

UNTER DER GÜRTELLINIE ...

... brauchen nicht nur Po und Beine intensives Training. Auch wenn der Beckenboden beim Mädelsabend nicht typisches Thema Nummer 1 ist, darüber zu sprechen und ihn zu trainieren lohnt sich sehr. Vor allem für diejenigen, die glauben, sie hätten nichts davon

Text: Katrin Krause



Bauch, Beine, Arme und Po haben längst einen Stammpflicht in unseren Trainingsplänen. Der Beckenboden eher nicht. Denn der Mythos „Das ist doch nur was für alte Leute und Frauen nach der Schwangerschaft“ hält sich hartnäckig. Doch leider ist das grundlegend falsch. Denn auch bei aktiven Frauen, die weder ein Baby haben noch kurz vorm Rentenalter stehen, kann der Beckenboden durch eine schlechte Haltung, Übergewicht oder dauerhaft zu langes Sitzen geschwächt sein. Problem: Solange er keine Schwierigkeiten macht, wird dem Beckenboden kaum Beachtung geschenkt. Weil man ihn nicht sieht und spürt, sorgt man sich um ihn meist erst, wenn er nicht mehr so funktioniert, wie er funktionieren sollte. Das zeigt sich dann am häufigsten in Form von Rückenschmerzen oder Blasenschwäche. Im schlimmsten Fall können auch Organe im Beckenbereich, wie zum Beispiel die Gebärmutter, absacken und zu Schmerzen führen. Bis zu 50 Prozent aller Frauen sind im Laufe ihres Lebens von einem nicht intakten Beckenboden betroffen. Grund genug, ihm endlich die Aufmerksamkeit zu schenken, die er verdient.

Anatomie und Wahrnehmung

Um zu verstehen, was er braucht, müssen Sie erst einmal wissen, wie er funktioniert. Der Beckenboden besteht aus Muskeln, Sehnen und Bindegewebe. Er ist aus 3 Muskelschichten aufgebaut, die wie ein überkreuztes Gitter übereinanderliegen. Eine wichtige Aufgabe der Beckenbodenmuskulatur liegt darin, die inneren Organe wie Darm, Gebärmutter oder Blase an ihrem Platz zu halten. Sie gibt den Bauch- und Beckenorganen nicht nur Halt, sondern unterstützt auch die Schließmuskulatur von Harnröhre und Anus. Im Normalfall ist der Beckenboden gespannt wie ein Trampolin. Nach einer Geburt kann er aber auch erst einmal wie eine Hängematte durchhängen. Den Beckenboden so zu stärken, dass er seiner Aufgabe nachkommen kann, finden viele anfangs schwierig. Kein Wunder, schließlich liegen die Muskeln im Inneren des Körpers und sind nicht so

leicht anzusteuern, wie die an Bauch oder Po. Denn der Beckenboden ist Teil der Tiefenmuskulatur und somit nicht direkt mit dem Gehirn verdrahtet. Um den Beckenboden dennoch trainieren zu können, müssen Sie zunächst einmal lernen, ihn überhaupt zu erspüren. „Um ihn präzise anzuspannen, ziehen Sie am besten die unteren Körperöffnungen ganz sanft nach innen und konzentrieren sich auf die aufrichtende Kraft, die sich dadurch ergibt“, rät Expertin und Buchautorin Irene Lang-Reeves („Beckenboden-Training“, GU Verlag, um 18 Euro). „Achten Sie darauf, dabei nicht die Pomuskeln anzuspannen, sonst spüren Sie den Beckenboden nicht. Und denken Sie daran: Es ist normal, dass sich der Bauchnabel dabei leicht nach innen zieht, weil der querverlaufende Bauchmuskel ein Synergist des Beckenbodens ist.“

Starker Beckenboden, starke Leistung

Ein gesunder Beckenboden kann aber noch mehr als nur Blasenschwäche vorzubeugen. Sie zum Beispiel beim Sport besser voranbringen. „Durch das richtige Beckenbodentraining entsteht im ganzen Körper eine gesunde Grundspannung. Dadurch gelingt auch jede Sportart besser“, so Lang-Reeves. „Besonders bei Sportarten, die viel Kraft und Geschicklichkeit erfordern, spielt der Beckenboden eine wichtige Rolle. Wird er bewusst aktiviert, kann die ideale Körperspannung erreicht werden, um Übungen kraftvoll und gleichzeitig leicht auszuführen.“ Davon profitieren Sie vor allem beim Krafttraining: Mit einem aktiven Beckenboden lassen sich die Gewichte kontrollierter und dynamischer bewegen. Aber auch beim Laufen ist ein fitter Beckenboden extrem wichtig, denn die Beckenboden- und Rumpfmuskulatur entscheidet darüber, wie stabil Sie dabei sind. Je instabiler Ihr Laufstil, desto höher ist die Verletzungsgefahr, die durch die daraus resultierenden Fehlbelastungen entsteht.

Mehr Spaß im Bett ist Ihnen sicher

Für alle, die immer noch nicht überzeugt sind, ist das hier vielleicht der überzeugende Grund, mit regelmäßigem Becken-

bodentraining anzufangen: Sie werden besseren Sex haben – und sogar öfter zum Höhepunkt kommen! Ein trainierter Beckenboden führt bei Frauen erwiesenermaßen zu mehr Lustempfinden, durch die vermehrte Durchblutung kann die Empfindsamkeit intensiviert werden und die Orgasmus-Wahrscheinlichkeit steigt deutlich. Eine in Israel durchgeführte Studie am Rambam Health Care Campus in Haifa ergab, dass Frauen mit einer starken Beckenbodenmuskulatur signifikant häufiger zum Orgasmus kommen als Frauen mit schwacher Muskulatur. Sie können das Beckenbodentraining übrigens auch direkt beim Sex durchziehen – das ist sogar eine Win-win-Situation für beide, weil das Gefühle noch intensiver wird. „Wenn der Mann still liegt und Sie auf ihm sitzen, können Sie mit dem abwechselnden Anspannen und Loslassen beginnen“, rät die Beckenbodenexpertin. Auch die differenzierte Bewegung des Körpers ist entscheidend. Konzentrieren Sie sich beim Sex mal nur auf das Becken und gönnen dem Rest des Körpers eine kleine Pause. Auch so genannte Liebeskugeln aus Silikon mit rotierendem Metallkern können sowohl dem Liebespiel einheizen als auch den Beckenboden trainieren.

Jetzt aber: Zeit fürs Training!

Das Gute daran: Um den Beckenboden zu trainieren, müssen Sie nicht extra ins Fitness-Studio rennen. Beckenbodengymnastik kann jederzeit, überall und völlig unauffällig durchgeführt werden. Egal ob beim Sex, im Meeting, beim Warten an der Supermarktkasse oder beim Lümmeln auf dem Sofa – die Muskeln lassen sich ganz einfach überall trainieren, ohne dass es jemand mitbekommt. Ein Beckenbodentraining umfasst sowohl Spannungs- als auch Entspannungsübungen. Am besten funktioniert das, indem Sie mit der Beckenbodenmuskulatur spielen; sie also im Wechsel an- und entspannen, so als würden Sie den Urin zurückhalten wollen. Im Alltag beginnen Sie am besten mit 5 bis 10 Wiederholungen und steigern die Wiederholungen nach und nach. Wenn Sie dann noch an 3 Tagen pro Woche ganz bewusst das Mini-Workout absolvieren, werden Sie schon bald einen starken Beckenboden haben – und Sport, Sex und das Leben mehr genießen können.

DAS CORE-WORKOUT

Das Workout von Fitness-Bloggerin Anne Bodykiss trainiert alle Hotspots der Körpermitte. Ziehen Sie den Zirkel mit je 3 Durchgängen an 3 Tagen pro Woche durch. Lust auf mehr? Auf www.lightsbytena.de gibt's weitere coole Übungen



HALBE KERZE

Festigt die untere Bauchmuskulatur

Rückenlage. Die Hände liegen seitlich neben dem Körper mit den Handflächen nach unten. Bauch fest anspannen und langsam Wirbel für Wirbel das Becken hochrollen. Die Beine sind dabei im 90-Grad-Winkel. Oben kurz halten und wieder absenken. In kontrolliertem Tempo fortfahren. 12 Wiederholungen.

PLANKE

Kräftigt den Core, verbessert die Körperspannung

Bauchlage. Die Beine schließen und die Zehen aufstellen. Unterarme parallel unterhalb der Schultern aufstützen, den Körper in einer geraden Linie halten. Po und Bauch fest anspannen. Der Blick geht Richtung Boden. Position 40 bis 50 Sekunden lang halten, dann vorsichtig absetzen.



HALBE BRÜCKE

Strafft den Po und die Oberschenkel

Rückenlage. Beine anwinkeln, Füße aufstellen. Die Hände liegen seitlich neben dem Körper, ein Miniband ist oberhalb der Knie platziert. Das Becken nach oben kippen, Wirbel für Wirbel aufrollen und hochdrücken, bis Oberschenkel und Oberkörper eine Linie bilden. Halten, wieder absenken. 12 Wiederholungen.

BEINHEBEN

Bringt Ober- und Unterschenkel in Shape

Seitlage, den Oberkörper auf dem linken Unterarm abstützen. Beine und Füße liegen geschlossen aufeinander, ein Miniband ist oberhalb der Knie platziert. Nun das obere Bein ausgestreckt anheben, am höchsten Punkt kurz halten und wieder absenken. Nach 10 Wiederholungen die Seite wechseln.

