Österreichische Gesundheitskasse

Der Beckenboden
Basis für eine starke Mitte

Pressmaster / shutterstock.com

www.gesundheitskasse.at

Inhaltsverzeichnis

Der Beckenboden

Bedeutung des Beckenbodens 03

Ein schwacher Beckenboden 04

Der Beckenboden im Alter 05

Der Beckenboden in der Schwangerschaft 06

Der Beckenboden und die Potenz 08

Tipps für den Alltag 09

Den Beckenboden spüren 10

Übungen

Beckenbodentraining - warum? 11

1. Wahrnehmungsübungen 12

2. Entspannungsübungen 14

3. Kräftigungsübungen 15

Hilfsmittel 18

Wichtig

Ärztliche Abklärung 19

Bedeutung des Beckenbodens

Ein kräftiger und gesunder Beckenboden ist wichtig für unsere Gesundheit.

Beim Beckenboden handelt es sich um eine Muskelplatte, bestehend aus drei übereinander gelagerten Muskelschichten. Diese schließen den Bauchraum und die Beckenorgane von unten ab und geben diesen Halt. Es gibt geschlechterspezifische Unterschiede: Das weibliche Becken ist breiter als das männliche, wodurch die Beckenbodenmuskulatur eine größere Fläche überspannen muss. Der Beckenboden der Frau verfügt über drei Öffnungen (After, Vagina und Harnröhre), der männliche Beckenboden lediglich über zwei Öffnungen (After und Harnröhre).

Aufgaben des Beckenbodens:

- Er unterstützt die Schließmuskulatur von Harnröhre und After.
- Er hält dem hohen Druck stand, der beim Husten und Lachen, beim Pressen während des Stuhlgangs und bei körperlicher Belastung (z. B. beim Heben schwerer Gegenstände) entsteht.
- Er stützt Scheide und Gebärmutter (bei der Frau) bzw. Harnröhre und Prostata (beim Mann).
- Er entlastet die Wirbelsäule und unterstützt sie für eine aufrechte Haltung.
- Er wirkt sich auf die Sexualität aus (Lustempfinden, intensivere Orgasmen, männliche Erektion).

Beckenbodenmuskulatur

Ein schwacher Beckenboden

Sowohl bei Frauen als auch bei Männern macht sich ein schwacher Beckenboden vor allem durch eine Blasenschwäche bemerkbar.

Folgende Situationen können zu tröpfchenweisem Harnverlust führen:

- Heben
- Husten oder Niesen
- Lachen
- Erschütterungen wie Springen oder Laufen („Belastungs-Inkontinenz“)

Folgende Symptome können Hinweise auf eine schwache Beckenbodenmuskulatur sein:

- Schmerzen beim Wasserlassen sowie im Becken- und Leistenbereich
- Rückenschmerzen, ausgelöst durch eine Haltungsschwäche
- ein Schweregefühl im Unterbauch
- Probleme beim Geschlechtsverkehr, beispielsweise Schmerzen oder gestörtes Lustempfinden
- unvollständige Entleerung der Blase oder des Darms

Häufig haben auch operative Eingriffe sowie Erkrankungen wie Diabetes bzw. Lungen- und Stoffwechselerkrankungen eine Schwächung des Beckenbodens zur Folge.

Normaler Beckenboden

Abgeschwächter Beckenboden

Der Beckenboden **im Alter**

Aufgrund des Alterungsprozesses verliert der Beckenboden ab dem 60. Lebensjahr maßgeblich an Muskelmasse. Dies führt dazu, dass der Beckenboden die Organe nicht mehr richtig stabilisieren kann und sich Blase und Darm senken.

Die Folge ist häufig eine Inkontinenz. Diese stellt neben Demenz und Stuhlinkontinenz eine der am öftesten vorkommenden Erkrankungen bei Personen über 65 Jahren dar. Am häufigsten davon betroffen sind Frauen nach den Wechseljahren.

Folgende Erkrankungen können zu einer Beckenbodenschwäche im Alter führen:

- Erkrankungen des Herz-Kreislaufsystems
- Erkrankungen der Lunge
- Erkrankungen des nervalen Systems

4 PM production / shutterstock.com

Der Beckenboden **in der Schwangerschaft**

Der Beckenboden spielt auch während der Schwangerschaft eine bedeutende Rolle, denn er muss den Belastungen, die durch das Tragen von Gebärmutter mit Kind, Mutterkuchen und Fruchtwasser entstehen, stand halten. Im folgenden erfahren Sie mehr über die Einwirkungen auf den Beckenboden.

Vasilyev Alexandr / shutterstock.com

Vor der Schwangerschaft:
Hier ist es wichtig, den Beckenboden bereits im Vorhinein regelmäßig zu kräftigen, um gesundheitlichen Problemen wie zum Beispiel einer Inkontinenz vorzubeugen. Einige Übungen zur Kräftigung der Beckenbodenmuskulatur finden Sie im weiteren Verlauf dieser Broschüre.

Während der Schwangerschaft:
Aufgrund hormoneller Veränderungen werden die Muskeln des Beckenbodens schwächer und das Bindegewebe weicher, dadurch dehnt sich dieser enorm aus. Auch in der Harnblase kommt es zu Veränderungen, wodurch Frauen oft häufiger und dringender Wasserlassen müssen.

Während des Geburtsprozesses:
Vor allem in der letzten Phase (den Presswehen) wird der Beckenboden einer maximalen Dehnung ausgesetzt. Das kann zu Schmerzen und Verletzungen sowie auch zu einer Senkung der Organe bzw. einer Inkontinenz führen.

Das Risiko für diese unerwünschten Begleitfolgen kann durch regelmäßiges Training der Beckenbodenmuskulatur gesenkt werden. Sie müssen sich dabei keine Sorgen machen, dass dies negative Auswirkungen auf den Schwangerschafts- bzw. Geburtsverlauf nimmt.

Auch Dammmassagen sind hilfreich, um Dammrisse zu verringern. Hebammen können dafür die nötigen Anleitungen geben.

Nach der Schwangerschaft:
Speziell in den ersten Tagen im Wochenbett wird die Liegeposition empfohlen, um den Beckenboden zu entlasten. Mit dem Training selbst sollte erst nach ungefähr drei Wochen begonnen werden, da der Beckenboden diese Zeit für die erste Wundheilung benötigt. Vermeiden Sie zu Beginn Übungen, welche eine Annäherung des Brustbeins zum Bauchnabel begünstigen, (z. B. „Sit-Ups"), da diese vermehrt Druck in Richtung Beckenausgang aufbauen.

Für die richtige Auswahl bzw. den Ablauf und die Intensität an Übungen beraten Sie Hebammen bzw. auf dieses Gebiet spezialisierte Therapeutinnen und Therapeuten.

Gut zu wissen!

Rechtzeitig stärken

Der Beckenboden spielt während der Schwangerschaft und Geburt sowie im Wochenbett eine bedeutende Rolle. Häufig bekommt er jedoch erst nach der Geburt und bei bereits bestehenden Problemen die notwendige Aufmerksamkeit. Es ist wichtig, den Beckenboden bzw. dessen Muskulatur bereits vor der Geburt zu stärken, um das Risiko für mögliche gesundheitliche Folgen zu senken.

Weitere Informationen zum Thema finden Sie auf unserer Homepage unter www.gesundheitskasse.at

Der Beckenboden und **die Potenz**

Nicht ohne Grund werden die Beckenbodenmuskeln auch als „Potenzmuskeln“ bezeichnet. Denn sie sind wesentlich an der Erektion beteiligt und beeinflussen diese.

Ein gezieltes Beckenbodentraining kann

- dabei unterstützen, eine eingeschränkte bzw. gestörte Erektionsfähigkeit von Männern zu verbessern bzw. wiederzuerlangen.
- eine erektile Dysfunktion nach Eingriffen an der Prostata bzw. deren Entfernung (Prostatektomie) verbessern.
- einen vorzeitigen Samenerguss beeinflussen bzw. diesen vermindern.

Weiters hilft es dabei, die sexuelle Lust und die Zufriedenheit zu steigern. Und der Vorteil: Mit Geschlechtsverkehr trainieren wir unseren Beckenboden. Daher: Je öfter wir Sex haben, desto stärker wird unser Beckenboden.

wavebreakmedia / shutterstock.com

Gut zu wissen!

Für Männer wichtig

Auch für Männer ist ein regelmäßiges Beckenbodentraining wichtig. Dadurch können neben den bereits erwähnten Auswirkungen eines abgeschwächten Beckenbodens Erektionsstörungen sowie die Symptome einer frühzeitigen Samenerguss gelindert und die sexuelle Zufriedenheit gesteigert werden.

Tipps für den Alltag

Mit diesen einfachen Maßnahmen entlasten Sie Ihren Beckenboden:

- nicht zu schwere Gegenstände heben - möglichst immer körpernahe und mit geradem Rücken
- bei Anstrengung nicht die Luft anhalten, sondern weiteratmen
- beim Husten, Niesen und Heben Kopf zur Seite drehen und Beckenboden anspannen
- während des Harnlassens den Harnstrahl 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 und Bewegung)
- beim Stuhlgang starkes Pressen vermeiden
- Personen mit Blasenschwäche, Schwangere und Jungmamas sollten Bauchmuskeltraining vermeiden („Sit-Ups“, Trampolin-, Seilspringen, ...)
- richtiges Aufstehen: auf die Seite rollen, aufstützen und dann den Oberkörper aufrichten
- Übergewicht verringern

Schwere Gegenstände körpernahe und mit geradem Rücken heben.

Mangostar / shutterstock.com

Den Beckenboden **spüren**

Der Beckenboden ist nicht sichtbar und kaum spürbar. Aber man kann lernen, die Muskeln des Beckenbodens bewusst zu bewegen und durch Training zu stärken, ähnlich wie die Muskeln an Armen oder Beinen.

Den eigenen Beckenboden zu spüren ist vor allem deswegen wichtig, um diesen nicht nur bewusst an-, sondern auch entspannen zu können. Dies soll in einem möglichst ausgewogenen Verhältnis geschehen, um Verkrampfungen, welche in weiterer Folge zu einer Inkontinenz führen können, zu verhindern. Oft fällt das Beckenbodentraining zu Beginn schwer, weil es um Muskeln im Inneren des Körpers geht, die man nicht sieht. Hier können Ärztinnen bzw. Ärzte, Therapeutinnen bzw. Therapeuten sowie Hebammen unterstützen.

Übungen zur Kräftigung des Beckenbodens können sowohl im Stehen, Liegen als auch Sitzen ausgeführt werden. Viele Übungen sind auch ganz unbemerkt unterwegs möglich, während einer Autofahrt, beim Warten an der Bushaltestelle oder in der Schlange an der Supermarktkasse.

Beckenbodentraining - Warum?

Wie zuvor beschrieben, ist der Beckenboden oft enormen Belastungen ausgesetzt. Bei folgenden Symptomen bzw. Situationen empfiehlt sich ein regelmäßiges Training der Beckenbodenmuskulatur:

- Libidoverlust
- Haltungsschwäche
- Darm-, Blasenschwäche
- Übergewicht
- Rauchen
- Schmerzen/Probleme in der LWS (Ausstrahlung in die Beine)

- vor und nach der Geburt
- durch hormonelle Veränderungen in den Wechseljahren
- bei Gebärmutterabsenkung

- nach Operationen an der Prostata
- bei Potenzproblemen

1. Wahrnehmungs- und Aktivierungsübungen

Imaginär den Urinstrahl unterbrechen
Stellen Sie sich vor, dass Sie Ihren Urinstrahl während des Wasserlassens unterbrechen – damit kneifen Sie den Schließmuskel der Harnröhre zusammen und aktivieren so Ihren Beckenboden.

Wichtig: Diese Übung dient lediglich zur Wahrnehmung des Beckenbodens. Sie sollte nur imaginär und nicht tatsächlich auf der Toilette ausgeführt werden.

Imaginär den Penis bewegen
Männer können zur Wahrnehmung ihres Beckenbodens versuchen, den Penis in Richtung des Bauchnabels zu ziehen.

Imaginär den Tampon verschieben

Eine Möglichkeit für Frauen, den Beckenboden zu erspüren: Stellen Sie sich vor, nur mit den Beckenbodenmuskeln die Position des Tampons zu verändern bzw. den Penis des Geschlechtspartners zu umschließen.

Blinzeln / Zwinkern

Ausgangsposition: Sitzen, Liegen, Stehen

Stellen Sie sich vor, mit dem Beckenboden zu „blinzeln". Also ähnlich wie mit den Augen, den Beckenboden ganz kurz zusammen zu kneifen und dann wieder locker zu lassen. Wichtig dabei ist es, die Atmung normal fortzuführen. Wiederholen Sie dies mehrmals.

Die Uhr

Ausgangsposition: Rückenlage oder Sitz

Stellen Sie sich auf Ihrem Becken eine Uhr vor. Lassen Sie eine „gedachte" Kugel rollen: ... zwischen 12 und 6 Uhr ... zwischen 3 und 9 Uhr ... jede einzelne Stunde mit und gegen den Uhrzeigersinn.

fizkes / shutterstock.com

2. Entspannungsübungen

Entspannung des Beckenbodens

- Versuchen Sie Ihren Mundraum zu lösen (z. B. indem Sie mit der Zunge die Zahnreihen entlangfahren).
- Sprechen Sie laut: „Ahhh“, „Mhhh“, „LLLL“, „Ommm“
- Setzen Sie sich auf ein Kirschkernsäckchen.

An- und Entspannen mit der Atmung

Eine weitere Vorstellungsvariante ist es, gedanklich mit der Ausatmung sämtliche Körperöffnungen zu schließen und bei der Einatmung wieder zu entspannen.

Entspannen und Entlasten

Ausgangsposition: Vierfußstand mit Unterarmstütz; eventuell Kopf auf den Fäusten ablegen

Entlastung: Bleiben Sie einige Minuten in dieser Position.
Entspannung: Grätschen Sie die Beine, soweit es Ihnen angenehm ist. Schieben Sie dann das Becken langsam und so weit als möglich Richtung Fersen nach hinten. Verweilen Sie in dieser Position. Danach kehren Sie wieder in die Ausgangsstellung zurück. Wiederholen Sie diese Übung mehrmals.

Variante: Bewegen Sie das Becken geradlinig abwechselnd zur rechten und linken Ferse.

3. Kräftigungsübungen

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

Löwenschwanz

Ausgangsposition: Langsitz

- ein Handtuch der Länge nach rollen und zwischen die Beine legen
- auf einen geraden Rücken achten und die Beine ca 45° spreizen
- das Handtuch imaginär mit dem Beckenboden umklammern und hochnehmen, abwechselnd einmal Richtung rechtes und einmal Richtung linkes Bein bewegen
- mehrmals wiederholen

Katzenbuckel

Ausgangsposition: 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

Handtuchrolle

Ausgangsposition: Sitzen

- ein Handtuch der Länge nach rollen und sich im Reitersitz darauf setzen
- auf einen geraden Rücken und hüftbreite Füße achten
- beim Ausatmen: Handtuchrolle mit dem Beckenboden umklammern und hochnehmen
- beim Einatmen: Spannung lösen
- mehrmals wiederholen

Brücke

Ausgangsposition:
Rückenlage

- auf den Rücken legen und die Beine ca. hüftbreit aufstellen
- das Gesäß gut anspannen und vom Boden abheben
- währenddessen ausatmen
- beim Einatmen das Gesäß wieder senken

Sesselmarsch

Ausgangsposition: Sitzen auf stabiler Unterlage, z. B. Sessel

- an das vordere Ende des Stuhls rücken, die Beine sind hüftbreit im rechten Winkel

Variante 1: Aktivierung hinterer Beckenboden

- mit Fersen fest gegen den Boden pressen
- Spannung halten

Variante 2: Aktivierung vorderer Beckenboden

- abwechselnd linke und rechte Ferse gegen den Boden drücken
- Zehenspitzen gegen den Boden drücken

Hilfsmittel zum Beckenbodentraining

sirtravelalot / shutterstock.com

Um das Beckenbodentraining zu variieren, können für die gezeigten Übungen auch folgende Hilfsmittel eingesetzt werden:

- Gymnastikbälle
- Hula-Hoop Reifen
- Sitzkissen etc.

Jaroslav Moravcik,rangizzz / shutterstock.com

Weitere **Informationen:**

Geschlechterspezifische Übungsanleitungen finden Sie auf unserem Youtubekanal und unserer Homepage www.gesundheitskasse.at

Videos:
- Beckenbodentraining für Frauen ab 40
- Beckenbodentraining für Frauen bis 40
- Beckenbodentraining für Männer

Folder zum Dowload:
- Beckenbodentraining für Frauen allgemein

Bitte beachten!

Sie sind schwanger?

Bei einer Schwangerschaft bzw. bei bereits bestehenden gesundheitlichen Problemen sollte das Beckenbodentraining immer mittels fachlicher Unterstützung erlernt und individuell abgestimmt werden! Speziell ausgebildete Physiotherapeutinnen und -therapeuten oder Hebammen („Rückbildungsgymnastik“ z. B. nach einer Geburt) sind die richtige Anlaufstelle für therapeutisches Beckenbodentraining. In einigen Krankenhäusern stehen auch spezielle Beckenbodenambulanzen zur Verfügung.

Ärztliche Abklärung

Diese Broschüre ersetzt in keiner Form eine medizinische Behandlung. Wenn Sie denken, unter Beckenbodenschwäche zu leiden oder Sie vorbeugend etwas für Ihren Beckenboden tun wollen, sprechen Sie bitte mit dem Arzt oder der Ärztin Ihres Vertrauens. Er bzw. sie wird Ihre Beschwerden abklären und eine geeignete Behandlung oder eventuell weiterführende Maßnahmen empfehlen.

Medieninhaber, Herausgeber und Redaktion:
Österreichische Gesundheitskasse
Wienerbergstraße 15-19, 1100 Wien
www.gesundheitskasse.at/impressum

Druck: ÖGK Hausdruckerei Wien
Bildquellen: shutterstock.com, AdobeStock
Illustrationen: Conny Kraus
Satz- und Druckfehler vorbehalten.

1_15_99-38_CB_16.10.2025