

# Für einen starken **Beckenboden**



# Über den **Beckenboden**

Ein kräftiger und gesunder Beckenboden ist wichtig für die Gesundheit. Der Beckenboden ist eine Muskelplatte, die Bauchraum und Beckenorgane von unten abschließt. Er gibt den Bauch- und Beckenorganen Halt, unterstützt die Schließmuskulatur von Harnröhre und After, hält dem hohen Druck stand, der beim Husten

und Lachen, beim Pressen beim Stuhlgang und bei körperlicher Belastung, beispielsweise beim Heben schwerer Gegenstände entsteht.

Kräftige Beckenbodenmuskeln unterstützen eine aufrechte Haltung und entlasten so die Wirbelsäule.

## Ein **schwacher** Beckenboden

Bei vielen Frauen macht sich ein schwacher Beckenboden vor allem durch Blasen Schwäche („Belastungs-Inkontinenz“) bemerkbar. Es kommt zu tröpfchenweisem Harnverlust beim Heben oder beim Husten, Niesen oder Lachen und bei Erschütterungen wie Springen und Laufen. Auch unbestimmte Beschwerden wie Schwere-

gefühl im Unterbauch, Probleme beim Geschlechtsverkehr wie Schmerzen oder gestörtes Lustempfinden können sowohl bei Frauen als auch bei Männern ein Hinweis auf eine Beckenbodenschwäche sein. Rückenschmerzen durch Haltungsschwäche können ebenfalls auf schwache Beckenbodenmuskeln hinweisen.



# Ärztliche Abklärung

Wenn Sie Sorgen haben, unter Beckenbodenschwäche zu leiden oder Sie vorbeugend etwas für Ihren Beckenboden tun wollen, sprechen Sie bitte mit Ihrem Hausarzt oder Ihrer Hausärztin. Er bzw. sie wird Ihre Beschwerden abklären und Sie beraten, welche Maßnahmen für Sie am besten sind und Sie bei Bedarf einer Therapie zuweisen.

Alternativen oder Ergänzungen zum Beckenbodentraining können in manchen Fällen Therapien mit Reizstrom oder Biofeedback sein.

## Beckenbodentraining – für wen sinnvoll?

### sowohl für Frauen als auch für Männer bei:

- Blasenschwäche
- Darmschwäche
- Übergewicht
- Haltungsschwäche

### Bei Frauen zusätzlich:

- Vor und nach der Geburt
- Bei Bindegewebsschwäche durch Hormonveränderungen in den Wechseljahren
- Bei Gebärmutterabsenkung
- Nach Operationen im Beckenbereich

### Bei Männern zusätzlich:

- Nach Operationen an der Prostata
- Bei Potenzproblemen



# Richtig **trainieren**

Den Beckenboden sieht man nicht und spürt ihn kaum. Aber man kann lernen, die Muskeln des Beckenbodens bewusst zu bewegen und durch Training zu stärken – ähnlich wie die Muskeln an Armen oder Beinen. Beckenbodentraining umfasst sowohl Spannungs- als auch Entspannungsübungen. Übungen zur vorbeugenden Kräftigung sind meist einfach und können im Stehen, Liegen oder Sitzen ausgeführt werden. Viele Übungen sind auch ganz unbemerkt unterwegs möglich z. B. im Büro, während einer Autofahrt oder beim Warten zum Beispiel an der

Bushaltestelle oder in der Schlange an der Supermarktkasse. Manche finden das Beckenbodentraining anfangs schwierig, weil es um Muskeln im Inneren des Körpers geht, die man nicht sieht. Um den Beckenboden trainieren zu können, ist es wichtig, ihn zunächst einmal zu erspüren.

**Wer unsicher ist, kann nach einem Gespräch mit dem Arzt Übungen zur Kräftigung des Beckenbodens auch mit Hilfe von Fachkräften erlernen.**



**Wichtig:** Bei bereits bestehenden gesundheitlichen Problemen sollte das Beckenbodentraining immer mittels fachlicher Unterstützung erlernt und individuell auf die Beschwerden abgestimmt werden! Speziell ausgebildete Physiotherapeuten oder Hebammen („Rückbildungsgymnastik“ z. B. nach einer Geburt) sind die richtige Anlaufstelle für therapeutisches Beckenbodentraining. An manchen Krankenhäusern stehen auch spezielle Beckenbodenambulanzen zur Verfügung.



# Tipps für den **Alltag**

Im Alltag können auch folgende Maßnahmen dabei helfen:

- Richtiges Aufstehen in der Früh: auf die Seite rollen, aufstützen und dann erst Oberkörper nach oben bringen.
- Nicht zu schwere Gegenstände heben (max. 10 kg) - immer körpernahe und mit geradem Rücken
- Bei Anstrengung nicht die Luft anhalten, sondern möglichst weiteratmen
- Beim Husten, Niesen und Heben Kopf zur Seite drehen und Beckenboden anspannen
- Während des Harnlassens den Harnstrahl möglichst nicht unterbrechen
- Nicht bei jeder Gelegenheit Harn lassen (das vermindert das Fassungsvermögen der Blase), die Blase aber auch nicht zu sehr überfüllen
- Für regelmäßigen Stuhlgang sorgen (ballaststoffreiche Ernährung, ausreichend Flüssigkeit, genügend Bewegung)
- Beim Stuhlgang starkes Pressen vermeiden. Wenn es nicht vermeidbar ist, beim Pressen ausatmen und nicht die Luft anhalten
- Ungeeignete Übungen oder Sportarten bei Blasenschwäche und für Schwangere beziehungsweise Frauen kurz nach der Geburt: Bauchmuskeltraining durch Sit-ups, Trampolinspringen, Seilspringen oder ähnliches
- Übergewicht möglichst verringern, es belastet den Beckenboden

# Einfache Übungen

Beim Training wird der Beckenboden angespannt, die Spannung für eine gewisse Zeit gehalten und der Muskel dann wieder entspannt. Die Übungen werden in der

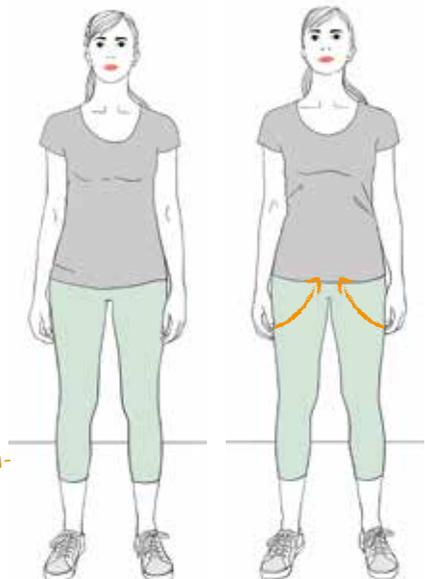
Regel mehrmals wiederholt. Wichtig ist, dass man während des Trainings nicht den Atem anhält, sondern die Übungen mit der Atmung kombiniert.

## BECKENBODENLIFT

Anfangs im Liegen oder Sitzen, Geübte im Stehen.

- > Hüftbreiter Stand, Oberkörper gerade
- > Beckenboden als Lift vorstellen, der langsam in höhere Stockwerke fährt
- > Beckenbodenmuskulatur langsam anspannen und „Lift“ nach oben ziehen
- > Spannung für einen Moment halten
- > „Lift“ langsam, „stockweise“ wieder nach unten sinken lassen

Gesäß- und Bauchmuskeln bleiben locker!



## KATZENBUCKEL

- > Übung im Vierfüßlerstand
- > Hinknien und auf den Händen abstützen, Arme hüftbreit voneinander entfernt
- > Rücken gerade
- > Tief einatmen, beim Ausatmen durch den Mund „Katzenbuckel“ machen
- > Rücken rundlich nach oben und gleichzeitig Kopf zwischen die Arme senken
- > Wieder einatmen und gleichzeitig Rücken begradigen



## SESSELMARSCH

- > Im Sitzen auf stabiler Unterlage, z. B. Sessel
- > An das vordere Ende des Stuhls rücken, Beine hüftbreit im rechten Winkel

### VARIANTE 1:

Aktivierung hinterer Beckenboden

- > Mit Fersen fest gegen Boden pressen
- > Spannung halten

### VARIANTE 2:

Aktivierung vorderer Beckenboden

- > Abwechselnd linke und rechte Ferse gegen Boden drücken.
- > Zehenspitzen gegen Boden drücken



**Übungen im gleichen Ablauf wiederholen.**



[www.gesundheitskasse.at/impressum](http://www.gesundheitskasse.at/impressum)  
Fotos: shutterstock, Illustrationen: artcoor  
Druck: BTS, Engerwitzdorf