sich auf den Rücken mit dem Gesäß nahe an einer Wand.
- Legen Sie die Beine an die Wand und die Fußsohlen zusammen. Der Beckenboden zeigt nach oben.
- Eine Hand können Sie auf den Beckenboden legen, in den Sie Ihre Atemkraft schicken.

## Aktivierungsübungen in der Schwangerschaft

Die folgenden Übungen können Sie während der gesamten Schwangerschaft ausführen. Achten Sie bitte darauf, dass Sie während des Übens nicht zu viel Kraft aufwenden und den Bauch zu sehr anspannen. Je sanfter Sie üben, umso besser.

Achten Sie auf die Signale, die Ihr Körper aussendet. Wenn Sie Beschwerden bekommen oder sich unwohl fühlen, beenden Sie die Übung sofort. Atmen Sie tief durch.

Falls es Probleme gibt, Sie vorzeitige Wehen haben oder ein Frühgeburtsrisiko besteht, dürfen Sie keine der folgenden Übungen ausführen. Fragen Sie Ihren Frauenarzt.

### Der Schmetterling

- Legen Sie sich auf den Rücken und die Fußsohlen aneinander. Die Beine fallen sanft auseinander, der Beckenboden ist gedehnt.
- Atmen Sie bewusst und tief zum Beckenboden. Legen Sie eine Hand zur Kontrolle auf die Muskulatur. Nach etwa fünf langen, gleichmäßigen Atemzügen verspüren Sie eine leichte Aktivierung der Muskulatur.
- Aktivieren Sie nun vorsichtig die äußere Schicht des Beckenbodens, die Scheidenmuskulatur.
- Spannen Sie ganz sanft und ohne Kraftaufwand die Scheidenmuskulatur an.
- Beginnen Sie, ganz leicht die Muskeln nach innen zu ziehen, dann zu öffnen und wieder zu schließen.
- Spüren Sie die Anspannung auch mit der Hand. Aktivieren Sie die Bauchmuskulatur nicht.

### Das Fröschlein

- Senken Sie aus dem Vierfüßlerstand das Gesäß auf die Fersen. Die Arme sind angewinkelt, der Kopf liegt auf den Händen.



- Spannen Sie die Beckenbodenmuskeln an und schieben Sie die Sitzhöcker aufeinander zu.
- Zählen Sie bis fünfzehn, dann entspannen Sie, setzen sich auf die Fersen und kippen das Becken sanft vor und zurück.

Den zweiten Teil der Übung führen Sie nur aus, wenn Sie keine Probleme mit der Schambeinfuge haben und keine Schmerzen im Beckenbereich spüren.





- Legen Sie den Oberkörper wieder auf die Unterarme und spreizen Sie die angewinkelten Beine wie Froschschenkel (Bild links, oben).
- Spannen Sie die äußere Beckenbodenschicht an und »blinzeln« Sie mit dieser Schicht (siehe S. 66).

### Die Brücke (Bild links, unten)

- Legen Sie sich auf den Rücken, die Beine sind aufgestellt, und heben Sie langsam das Gesäß an.
- Stützen Sie die Hüfte mit den Händen ab. Ruhen Sie sich in dieser Stellung aus, um den Beckenboden zu entlasten.
- Drücken Sie dann die Knie zusammen und aktivieren Sie ohne Kraftaufwand die Scheidenmuskulatur. »Blinzeln« Sie mit dem Beckenboden.
- Legen Sie das Gesäß langsam wieder ab und entspannen Sie in Ruhe.
- Wiederholen Sie die Übung mit etwas mehr Spannung mindestens sechs Mal.

Die Brücke ist eine ideale Übung für die Schwangerschaft. Sie entlastet den Beckenboden und ist gleichzeitig eine gute Übung für ihn.

### Klangmassage für den Beckenboden

Eine besonders schöne Übung während der Schwangerschaft ist die Klangmassage mit einer Klangschale. Die Klangwellen breiten sich im Körper aus und aktivieren auf sehr sanfte Weise die Beckenbodenmuskulatur. Auch Ihr Baby profitiert von den Klängen: Sehr temperamentvolle Kinder kommen zur Ruhe, allzu träge Babys werden durch die Töne stimuliert.

- Legen Sie sich auf den Rücken und strecken Sie die Beine aneinandergelegt aus.

- Stellen Sie die Klangschale zwischen die Oberschenkel und das Schambein.

- Schlagen Sie die Schale sanft an und spüren Sie, wie sich die Klangwellen bis zum Beckenboden ausbreiten.

- Anschließend die Beine aufstellen und die Klangschale direkt auf das Schambein stellen.

- Schlagen Sie die Schale wieder an und spüren Sie in die Vibration der Klangwellen hinein.

- Im zweiten Schritt aktivieren Sie sanft die Beckenbodenmuskeln.

- Atmen Sie immer ruhig und entspannt.

Beckenbodentraining während der Schwangerschaft sollte sanft und ohne Kraftanstrengung sein.

### Dehnungsübungen während der Schwangerschaft

Wird die Beckenbodenmuskulatur auf Dehnung während der Entbindung vorbereitet, mindert dies das Risiko eines Dammschnitts oder auch Dammrisses. Sanfte Dehnungen ab der 20. Schwangerschaftswoche bis zur Entbindung sollten Sie täglich durchführen.

Aktive Dehnübungen sollten nur dann während der letzten Schwangerschaftswochen ausgeführt werden, wenn kein Frühgeburtsrisiko besteht. Wenn Sie zu vorzeitigen Wehen neigen, sollte jegliche Dehnung der Muskulatur unterbleiben.



### Das sanfte Dehnen

Für das sanfte Dehnen verwenden Sie am besten Weizenkeimöl, das die Haut nährt und für Geschmeidigkeit und Elastizität sorgt. Geben Sie Öl auf Ihre Fingerspitzen und massieren Sie U-förmig den Damm zwischen Scheide und After sowie den äußeren Rand der Scheide. Sie können mit den Fingern die Scheide ein wenig dehnen und ebenso sanft wie behutsam einige Millimeter auseinander ziehen. Diese dehrende Massage fördert zusammen mit den Beckenbodenübungen die Durchblutung, Haut, Gewebe und Muskeln werden stimuliert und so auf die Geburt vorbereitet.

### Die Hocke (Bild links)

Diese Position brauchen Sie erst in den letzten Wochen der Schwangerschaft einzunehmen. Sie ist ein wenig anstrengend, da die Schwerkraft nach unten zieht, das Ungeborene eventuell auf den gesamten Beckenboden drückt. Bleiben Sie anfangs nur ein paar Sekunden in der Hockposition, die Sie täglich einnehmen sollten. Versuchen Sie, jeden Tag ein wenig länger in dieser Position zu verbringen.

Legen Sie sich gegebenenfalls ein zusammengerolltes Handtuch unter die Fersen und halten Sie sich eventuell, um nicht umzufallen, an einem Geländer oder an einem schweren, unverrückbaren Möbelstück fest.

# Nachwort

Beckenbodentraining ist lebenslanges Training! Denn Ihre Beckenbodenmuskeln reagieren wie alle anderen Muskeln auch: Werden sie trainiert, baut sich ein guter Muskeltonus auf, der dem Körper Halt gibt und für Vitalität sorgt. Wird das Training kürzere oder längere Zeit unterbrochen, baut sich die Muskulatur wieder ab, und die Beschwerden können wieder auftreten.

Das Gute aber ist, dass Sie auch in Zeiten, in denen Sie weniger aktiv sind, den Beckenboden regelmäßig trainieren können. Zum Training benötigen Sie nichts anderes als Ihren guten Willen und die Absicht, Ihrem Beckenboden jederzeit und ganz ohne Anstrengung das Beste zu geben. Es gibt deshalb nichts Besseres, als das Üben in den Alltag zu integrieren.

Und dann üben Sie einfach los! Jeden Tag ein klein wenig. Tag für Tag, ob beim Frühstück, bei der Hausarbeit, im Auto, in der Bahn oder beim Fernsehen. Für ein regelmäßiges Beckenbodentraining müssen Sie Ihre Alltagsaktivitäten nicht unterbrechen. Daher lässt sich das Training im Alltag jederzeit und fast überall ausführen. Und es ist für alle Menschen gleich welchen Alters geeignet.

Sollten Sie eine Tochter haben, die schon im Jugendalter über Urinabgang beim Sport klagt, dann seien Sie hellhörig und üben mit ihr gemeinsam. Je früher sie anfangen, desto besser. Außerdem kann gemeinsames Üben viel Spaß machen. Beckenbodentraining ist eben etwas für alle.

Denken Sie daran: Der Aufwand ist gering, groß dagegen ist der Nutzen. Das sollte es Ihnen wert sein! Fangen Sie an. Jetzt gleich!



# Weiterführende Literatur

Eggetsberger, Gerhard, *Power für Paare*,  
Orac 1997

Gotved, Helle, *Beckenboden und Sexualität*,  
Trias 1991

Gienger Zora, *Schwangerschaftsgymnastik*,  
Urania 2006

Kopp, K. F. und L. Brax, *Was tun bei Blasen-  
schwäche?*, Trias 1996

Gienger, Wilhelm und Zora Gienger, *Ganz  
entspannt schwanger*, Urania 2005

Leikam, Günther, *Sprechstunde Blasen-  
schwäche*, Gräfe und Unzer 1996

# Dank

Unser Dank gilt all unseren Patientinnen,  
die ihren Beckenboden so wichtig neh-  
men, dass Sie unsere Beckenbodensprech-  
stunde mit Erfolg besuchen.

Ebenso danken wir unserem unermüd-  
lichen Praxisteam. Ohne unsere engagier-  
ten Mitarbeiter wäre unsere gesamte  
Sprechstunde gar nicht denkbar.

- A  
Atemtechnik 32 f.
- B  
Becken 18  
Beckenbodenschichten  
  äußere 19 f., 22, 41, 48, 65, 66 f., 75 f., 107, 109, 126, 131  
  innere 19, 21, 22, 23, 50 f., 65, 67 f.  
  mittlere 19, 20, 21 f., 49 f., 66, 67  
Beckenbodenspiele  
  Das Metronom 108  
  Die Flöte 108  
  Der tropfende Wasserhahn 108  
  Das Haltespiel 108 f.  
  Die Rakete 109  
Beckenbodenyoga  
  Die Blume der Liebe 99  
  Das Feuer in mir 101  
  Ich bin ganz eins mit mir 101 f.  
  Ich öffne mich dem Leben 102  
  Das aktive Krokodil 103  
  Die Sphinx 104  
  Der Wurzelverschluss 105  
  Der Fisch 106  
  Der Berg 107  
Bindegewebe 25 f., 27
- C  
Chakren 14 f., 32, 43, 45, 99, 131
- D  
Depressive Verstimmungen 13, 14, 23
- H  
Harninkontinenz 23, 24, 25, 116  
Hohlkreuz 28, 50, 52  
Husten 12, 24, 26, 41 f., 49, 124
- K  
Klänge 45 ff., 139
- L  
Lendenwirbelsäule 18, 52  
Liebesmuskel 20, 109 f., 113
- M  
Mann 17, 19, 20, 21, 24  
Musculus pubococcygeus *siehe* Liebesmuskel
- N  
Niesen 12, 24, 26, 42, 49, 124
- O  
Orgasmus 17, 22, 23, 39, 109 f.
- P  
Prostata 24
- R  
Reflexpunkte 48 ff.  
Rundrücken 28, 53, 121
- S  
Schließmuskeln  
  Afterschließmuskel 20, 37, 49, 50, 66  
  Blasenschließmuskel 22, 27, 49, 124  
  Dammmuskel 22  
  Liebesmuskel 20, 109 f., 113  
Schlürfen 41  
Schulter-Nacken-Bereich 59 f.  
Schwangerschaft und Entbindung 24, 25, 29, 39, 134 ff.  
Senkungsbeschwerden 12, 22, 23, 24, 116  
Sexualität 12, 15, 16, 17, 50, 109, 113  
Singen 35, 42 ff.  
Sport 23, 24, 25, 26, 27, 64, 118 f., 125 f.  
Stimme 35 ff., 42  
Stöckelschuhe 28  
Stressinkontinenz 12, 25, 26  
Stuhlinkontinenz 24
- T  
Training mit Phantasie  
  Das Trampolin 65  
  Der Fächer 65  
  Die Gummibänder 65  
  Die Blüte 65  
  Die durstige Scheide 66  
  Der Staubsauger 66  
  Das Akkordeon 66
- Ü  
Übergewicht 26
- V  
Verspannter Schulter-Nacken-Bereich 13, 14, 49, 50, 52, 59, 106
- W  
Wechseljahre 27, 29
- Z  
Zwerchfell 19, 32 f., 35 f., 42

---

Alle in diesem Buch veröffentlichten Abbildungen sind urheberrechtlich geschützt und dürfen nur mit ausdrücklicher Genehmigung des Verlages und der Urheber gewerblich genutzt werden.

Die im Buch veröffentlichten Ratschläge wurden von den Verfassern und dem Verlag sorgfältig erarbeitet und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden, ebenso ist eine Haftung der Verfasser bzw. des Verlages und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ausgeschlossen.

#### **Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek**

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliographie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

#### **Bildnachweis**

Die Abbildungen stammen von bopicture, Visuelle Kommunikation, Stuttgart

Mit Ausnahme von:

Banana Stock: S. 26

Castelli & Steinberger Photographen,

München: S. 125

Christian Hilt, München: S. 8, 9, 131, 141

Dominik Parzinger, München: S. 24

Image Source: S. 13, 15, 28, 29, 41, 128

Lola Herzog, Stuttgart: S. 65

Medienprojekte München: S. 18, 19

PhotoDisc: S. 21, 108, 117

© 2006 **Urania Verlag**  
in der Verlag Kreuz GmbH  
Postfach 80 06 69, 70506 Stuttgart

[www.urania-verlag.de](http://www.urania-verlag.de)

Alle Rechte vorbehalten.

Lektorat: Berliner Buchwerkstatt,  
Vera Olbricht

Umschlaggestaltung:

Behrend & Buchholz, Hamburg

Umschlagbild: Andre Reinke, jump

Satz: Berliner Buchwerkstatt,

Britta Dieterle

Realisation: Berliner Buchwerkstatt

Printed in Germany

ISBN 978-3-7831-6140-3



## Der Beckenboden – Zentrum der Kraft

Der Beckenboden ist eine Kraftquelle für Frauen und Männer. Lässt seine Spannung nach, kann es zu gesundheitlichen Beschwerden kommen, die die Lebensqualität, Lust und Energie beeinträchtigen. In diesem Buch finden Sie einfache, aber wirkungsvolle Übungen, durch die Probleme mit dem Beckenboden gezielt bekämpft werden. Techniken zur Beckenbodenwahrnehmung, Atmung und Haltungsschulung runden das Trainingsprogramm ab, das Sie problemlos in den Alltag integrieren können.

- *Umfassendes Übungsprogramm für Frauen und Männer jeden Alters*
- *Viele Tipps für die Gestaltung eines beckenbodenfreundlichen Alltags*
- *Extra: Übungen zu zweit und für Schwangere*

**Dr. med. Wilhelm Gienger** ist Frauenarzt mit eigener Praxis. Einer seiner Schwerpunkte ist die Betreuung von Schwangeren. **Zora Gienger** gibt Yogastunden und Beckenbodenkurse für Schwangere und Nichtschwangere.

ISBN 978-3-7831-6140-3



9 783783 161403

€(D) 14,95



€(A) 15,40