



Den Beckenboden fit halten

Ein untrainierter Beckenboden – für viele noch immer ein Tabuthema – kann beschwerliche Folgen haben. Einfache Übungen zur Stärkung lassen sich im Alltag ausführen.

Wer von einer Beckenbodenschwäche betroffen ist, kennt die leidvollen Folgen: Inkontinenz, Schmerzen bei der Menstruation, Zyklusstörungen, Gebärmutter- und Blasensenkungen gehören ebenso dazu wie sexuelle Unlust. Auch Rückenbeschwerden können ihre Ursache in einer zu schwachen Beckenbodenmuskulatur haben.

Der Beckenboden besteht aus drei Muskelschichten, die am Beckenknochen fixiert sind. Sie schließen den Bauchraum nach unten ab und sorgen dafür, dass die Gebärmutter mit der Vagina, Bla-

se und dem Darm in ihrer Position bleiben und sich nicht senken. Ein „fitter“ Beckenboden sollte genügend Kraft haben, um etwa beim Husten dem Druck gegenhalten zu können. Er verfügt über eine gute Grundspannung, kann dabei aber ebenso entspannen. Mit regelmäßigem Training lässt sich der Beckenboden stärken. Auch Männer sollten diese Muskelschichten trainieren, um eine Vergrößerung der Prostata, Inkontinenz und Erektionsstörungen zu vermeiden. Denn regelmäßige Übungen fördern die Durchblutung des Penis, eine gute Vorbereitung vor Potenzproblemen. Bei manchen Männern behebt ein Beckenbodentraining schon nach mehreren

Wochen die Inkontinenz nach einer Prostata-OP.

Spannung aufbauen

Wer sich mit tantrischer Liebeskunst, Yoga oder Pilates auskennt, für den ist das Anspannen der Beckenbodenmuskulatur Routine. Doch wie finden andere Zugang zu diesen Muskeln? Mit den folgenden Übungen erspüren Sie Ihren Beckenboden.

Urinstopp: Stellen Sie sich vor, Sie befinden sich auf der Toilette und lassen den Harn fließen. Unterbrechen Sie den Harnstrahl gedanklich, indem Sie die spezielle Beckenbodenmuskelschicht aktivieren.

Wind zurückhalten: Stellen Sie sich vor, Sie haben Blähungen und wollen die abgehende Luft zurückhalten.

Diese Anspannungsübungen können Sie in Ruhe ein paar Mal wiederholen. Um den Beckenboden zu stärken, eignet sich für Anfänger folgendes Training: Ziehen Sie den Beckenboden hinein. Und



Unsere Autorin: Elisabeth Hinkes, Sport- und Gesundheitsberaterin

das 10 bis 20 Mal am Tag. Zusätzlich können Sie die Sitzbeinhöcker kraftvoll zueinander bewegen. Diese Spannung halten Sie drei bis fünf Sekunden und lassen sie dann langsam wieder herausfließen.

Alltagstipps

Bei normalen Alltagstätigkeiten können Sie den Beckenboden vor Überlastung schützen, wenn Sie auf Folgendes achten:

- Heben Sie Lasten immer mit angespannten Bauch- und Beckenbodenmuskeln und vermeiden Sie das Tragen von schweren Gewichten.
- Stehen und sitzen Sie möglichst aufrecht – mit einem Rundrücken bringen Sie vermehrten Druck auf die Bauchorgane.
- Spannen Sie bei abrupten Bewegungen oder Körperreaktionen wie Niesen oder Lachen Ihren Beckenboden an.
- Vermeiden Sie Übungen für die geraden Bauchmuskeln wie Sit-ups, wenn Sie bereits Schwierigkeiten mit dem Beckenboden haben, und drehen Sie sich morgens im Bett zum Aufstehen erst auf die Seite.
- Pressen Sie beim Wasserlassen und Stuhlgang nicht zu stark.
- Und für Patienten mit Dranginkontinenz gibt es einen besonderen Tipp: Im akuten Fall den Oberkörper aus der Hüfte heraus nach vorne beugen. Diese Körperposition bewirkt, dass die Harnröhre abkippt und der Blasenimpuls gebremst wird. □

Ein Rundrücken drückt besonders auf die Organe im Bauchraum und belastet dadurch die Beckenbodenmuskulatur.

Um den Beckenboden vor Überlastung zu bewahren, ist es wichtig, beim Sitzen und Stehen auf eine aufrechte Haltung zu achten.

Fotos: B. Lütke Hockenbeck

