

# Schaltzentrale Beckenboden

## Zur eigenen Mitte mit dem Beckenbodentraining

**Meist rückt der Beckenboden erst dann ins Bewusstsein, wenn Beschwerden auftreten: ungewollter Urinverlust, Senkung von Gebärmutter und Blase, Erektionsprobleme, Hämorrhoiden. Auch Rückenschmerzen und Verdauungsbeschwerden können dadurch ausgelöst werden. Gezieltes Trainieren der Beckenbodenmuskulatur kann Abhilfe schaffen.**

Der Beckenboden ist ein Netzwerk von Muskelfasern und Bindegewebschichten. Eingebettet zwischen den vier Fixpunkten Schambein, Steissbein und den beiden seitlichen Sitzbeinhöcker schliesst der Beckenboden den Rumpf nach unten ab und sorgt dafür, dass Gebärmutter, Blase und Darm bleiben, wo sie hingehören. Ausserdem ist er auch für die Öffnungen von Harnröhre, After und Vagina verantwortlich. Er

steht in engem Zusammenhang mit der Atmung und der Körperhaltung und gilt auch als Schlüssel zur verbesserten Stabilität der Wirbelsäule. Das wiederum beeinflusst unsere Figur und somit unser gesamtes Erscheinungsbild. Der Beckenboden ist somit ein zentraler Punkt unseres Körpers.

### Inkontinenz vorbeugen

Rund 75% der Bevölkerung haben im Laufe ihres Lebens ein Problem mit ihrem Beckenboden. Frauen sind dabei häufiger betroffen als Männer. Laut aktuellen Studien aus Frankreich, England und Deutschland sind bis zu 44% der weiblichen Bevölkerung von Urininkontinenz betroffen. In der Schweiz entspricht dies rund 1,8 Millionen.

Trotz hohem Verbreitungsgrad ist Inkontinenz noch immer ein gesellschaftliches Tabu. Die wenigsten Betroffenen sprechen darüber, weder mit Vertrauten, noch mit ihrem Arzt, ihrer Ärztin. Meist beginnt die Krankheit langsam und schleichend,

doch der Verlauf ist klar. Zum ersten Mal ein Tröpfchen beim Husten, dann etwas mehr Urinabgang bei herzhaftem Lachen, immer öfters Aufstehen bei Nacht, bis zur ständigen Suche nach einer Toilette beim Stadtbummel. Und auch wenn die Belastung stetig steigt und die Einschränkungen sich häufen: Wer an unkontrolliertem Urinverlust leidet, zieht sich oft lieber aus der Gesellschaft zurück als seine Krankheit zu thematisieren.

„Inkontinenz löst tiefe Scham und Unsicherheit bei den Betroffenen aus. Oft führt das zur sozialen Vereinsamung, sagt Judith Krucker, die Leiterin von BeBo Gesundheits-Training. „Doch das muss nicht sein. In den meisten Fällen kann ein gezieltes Training der Beckenbodenmuskulatur das Leiden entscheidend verringern, teilweise gar beheben,“ ist die Fachfrau überzeugt. Seit zehn Jahren bietet ihre Organisation Kurse zur Stärkung des Beckenbodens an und setzt sich dafür ein, den „Ort der weiblichen Mitte“ auch bei



Bis zu 44% der Frauen leiden unter Urin-Inkontinenz, der Beckenboden spielt sowohl bei Vorbeugung als auch Behandlung der Beschwerden eine zentrale Rolle.

jüngeren Frauen und Männern vermehrt ins Bewusstsein zu rücken. „Denn auch wenn die Beschwerden gehäuft in der zweiten Lebenshälfte auftreten, weil mit zunehmendem Alter die Spannkraft der Muskeln abnimmt – Vorbeugen ist auch hier besser als heilen.“

Für Frauen gilt das in jeder Phase ihres Lebens, im Besonderen aber in der Zeit der Schwangerschaft und Geburt. Hier erfährt der Beckenboden eine besonders starke Beanspruchung, da der Muskel vor allem die letzten 3 Monate das zusätzliche Gewicht des Kindes trägt. Bei der Geburt dehnt sich der Beckenboden sehr weit, damit sich das Kind durch den Muttermund in den Geburtskanal schieben kann. Laut Untersuchungen führt diese Überdehnung bei rund einem Drittel der Frauen nach der Niederkunft zu einem unfreiwilligen Urinverlust, meist beim Niesen, Husten oder Lachen, aber auch im Sport, beispielsweise beim Joggen. Deshalb empfiehlt Judith Krucker den Frauen bereits vor einer Schwangerschaft, den Muskel aktiv und beweglich zu halten. „Es ist nie zu spät, damit zu beginnen. Aber auch nie zu früh.“

### Nicht nur bei Frauen

Männer sind aufgrund ihrer Anatomie wesentlich weniger von den Folgen eines schwachen Beckenbodens betroffen, da das männliche Becken enger, und nicht nur der Beckenboden, sondern die gesamte Körpermuskulatur kräftiger ist. Ausserdem wird er nur von zwei Öff-

nungen, dem After und der Harnröhre, durchbrochen. „Doch mit 65 Jahren haben sie uns eingeholt. In dem Alter leiden die Männer ebenso häufig unter einer Schwächung dieser Muskulatur, wie die Frauen,“ sagt Judith Krucker, die in ihren Kursen auch immer wieder männliche Patienten begleitet. „Beckenboden-



Judith Krucker

training gehört zur unerlässlichen Rehabilitation beispielsweise nach Prostatakrebs-Operationen. Das kontinuierliche Training kann meist zu einer deutlichen Verbesserung, wenn nicht zur vollständigen Wiederherstellung der Kontinenz beitragen. Dasselbe gilt übrigens auch für Erektionsstörungen.“

### Unsichtbare Übungen

Wer sich zum ersten Mal mit dem Beckenboden auseinandersetzt, dem mag es am Anfang vielleicht als Nachteil erscheinen, dass der Muskel äusserlich nicht sichtbar ist. Doch beim täglichen Training ist das von grossem Vorteil. Ob im Tram, bei der Gartenarbeit, in der Warteschlange oder beim Telefonieren: es kann völlig unauffällig, jederzeit und überall trainiert werden. *Anina Rether*

## Wie trainieren Sie die richtigen Muskeln?

### Beckenboden wahrnehmen

Sie sitzen aufrecht auf einem eher harten Stuhl und rollen über Ihre Sitzbeinhöcker (Knochen, welche auf dem harten Stuhl gut spürbar sind) vor und zurück, hin und her und lassen Ihr Becken kreisen. Der Oberkörper bleibt dabei möglichst ruhig.

### Aktivieren

Schliessen Sie die Körperöffnungen (Harnröhre, Vagina und After) und ziehen Sie diese in sich hinein. Ein rhythmisches Anspannen und Loslassen des Beckenbodens

- beim Ausatmen – anspannen
- beim Einatmen – loslassen

unterstützt ein harmonisches Beckenbodentraining.



### Loslassen

Lassen Sie den Beckenboden immer wieder bewusst los – dies gehört ebenso zum Beckenbodentraining wie das Anspannen.



### Kontrolle ist wichtig

Setzen Sie sich auf einen Stuhl, schieben Sie die Fingerspitzen unter die Gesässbacken – Sie spüren

Ihre beiden Sitzbeinhöcker – spannen Sie den Beckenboden an bis die Veränderung unter den Fingerspitzen wahrgenommen wird.

Weitere Informationen: [www.beckenboden.com](http://www.beckenboden.com)  
Zum Weiterlesen:

„Entdeckungsreise zur weiblichen Mitte“  
Yvonne Keller, Judith Krucker, Marita Seleger  
ISBN 978-3-033-00554-9, BeBo Verlag GmbH,  
Zürich, 6. Auflage Oktober 2007  
36,50 Franken zzgl. Versandkosten

### Der Beckenboden im Alltag

Ein Beckenbodentraining lohnt sich... denn, ein gesunder, elastischer Beckenboden wirkt sich positiv auf den Rücken, die Haltung, das Sexualleben und vieles mehr aus – deshalb: ein Leben lang allen Muskeln Sorge tragen und sie trainieren – das beginnt im **täglichen Leben** zuhause, bei der Arbeit, beim Sport...

Den Beckenboden schützen durch Aufrichten der Wirbelsäule und beckenboden- und rüchenschonendes Ausführen der Alltagstätigkeiten.

### Bücken und Heben



✓ Das Gesäss wird weit nach hinten geschoben durch Beugung in den Hüften; in den Knien nachgeben; den Rücken gerade halten und die Schultern locker lassen.

Die Last nahe am Körper hochnehmen und so tragen.



f Die Wirbelsäule ist rund, der Oberkörper in der Rotation – so ist die Wirbelsäule nicht stabilisiert und der Beckenboden kraftlos.

### Zähne putzen

Auch beim Zähneputzen auf die korrekte Haltung achten – dies kommt Rücken und Beckenboden zugute.



### Gartenarbeit

✓ Wird die Gartenarbeit im Sektor zwischen den Beinen verrichtet, wird die



Rotation des Rückens verhindert und die unterstützende Kraft des Beckenbodens ist gewährleistet.

f Ausserhalb des Beinsektors wird der Rücken krumm = Belastung des Rückens und Druck auf den Beckenboden.



...und zu guter Letzt EINE Balanceübung täglich zur Steigerung der: Reaktionsfähigkeit, Beckenbodenaktivität, Sturzprophylaxe, Konzentration/Koordination

### Alltagstipps für jede Frau

Achten Sie bei allen Arbeiten auf die Körperhaltung sowie darauf, über die Seite abzuliegen und aufzustehen. Bücken Sie sich bei schwerem Heben immer rückengerecht und atmen beim Hochkommen mit gleichzeitigen Anspannen des Beckenbodens aus.

- beim Husten/Niesen und Lachen aufrecht bleiben
- kein Pressen auf der Toilette
- nach dem WC den Beckenboden anspannen
- kein Einschnüren um den Bauch
- keine Schüttelbelastungen (Sport, Joggen, abwärtsgehen...)
- bei einer Beckenbodenschwäche
- Lassen Sie sich von einer Beckenboden-Fachfrau beraten.

## Inkontinenzformen

**Belastungsinkontinenz/Stressinkontinenz:** Diese Form der Inkontinenz kommt am häufigsten vor. Plötzliche Druckveränderungen beim Sport, beim Husten und Niesen müssen vom Beckenboden abgefedert werden. Ist dieser zu schwach, kommt es wegen ungenügendem Verschluss der Harnröhre zum Urinverlust.

**Behandlung:** Hier kann regelmässiges Beckenbodentraining entscheidend zur Genesung beitragen.

**Reizblase:** Patienten mit Reizblase müssen ungewöhnlich häufig Wasser lösen, obwohl die Blase noch nicht annähernd gefüllt ist. Faustregel: bis zu 8-mal in 24 Stunden ist normal, alles

darüber hinaus kann krankhaft sein, je nach Trinkmenge).

Wer es nicht mehr schafft, trocken die Toilette zu erreichen, leidet unter **Dranginkontinenz/Urgeinkontinenz.**

**Behandlung:** Diese beiden Formen sind in erster Linie Probleme der Blase. Neben medikamentöser Behandlung hilft es, viel zu trinken und koffeinhaltige Getränke zu vermeiden. Beckenbodentraining kann zusätzlich helfen.

**Blasenentzündung:** ein vorübergehender Infekt in der Blase.

**Behandlung:** ausreichend Trinken. Preiselbeersaft hilft, die Bakterien zu vertreiben. Eine ärztliche Abklärung ist wichtig.