

IRENE LANG-REEVES
DR. MED. THOMAS VILLINGER

MIT CD



BECKEN BODEN TRAINING

DIE BESTEN ÜBUNGEN



Weltbild

IRENE LANG-REEVES • DR. MED. THOMAS VILLINGER

BECKEN BODEN TRAINING

DIE BESTEN ÜBUNGEN

Weltbild

DER BECKENBODEN – IHRE KRAFTBASIS

6 *Ein Muskel wird gesellschaftsfähig*

- 6 Die Bewusstheit wächst
- 7 Für jede Frau gut
- 8 Harmonie, Kraft und Sinnlichkeit
- 10 Den Ursachen auf der Spur
- 12 Wieder heil und stark werden

14 *Der Powermuskel – Anatomisches und mehr*

- 14 Ein dreifaches Wunderwerk
- 17 Der Powermuskel im Alltag
- 19 Was der Körper über die Seele verrät
- 21 Erobern Sie sich Ihren Beckenboden

DAS POWERTRAINING

26 *Gute Haltung und Beweglichkeit*

- 26 Beckenwiegen
- 28 Aktives Sitzen
- 30 Die Königin

32 *Den Beckenboden erkunden*

- 32 Die unterste Schicht erleben
- 34 Die mittlere Schicht erleben
- 35 Die innerste Schicht erleben
- 36 Beckenboden-Bodybuilding

38 *Der aktive Beckenboden*

- 38 Hands up
- 39 Hoch das Bein!
- 40 Zur Seite drehen
- 41 Hatschieee!
- 42 Koffer ins Gepäckfach
- 43 Wand umwerfen



44 *Genussvolles Krafttraining im Liegen*

- 44 Vorbereiten: Krokodil
- 45 Dehnen: Schmetterling
- 46 Aktivieren: Kleine Brücke
- 47 Aktivieren: Hebebühne
- 48 Ausgleichen: Rückenkuschelei
- 49 Ausgleichen: Gähnen, Strecken, Räkeln



ÜBEN, WO SIE GEHEN UND STEHEN

52 *Geschmeidige Bewegungen*

- 52 Hüftrollen
- 54 Kreuzgang
- 55 Popo-Walk
- 56 Schräger Kniekuss
- 58 Kraulen auf dem Trockenen
- 59 Auf allen Zweien



60 *Der Alltag ist die beste Übung*

- 60 Vom Stuhl aufstehen
 - 61 Hinsetzen
 - 62 Richtig heben
 - 64 Statt bücken: tiefer gehen
 - 66 Treppen steigen
 - 67 Treppe hinunter
 - 68 Anmutig gehen: Cat Stroll
- ### 70 *Den Beckenboden im Sport einsetzen*
- 70 Yoga
 - 72 Rad fahren
 - 73 Jogging
 - 73 Nordic Walking
 - 74 Bauchmuskeltraining
 - 75 Gerätetraining im Fitnessstudio

Zum Nachschlagen

- 76 Bücher und Adressen
- 77 Register



DER BECKEN- BODEN – IHRE KRAFTBASIS

Willkommen auf der Reise zu einem unentdeckten Schatz. Der Beckenboden ist alles andere als bloß ein langweiliger Muskel, der uns »da unten« dicht hält: Er richtet unsere Wirbelsäule auf, bewirkt, dass wir uns elegant und dabei mühelos bewegen, kann die sexuelle Lust steigern und sogar den Geist beleben. Ist diese wichtige Muskulatur gesund, so ist sie eine verlässliche Quelle der Kraft, die aus unserer eigenen Basis entspringt – und von der Körper, Geist und Seele profitieren.

EIN MUSKEL WIRD GESELLSCHAFTSFÄHIG

Noch vor wenigen Jahren war der Beckenboden für die meisten eine gänzlich unbekannte Größe. Inzwischen hat sich vieles geändert. Zum Glück – warten doch einige Geschenke auf uns, wenn wir diese zentrale Muskulatur aktivieren.

Lange Zeit waren es hauptsächlich Schwangere und junge Mütter, die zum »Kreis der Eingeweihten« gehörten. Denn bei der Rückbildungsgymnastik nach der Geburt spielt der Beckenboden eine wichtige Rolle und viele Frauen lernten ihn dort überhaupt zum ersten Mal bewusst kennen. Sein Image war dennoch nicht besonders attraktiv, verband man doch häufig vor allem Inkontinenz damit – und das ist kein Thema, über das sich locker plaudern ließe.

DIE BEWUSSTHEIT WÄCHST

Langsam hat sich auch weiterreichendes Wissen durchgesetzt. Heute ist vielen Frauen klar, wie bedeutsam die Muskulatur des Beckenbodens ist. Die gesellschaftlichen Tabus schwinden, und unsere Körperbasis wird

langsam gesellschaftsfähig. In jedem Yoga- und Pilates-Kurs wird völlig offen darüber gesprochen und es werden geeignete Praxisprogramme angeboten. So erfahren immer mehr Frauen, dass sie auf einfache Weise etwas gegen beckenbodenbedingte Beschwerden tun können. Diese sind zwar weiterhin unangenehm, aber niemand muss sich mehr allein damit fühlen. Und bei vielen wächst die Motivation, frühzeitig aktiv zu werden – damit es nicht erst zu Problemen kommt.

Weiter verbreitet als man denkt

Beschwerden im Zusammenhang mit dem Beckenboden reichen von unfreiwilligem Harnabgang über Gebärmutter- und Blasensenkungen bis hin zu Rückenproblemen. Erstaunlich viele Frauen sind betroffen. Inkontinenz und eine überaktive Blase sind ein Thema für über 50 Prozent der Frauen jenseits der Menopause. Dass Geburten den Beckenboden schwächen können, ist den meisten bekannt. Außerdem

können dauernde Fehlhaltungen, mangelnde Bewegung, Übergewicht oder chronischer Husten bei entsprechender Veranlagung zur Beckenbodenschwäche führen, die meist erst mit den Wechseljahren in Erscheinung tritt. Doch auch erstaunlich viele junge Frauen haben bereits leichte Probleme, was sich anfangs meist nur im Sport, beispielsweise beim Hüpfen oder Joggen zeigt.

Sanfte Wege der Heilung

In der Vergangenheit wurden häufig Operationen als einzige Lösung gesehen, obwohl sie nicht immer Erfolg bringen, vor allem keinen dauerhaften. Zum Glück vertreten heute im-

mer mehr Gynäkologen und Urologen – wie auch mein Co-Autor Dr. Thomas Villinger (siehe Kasten) – die Ansicht, dass ein gutes Beckenbodentraining immer die erste Maßnahme ist – und viele Operationen dadurch überflüssig werden. Ein solches Training erwartet Sie in diesem Buch und auf der beiliegenden CD.

FÜR JEDE FRAU GUT

Sie müssen keinesfalls ausgeprägte oder auch nur leichte Beschwerden haben, um vom Beckenbodentraining zu profitieren. Ein aktiver

BECKENBODENTRAINING STATT OPERATION!

Beckenbodenprobleme gab es schon immer, und die Schulmedizin kannte bisher nur eine einzige Antwort darauf: operieren. In der Praxis wird aber nicht allein über Inkontinenz nach Geburten oder in höherem Alter bei Nachlassen der Hormonproduktion geklagt. Auch junge Frauen kommen mit Menstruationsbeschwerden, mit Zyklusstörungen oder damit zusammenhängender ungewollter Kinderlosigkeit in die Sprechstunde. Operationen, aber auch lästige Pflichtübungen für den Beckenboden sind jedoch meist gar nicht nötig, wenn man gelernt hat, seine Beckenbodenmuskulatur im Alltag richtig einzusetzen. Meine Patientinnen, die mit ganzheitlich konzipiertem Beckenbodentraining beginnen, sind bald motiviert, das neue Wissen im täglichen Leben anzuwenden. Nicht nur, dass sich Senkungs- und Blasenprobleme bereits nach kurzer Zeit bessern oder der Zyklus stabiler wird: Ich beobachte häufig auch eine spannungsvollere Körperhaltung, und viele Frauen spüren, dass sie plötzlich kraftvoller und selbstbewusster im Leben stehen. Daher meine Empfehlung an Sie mit diesem Buch: Seien Sie neugierig und lassen Sie sich mitreißen!

Dr. med. Thomas Villinger

Beckenboden ist für absolut jede Frau wichtig, gleich welchen Alters oder welcher Konstitution. Er hilft Ihnen, eventuelle Probleme loszuwerden. Und wenn Sie keine haben, unterstützt er Sie, damit das auch so bleibt. Gut trainiert ist er ein wertvolles Gut, ganz gleich, ob Sie Kinder haben oder nicht, Rückbildungsgymnastik gemacht oder ausgelassen haben, in den Wechseljahren oder bereits operiert sind. Je früher Sie mit dem Training anfangen, desto besser.

Positive Nebenwirkungen garantiert

Über die »Nebenwirkungen« Ihres Trainings werden Sie staunen: Selbst hartnäckige Inkontinenz lässt sich bessern. Außerdem wird Ihr Rücken stabiler werden, die Beine scheinbar leichter und die Haltung aufgerichteter, wodurch der Bauch sofort flacher aussieht. Sie fühlen sich kräftiger und vitaler. Auch mehr Lust auf Sex sowie stärkere Empfindungen dabei sind keine Seltenheit. Viele Frauen berichten zudem von gesteigertem Selbstbewusstsein, einem positiveren Lebensgefühl und mehr körperlicher Fitness.

Nebenbei üben?

Wenn Sie jetzt tief seufzen und denken »Ach ja, klingt toll, aber dafür muss ich wohl ein Leben lang diszipliniert langweilige Übungen machen ...«, dann erwartet Sie mit diesem Buch eine angenehme Überraschung. Denn nachhaltiges Beckenbodentraining bedeutet

vor allem den richtigen Muskeleinsatz im Alltag, sodass der Beckenboden quasi von selbst dauerhaft geschützt und gestärkt wird. Sobald Sie ihn mithilfe dieses Buches kennen gelernt und aktiviert haben, brauchen Sie daher kaum noch extra Zeit zum Üben. Neugierig geworden?

HARMONIE, KRAFT UND SINNLICHKEIT

Damit Ihr Beckenboden wieder zu Ihrer natürlichen Kraftbasis werden kann, müssen Sie etwas wiedererlernen, was eigentlich natürlich ist: Gute Haltung und die richtige Körperspannung. Warum fasziniert uns der Anblick von Asiatinnen so, die mit großen Lasten auf dem Kopf anmutig dahinschreiten? Warum schauen wir Südländerinnen mit resigniertem Staunen beim Tanzen zu? Weil sie eine Sehnsucht in uns wecken. Sie führen uns vor Augen, was es bedeutet, mit dem eigenen Körper in Harmonie zu sein. Die natürliche Ästhetik ihrer Bewegungen kommt durch gute Haltung und dynamische Körperspannung zustande. Beides beinhaltet – Sie ahnen es schon – den Einsatz des Beckenbodens. In unserer Kultur ist dies schon lange keine Selbstverständlichkeit mehr. Leider. Aber für sich persönlich können Sie es wieder zu einer solchen werden lassen.

Das hat nicht nur ästhetische Vorteile. Denn viele Verschleißkrankheiten ließen sich reduzieren, wir wären leistungsfähiger und würden uns überdies in unserem Körper wohler fühlen. Und unsere Sinnlichkeit würde ohne übertrieben aufreizende Attribute auskommen. Denn es gibt nichts Weiblicheres als eine Frau, die in ihrem Körper zu Hause ist. Diesem Ideal möchten Sie sich gern annähern? Dieses Buch zeigt Ihnen die ersten Schritte dahin.

Die lebendige Mitte

Betrachtet man Menschen genauer, die sich geschmeidig und anmutig bewegen, dann stellt man fest, dass ihr Becken »arbeitet« – ob Tänzer, Lasten tragende Frauen aus Indien oder Lateinamerika oder ausgelassen herumtobende Kinder. Wie dieses »Arbeiten« genau funktioniert, werden Sie im zweiten Praxisteil ab Seite 52 erfahren und selbst ausprobieren können.

Das Becken hat für unsere gesamte Körperhaltung eine Schlüsselposition. Es kann und sollte die kraftvolle und lebendige Mitte sein, die unseren Körper zu einem harmonischen Ganzen verbindet. Grundlage dafür ist eine gut funktionierende Beckenbodenmuskulatur, die Einzigartiges leistet, was oft unterschätzt wird, weil man es nicht sieht: Als Teil der Tiefenmuskulatur richtet sie unseren Körper innerlich auf und kann wirklich jede körperliche Arbeit effektiv unterstützen.

Überlastete Ersatzspieler

Wenn wir den Beckenboden hingegen nicht aktiv einsetzen, springen dafür die Muskeln in Rücken, Oberschenkeln, Bauch und Schultern ein – was meist zu unergonomischen und weniger ästhetischen Bewegungen führt. Diese Fehlhaltungen begünstigen die frühzeitige Abnutzung. Viele Rückenleiden vom Bandscheibenvorfall bis zum Hexenschuss kündigen davon, aber auch Knieprobleme oder chronisch verspannte Schultern. Die zum Nichtstun verdamnte Beckenbodenmuskulatur tut, was für ungenutzte Muskeln typisch ist – sie baut sich ab und leistet damit Inkontinenz sowie Blasen- und Gebärmutterseinklinkungen Vorschub. Männer haben zwar von Natur aus einen deutlich kräftigeren Becken-

Harmonisch, anmutig, entspannt – und das trotz der schweren Lasten.



boden, doch die Probleme des Bewegungsapparates treten bei ihnen auch manchmal auf. Das Fazit: Lassen Sie Ihren Beckenboden ordentlich arbeiten! Das ist die ganz und gar natürliche Lösung einiger unnötiger Probleme und Schmerzen.

DEN URSACHEN AUF DER SPUR

Woran liegt es eigentlich, dass wir einen zentralen und extrem wichtigen Muskel so vernachlässigen? Sein Einsatz sollte doch ganz normal sein. Warum haben wir es verlernt, uns natürlich zu bewegen? Die einfache Antwort ist: Wir behandeln unseren Körper so wie die Welt im Allgemeinen, nämlich unökologisch. Oder: Wir haben uns eine Umwelt geschaffen, an die unser Körper schlecht angepasst ist.

Wenn man kleine Kinder beobachtet, erkennt man oft noch die Bewegungsart der Menschen in ihnen. Die meisten können gar nicht genug davon bekommen, zu balancieren, zu klettern und alle denkbaren Arten von Geschicklichkeitsspielen auszuprobieren. Leider nehmen die Stunden, die Kinder vor einem Bildschirm verbringen, stetig zu. Trotzdem erhalten sich viele ein hohes Maß an Bewegungsintelligenz bis – ja, bis zur Schulzeit. Dann beginnt endgültig der soge-

nannte Ernst des Lebens, und der bedeutet in unserer Kultur unter anderem chronischen Bewegungsmangel.

Leben wie die Käfighennen

Unsere Lebensweise ist nicht artgerechter als die einer Käfighenne: Viel zu viel sitzen, viel zu wenig Bewegung. Die Körperspannung sinkt, die Beckenbodenmuskulatur ist passiv und erschlafft zusehends. Wir verlernen natürliche Bewegungen. Infolgedessen spüren wir auch nicht mehr richtig, was uns wirklich guttut. Einseitige Belastungen treten auf. Und so wie eine befreite Käfighenne nicht mehr picken und scharren kann, treiben wir dementsprechend häufig auch noch Sport auf eine Weise, die uns mehr schadet als nützt. Bewegungsmangel ist der Hauptgrund, das Becken zu »vergessen«. Doch es gibt noch einen weiteren, und der liegt im Bereich der Sexualität, ein Thema, das uns häufig eher verspannt, als dass es uns Genuss bereitet.

Aufgeklärt und locker?

Wer meint, wir seien in Bezug auf Sex doch mittlerweile aufgeklärt und frei, der sieht nur die Oberfläche. Angesichts der aufdringlichen Präsenz von Sex in Werbung und Unterhaltungsindustrie, der Verbreitung von Pornografie und des lockeren Umgangs vieler junger Menschen mit dem Thema könnte man meinen, dass es keine Tabus mehr gibt. Aber wie frei sind wir wirklich?

GANZ EINFACH BESSERER SEX?

Spaß am Sex und vor allem tiefe sexuelle Befriedigung sind bei Weitem keine Selbstverständlichkeit. Auch unter betont »unkompliziertem« Verhalten verstecken sich nicht selten Scham und tiefe Verletzungen.

Erstaunlich viele Frauen sind sich zudem auch in unserer aufgeklärten und vermeintlich emanzipierten Zeit über ihre Wünsche und Bedürfnisse im Bett noch gar nicht so klar oder trauen sich nicht, sie anzumelden.

Außerdem steht in unserer Leistungsgesellschaft das Funktionieren im Vordergrund. Wer keine Lust hat, bestimmte sexuelle Normen zu erfüllen, tut sich einfacher, das Becken und die damit verbundenen Gefühle gar nicht zu spüren. Doch für eine erfüllte Sexualität brauchen wir eine starke Verbindung zur Quelle unserer Lust und Kraft.

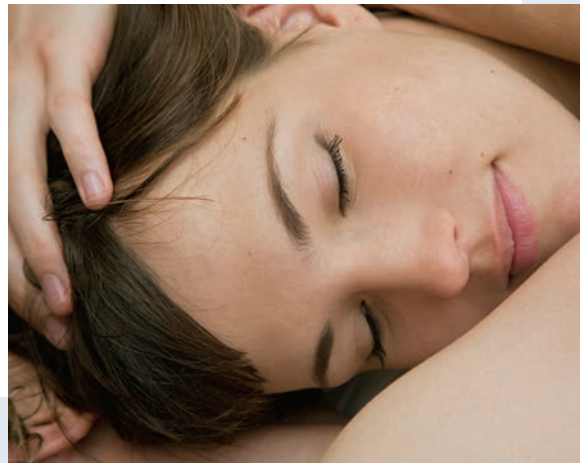
LUSTVOLLES SEXERCISING

Übungen dieser Kategorie bestehen meist aus Kontraktionen der Schließmuskulatur und versprechen Frauen und Männern mehr Intensität beim Liebespiel. Und tatsächlich: Frauen, die ihre speziellen Muskeln spielen lassen, berichten über stärkere Orgasmen, Männer über besseres Stehvermögen. Als Sexercises können Sie vor allem Übungen betrachten, die kraftvolle Kontraktionen fordern, zum Beispiel Be-

ckenboden-Bodybuilding (Seite 36) und Popo-Walk (Seite 55). Doch Sexercises sind nur eine Seite der Medaille.

INS FLIESSEN KOMMEN

Das ist die andere Seite. Loslassen, genießen, sich anvertrauen. Dafür brauchen wir eine starke, positive Beziehung zu unserem Unterleib. Erst dann ist tiefe lustvolle Hingabe möglich. Sich mit dem Beckenboden zu beschäftigen, ist ein erster Schritt hin zu dieser Freundschaft mit dem eigenen Körper. Die Kraft zu spüren, die in der weiblichen Basis schlummert, ist sehr heilsam. Und durch einen achtsamen und liebevollen Umgang mit diesem Teil unseres Körpers wird er zunehmend zu einem Ort immer angenehmerer Gefühle. Ins Fließen und Genießen kommen Sie mit sanften Übungen wie Beckenwiegen (Seite 26) oder der Rückenkuschelei (Seite 48). Lassen Sie es sich dabei richtig gut gehen!



WIEDER HEIL UND STARK WERDEN

Das Beckenbodentraining in diesem Buch bietet Ihnen zum einen eine Abfolge gymnas-tischer Übungen, die Ihnen – regelmäßig und korrekt ausgeführt – neue Gesundheit und größeres Wohlbefinden schenken kann. Es ist aber noch viel mehr: Es kann Ihre Hal-tung zum Leben lustvoller machen, Ihr sexu-elles Erleben vertiefen und die Energie, die Sie zur Verfügung haben, merklich erhöhen.

Nach dem Lustprinzip üben

Wie aber kommen Sie an all diese positiven Veränderungen heran? Nun, ohne Üben geht es nicht, das darf nicht verschwiegen werden. Die alten Muster und vielleicht auch Fehlhaltungen haben sich über eine lange Zeit regelrecht eintrainiert – und nun braucht es ebenfalls Zeit, sie durch neue, gesündere Haltungen und Alltagsgewohn-heiten zu ersetzen. Sich über Einsichten und Disziplin zum Training zu motivieren, das ist bekanntermaßen mühsam. Zum Glück gibt es einen anderen Weg: Geben Sie Ihrem Körper doch einfach, was er liebt! Und glauben Sie mir, er will nicht immer nur das Sofa.

Meine Erfahrung ist, dass jeder Mensch kör-perlich aktiv sein und sich sogar anstrengen will. Dazu braucht es allerdings gute Bewe-

gungsfolgen, das richtige Maß an Ausgleich und eine große Portion Entspannung zwi-schendurch. Mithilfe der vielfältigen Übun-gen in diesem Buch (ab Seite 25) können Sie genau die richtige Mischung für sich und Ih-ren Körper herausfinden. Auch Wohlbefin-den kann man trainieren.

Kraft darf richtig Spaß machen

Quälen Sie sich nicht, »weil es gut für mich ist«, durch ein ungeliebtes Trainingspro-gramm. Das reinste Wunderelixier für eine lustvolle Leistungsfähigkeit ist eine liebevolle innere Haltung zum Körper. In den Übungs-beschreibungen dieses Buches wird deswegen auch immer wieder daran erinnert. Geben Sie Ihrem Körper, woran er sich freut – und er antwortet mit einer Vitalität, die Sie umso mehr freuen wird.

Sobald Sie die »Lust an der Kraft« entdeckt haben, die aus einem aktiven Beckenboden entspringt, dann wissen Sie endgültig, dass Üben reine Freude sein darf.

Die Arbeit besser verteilen

Holen Sie also Ihren Beckenboden aus sei-nem trägen Schlummer und lassen Sie ihn ordentlich arbeiten. Dann wartet die span-nende Entdeckung auf Sie, dass er alle ande-ren Muskelgruppen unterstützen kann: Er wirkt in die Beine hinein, bringt Kraft in die Arme, stabilisiert den Rumpf und entlastet zudem auch den Rücken.

Und plötzlich macht Bewegung Spaß. Der Hausputz geht flott von der Hand, am Ende einer Treppe sind Sie gut gelaunt außer Puste und als Mama toben Sie wieder öfter mit den Sprößlingen herum, anstatt schon vom Zusehen müde zu sein. Beckenpower macht uns körperlich aktiver – wir haben Lust, das Rad zu nehmen, und lassen das Auto öfter stehen. Gerade wer beruflich viel sitzt, wird dieses Plus an Aktivität sehr schätzen. Doch wo kommt sie nur plötzlich her, diese Energie?

Mehr Energie!

Auf den ersten Blick besteht der Beckenboden aus ganz normalen quergestreiften Muskeln, so wie jeder Bizeps auch. Doch etwas macht die Basis unseres Körpers ganz und gar einzigartig: Die Vitalenergie hat hier ihren Sitz. Östliche Weisheitslehren wissen das schon seit sehr langer Zeit – ob Wurzelchakra oder Kundalini-Energie, alles ist im Beckenraum verortet.

Auf der Suche nach dem wahren Ursprung der Kundalini-Energie haben Forscher eine faszinierende Entdeckung gemacht. Das Anspannen der Beckenbodenmuskulatur – bei aufrechter Haltung – bewirkt eine physikalisch messbare Intensivierung der Gehirnaktivität. Damit einher gehen gesteigerte Leistungsfähigkeit, Konzentration und Kreativität sowie die Fähigkeit zu vernetztem Denken. Die schillernden Begriffe »Power« und »Energie« haben also eine reale, sogar nach-

weisbare Grundlage. Meine eigenen Erfahrungen sowie die von Kursteilnehmerinnen bestätigen dies: Leben mit aktivem Beckenboden bringt ein deutliches Plus an körperlicher und geistiger Energie mit sich.

Und das ist auch für Sie möglich. Sie erbringen mit weniger Anstrengung mehr Leistung und gewinnen gleichzeitig an Lebensfreude. Dazu brauchen Sie keine Pillen zu schlucken oder teure Apparate zu kaufen. Alles, was Sie brauchen, ist bereits vorhanden – Sie sitzen im wahrsten Sinne des Wortes drauf!

Freude an der Bewegung bringt Leichtigkeit und Energie ins Leben.



DER POWERMUSKEL – ANATOMISCHES UND MEHR

Auf den folgenden Seiten erfahren Sie, wie der Beckenboden genau im Körper liegt und in seinen drei Schichten aufgebaut ist. Es wird zudem erklärt, warum er so eng mit der Körperhaltung, aber auch der Psyche verwoben ist. Wissen ist die beste Motivation, diese dann gar nicht mehr so geheimnisvolle Muskulatur zu trainieren und im Alltag zu nutzen.

EIN DREIFACHES WUNDERWERK

Der Beckenboden ist ein richtiges Meisterstück – müssen doch die beteiligten Muskeln höchst anspruchsvolle Aufgaben erfüllen: den Bauchraum stützen und nach unten verschließen, einerseits wirkungsvoll »dicht halten«, andererseits aber auch loslassen, wenn es im Alltag darauf ankommt. Drei Muskelschichten bilden für diesen Aufgabenkomplex ein Geflecht, das weitgehend als eine Einheit funktioniert.

Die unterste Schicht

Sie verläuft von vorn nach hinten und umgibt in Form einer länglichen Acht Vagina und Harnröhre sowie den Anus. **1** Diese Schließmuskulatur ist uns gut vertraut, jeder Gang zur Toilette bringt sie uns in Erinnerung.

Die mittlere Schicht

Sie verbindet die Sitzhöcker miteinander und liegt quer oberhalb der untersten Schicht. **2** Ihre Aufgabe ist es, unser Becken zusammenzuhalten. Da sie den Blasenhalbs umfasst, spielt sie eine besonders wichtige Rolle für die Kontinenz. Dieser Muskel ist bei Frauen nur halb so stark ausgebildet wie bei Män-

URINSTRAHL ANHALTEN?

Vielleicht kennen Sie die alte Empfehlung, als Beckenbodentraining den Harnstrahl beim Wasserlassen mehrmals zu unterbrechen. Um den Beckenboden kennenzulernen, ist dies manchmal ganz nützlich. Ich rate Ihnen dennoch davon ab. Da es den Blasenentleerungsreflex stören kann, ist es vor allem als ständiges Training absolut ungeeignet.

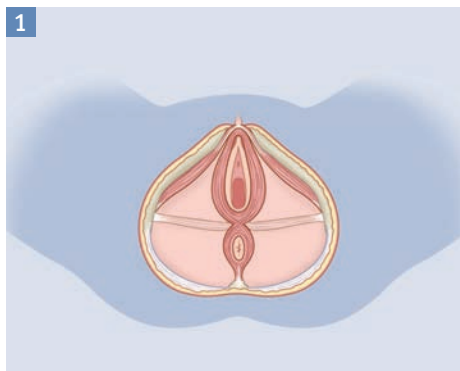
nern und wird auch noch durch die Vagina unterbrochen. Trotzdem vollbringt diese Muskelschicht in der Schwangerschaft die Meisterleistung, neun Monate lang das Kind zu tragen und sich während der Geburt in schier unglaublichem Maße zu dehnen. Wäre sie so dick wie bei den Männern, wäre der Geburtsvorgang überhaupt nicht möglich. Bei vielen Frauen ist dieser Muskel sehr geschwächt und braucht dringend Training.

Die innerste Schicht

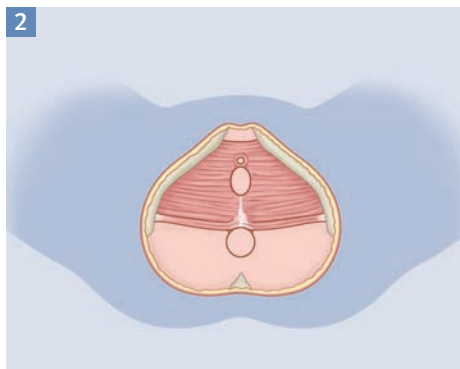
Sie besteht aus mehreren Muskelpaaren, die wiederum längs verlaufen – etwa fächerförmig. Wie eine Schale liegt diese innerste Schicht im knöchernen Beckenring. **3** Sie stützt die Unterleibsorgane und ist für Beckenbewegungen zuständig. Außerdem steht sie unauffällig mit unseren Beinen und der Rumpfmuskulatur in Verbindung. Weiß man das, versteht man auch, dass die innerste Schicht eine entscheidende Bedeutung für unsere gesamte Körperhaltung, unsere Ausstrahlung und die Bewegungen hat.

Gemeinsam stark

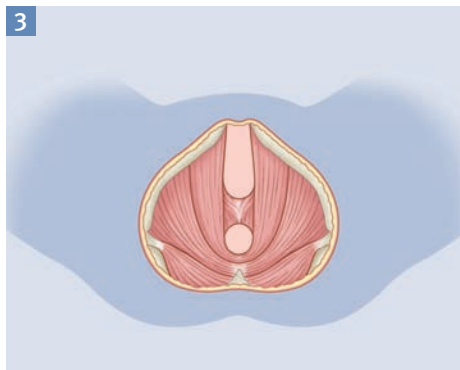
Mit etwas Übung kann man die drei Muskelschichten des Beckenbodens ahnungsweise getrennt voneinander wahrnehmen. Für ein wirkungsvolles Training allerdings genügt es vollauf, sie als Einheit präzise aktivieren zu können – als unsere gut versteckte Kraftbasis im Körper.



Die unterste Schicht.



Die mittlere Schicht, quer verlaufend.

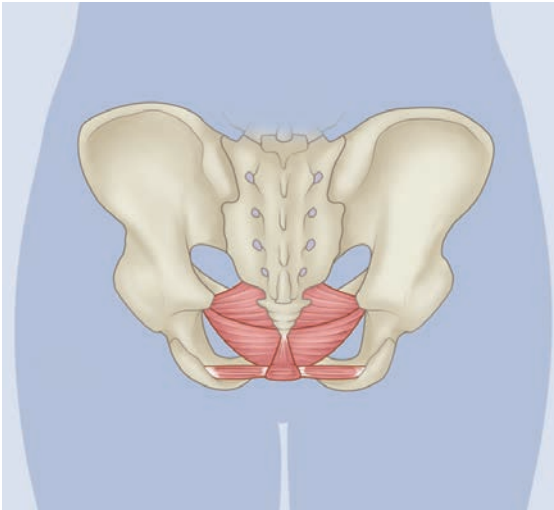


Die innerste Schicht.

Beckenboden und Rücken

Betrachten wir das Zusammenspiel dieser beiden noch genauer: Die innerste Beckenbodenschicht zieht das Steißbein nach unten und vorn, sobald sie aktiviert wird. Dadurch richtet sich das Becken auf und ermöglicht es der Wirbelsäule, sich ebenfalls anatomisch korrekt aufzurichten. Wichtig sind dabei leicht gebeugte Knie. Ein Hohlkreuz verschwindet so, der Brustraum öffnet sich und sogar die Halswirbelsäule wird entlastet. Dies macht deutlich, warum richtige Körperhaltung und wirksames Beckenbodentraining Hand in Hand gehen. Der angenehme Nebeneffekt: Sie können sich die Rückenschule sparen. Die ist inklusive.

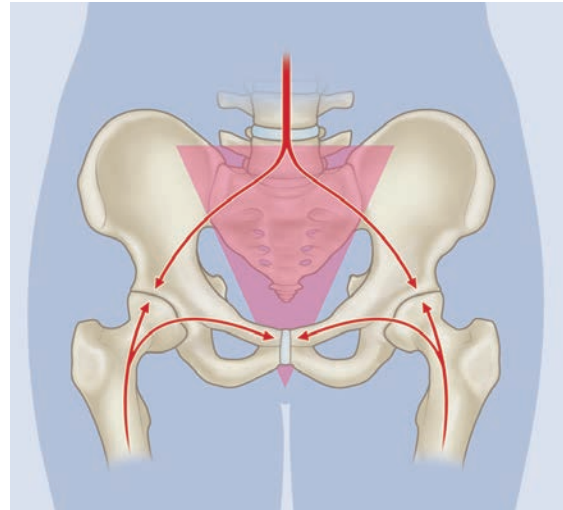
Der Beckenboden in der Beckenschale.



WIRKSAMES MUSKELTRAINING

Den Beckenboden kann man trainieren wie andere Muskeln auch: indem man ihn präzise kraftvoll mit einer geeigneten Anzahl Wiederholungen anspannt (ab Seite 25). Dies ist das Grundtraining. Damit Sie diese Muskeln behalten und weiter aufbauen, braucht es zudem ein Erhaltungstraining. Dafür sind die Alltagsübungen da (ab Seite 51). Sie setzen den Beckenboden einfach aktiv ein und – wichtig – schützen ihn vor übergroßen Belastungen. So haben Sie im Alltag mehr Elan und erhalten sich diese wichtige Muskulatur bis ins Alter.

Die Kraftübertragung im Becken.



DER POWERMUSKEL IM ALLTAG

Ob Sie vom Stuhl aufstehen, eine Kiste schleppen, eine Tasse vom obersten Regalbrett holen, Rad fahren oder Sport treiben – Ihr Beckenboden ist immer beteiligt. Mehr oder weniger. Oft leider zu wenig, und dann kommen unelegante und kraftlose Bewegungen zustande. Ein gesunder, natürlich reagierender Beckenboden spannt sich bei diesen verschiedenen Aufgaben automatisch angemessen an – und schon geht alles leichter. Diese Fähigkeit können Sie sich mit den Übungen in diesem Buch wieder erobern.

Anspannen und Loslassen

Zu einem natürlich reagierenden Beckenboden gehört nicht nur das kraftvolle und angemessene Anspannen, sondern auch der Gegenpol: total loslassen. Dies müssen wir beispielsweise, wenn wir auf die Toilette gehen. Und je besser eine Gebärende sich in die Wehen hinein entspannen kann, desto wahrscheinlicher ist eine problemlose Geburt. Aber es gibt noch weitere Situationen, zu denen ein geöffneter, lockerer Beckenboden gehört: Letztlich alle, in denen wir weich werden, uns seelisch öffnen, »fließen und genießen«. Natürlich auch, wenn wir schlafen. In der Entspannung regeneriert sich der Muskel, da er besser durchblutet wird.

Aufrecht oder gerundet

Aktivieren lässt sich der Beckenboden besonders gut mit geradem Rücken. Umgekehrt gibt es auch eine Haltung, die zum Loslassen gehört: Der Beckenboden öffnet sich fast automatisch und die Spannung fließt regelrecht weg, wenn der obere Rücken stark gerundet wird. Diese Haltung nehmen wir instinktiv ein, wenn es ums Entspannen, (Mit)föhlen und Genießen geht: wenn wir jemanden umarmen oder abends auf dem Sofa relaxen, wenn wir mit unserem Liebsten im Bett kuscheln. Und die innigsten Positionen, um ein Baby zu stillen, sind ebenfalls rund.

Vorsicht Bauchraumdruck!

Doch was geschieht, wenn wir mit gerundetem Rücken körperlich aktiv sind, vielleicht sogar etwas Größeres heben? Wir schaden damit unserem Rücken, der in einer ungünstigen Haltung Schwerarbeit leisten muss.

IDEAL FÜRS TÄGLICHE LEBEN

Beherzigen Sie folgende Empfehlungen – für Ihre Gesundheit, Ihre Leistungsfähigkeit und Ihr Wohlbefinden:

- Aktiv sein mit wachem Beckenboden und geradem Rücken.
- Loslassen und genießen mit entspanntem Beckenboden und gerundetem Rücken.

Außerdem wird der Beckenboden nach unten gepresst. Im Bauchraum entsteht hoher Druck, und der trifft auf weiche Muskeln, die dem nichts entgegenzusetzen haben und dadurch überdehnt werden.

Leider geschieht dies sehr oft: Wir sitzen mit rundem Rücken, oft viele Stunden am Tag. Wir heben und tragen schwere Taschen, bücken uns und treiben sogar Sport auf diese ungesunde Weise. Junge Mütter und auch Omas sind erfahrungsgemäß besonders gefährdet, weil sie durch die liebevolle Hinwendung zu den Kleinen ständig in Versuchung sind, in die gerundete Haltung zu geraten – man denke nur an den Wickeltisch.

Typische Risikofaktoren

Fassen wir zusammen: Der offene, weiche Beckenboden wird durch alles geschwächt, was infolge von Erschütterungen, aktivem Pressen oder auch nur durch das Gewicht der Eingeweide im Bauchraum Druck erzeugt:

- Heben, tragen, schnelle Auf- und Abbewegungen (zum Beispiel beim Trampolinspringen), nach unten pressen (bei häufiger Verstopfung), Bauchmuskeln stark anspannen und so weiter
- Stöße von außen durch hartes Auftreten, Springen, aber genauso auch passive Erschütterungen auf holprigen Auto- und Radfahrten
- Stöße von innen durch Husten, Niesen, Räuspern und Ähnliches.

Bewegungsgewohnheiten ändern

Das sind eine ganze Menge problematischer Faktoren. Das macht verständlich, warum so viele Frauen an Beckenbodenschwäche leiden, denn steter Tropfen höhlt den Stein. Viele kleine Belastungen täglich addieren sich auf. Schwangerschaften, Geburten, Übergewicht und schwaches Bindegewebe sind zusätzliche Risikogrößen. Und mit zunehmendem Alter bringt die abnehmende Muskelmasse oft Inkontinenz hervor. Daher ist es so wichtig, nicht nur einmal täglich mit viel Disziplin eine Viertelstunde zu üben und sich dann den Rest des Tages so zu bewegen, dass der Beckenboden strapaziert wird. Es gilt, sich die Bewegungsgewohnheiten insgesamt bewusster zu machen und sie zu verbessern.

AKTIVER UND GESCHÜTZTER BECKENBODEN

Lassen Sie Ihren Beckenboden kräftig arbeiten. Das ist gut für ihn. Vor Belastung im geöffneten Zustand müssen Sie ihn hingegen schützen lernen. Ist er schon geschwächt, ist es wichtig, dass Sie Ihre Grenzen kennen, respektieren und langsam erweitern. Das baut die Gesundheit Ihres Beckenbodens auf und erhält sie dauerhaft.

WAS DER KÖRPER ÜBER DIE SEELE VERRÄT

Die Vorteile günstiger Bewegungen sind noch viel weitreichender: Denn mit unserer Körpersprache senden wir dauernd unbewusst Signale aus. Zum Beispiel signalisiert die gerundete Körperhaltung: Ich bin offen – für die Probleme und Bedürfnisse anderer. Solche – inneren wie äußeren – Haltungen sind individuell und jede für sich wertvoll. Doch sie können auch belastend sein. Drei typische Haltungen, die Sie im Folgenden beschrieben finden, helfen Ihnen vielleicht, sich selbst auf die Schliche zu kommen. Das ist der erste Schritt, um zukünftig etwas zu verändern und anders, besser mit den Alltagsanforderungen umzugehen. Neue Haltungen einzuüben – dabei unterstützt Sie dann nicht zuletzt Ihr Beckenbodentraining.

»Mir ist alles zu viel«

Haben Sie manchmal das Problem, sich als »seelischer Mülleimer« anderer zu fühlen? Oder ist Ihnen diese Welt öfter mal zu viel? Gut möglich, dass sie Ihnen deshalb so auf die Pelle rückt, weil Sie körperlich zu offen sind und sich nicht wirksam abgrenzen können. Wundern Sie sich nicht, wenn Sie beim Beckenbodentraining mehr entdecken als eine gesündere Art, sich zu bewegen. Wenn Sie Kraft und Stabilität gewinnen, wird sich das



Zwischendurch ausspannen, das ist für jeden Typ Mensch wichtig.

auch auf Ihr Selbstbewusstsein auswirken – und damit treten Sie dieser Welt ganz anders gegenüber. Und die Welt wird entsprechend antworten.

»Ich hab alles im Griff«

Oder sind Sie eher eine Powerfrau, die ihr Leben voll im Griff hat? Dann neigen Sie möglicherweise zu einer hohen Dauerspannung, was eine rigide Körperhaltung zur Folge haben kann. Diese soll uns eigentlich in gefährlichen Situationen schützen. Wenn man jedoch in diesem Muster verharrt, bedeutet es Dauerstress für den Körper – und für die Seele auch. Fühlen Sie sich öfter seltsam distanziert, von

Ihren Gefühlen abgeschnitten? Möglicherweise könnte auch folgender Satz von Ihnen stammen: »Ich weiß, dass ich ihn liebe, aber ich kann es nicht richtig spüren.«

Entspannen ist schwierig, wenn man zu dem rigiden Muster neigt. Der Beckenboden hat einen zu hohen Muskeltonus, was die Durchblutung verschlechtert und zu Schmerzen im Unterleib führen kann. Weicher zu werden bringt diesem Typ neue Lebensqualität.

»Reiß dich zusammen!«

Viele eher zarte Menschen leben vorübergehend oder dauernd unter Bedingungen, die über ihre Kraft gehen. Sie schaffen es unter großer Anstrengung, irgendwie durchzuhalten. »Es muss gehen«, hört man oft von ihnen. Dementsprechend versucht ihr Körper, eine harte Schale um den weichen Kern herumzulegen. Die aber jederzeit bröckeln kann. Typisch ist, dass sie wie ein Soldat funktionieren, um dann am Wochenende krank zu werden. Ihnen tut die Kraft aus der Basis gut, weil sie von innen stabilisiert, ohne hart zu machen.

Typgerecht Lebensqualität gewinnen

Ganz gleich, zu welchem Typ Sie neigen, das Training im Praxisteil ist in jedem Fall für Sie geeignet – allerdings mit unterschiedlichen Schwerpunkten:

- Sind Sie eher zu offen und verlieren leicht Energie, dann sollten Sie die Aktivierung des Beckenbodens intensiv betreiben und

unbedingt auf eine aufrechte Körperhaltung achten. Das wird Ihnen Kraft geben!

- Powerfrauen können die gleichen Übungen machen, aber nach dem Prinzip der progressiven Muskelentspannung: anspannen, um danach besser loslassen zu können. Dehnen Sie die Ruhephasen bewusst aus.
- Wenn Sie der strapazierte Durchhaltetyp sind, brauchen Sie sowohl Krafttraining als auch Entspannung. Ihr Ziel ist, das für Sie richtige Maß zu finden: sich fordern, ohne sich zu überfordern.

FLEXIBEL IST STARK

Ein guter Beckenboden reagiert auf Belastungen angemessen mit Anspannen, kann total loslassen und hat einen guten Grundtonus. Wenn Sie das Gefühl haben, kraftvoll in Ihrer Basis verankert zu sein und im Oberkörper frei und leicht, dann ist dies das beste Zeichen, dass Sie alles richtig machen.

In Ihrem Leben werden Sie feststellen, dass Sie belastbarer sind, weil Sie schneller in die Entspannung finden. Beim Sex intensivieren sich oft beide Pole: das aktive Begehren ebenso wie die Lust sich hinzugeben. Und häufig bessern sich mit dem flexibler werdenden Beckenboden auch Menstruationsbeschwerden: weil frau einfach besser loslassen kann.