

Leichte Übungen für einen starken Beckenboden

Kraft aus der Mitte



Mehr Vitalität, Gelassenheit und ein besseres Körpergefühl: Deutschlands führende Expertin Irene Lang-Reeves verrät exklusiv in bella, wie Sie das schaffen

Text: Susanne Schulz Fotos: Florian Grimm

Sich vitaler und jünger fühlen, mehr Energie haben und einfach besser drauf sein – wer möchte das nicht? Oft tun wir auch eine ganze Menge, um diese Ziele zu erreichen: Wir achten auf eine ausgewogene Ernährung mit viel Obst und Gemüse, schwitzen im Fitness-Studio oder drehen schon morgens unsere Jogging-Runden. Trotzdem fehlt uns oft der Elan. Warum ist das so? „Vielleicht trainieren Sie die falschen Muskeln, vergessen andere ganz“, sagt Heilpraktikerin Irene Lang-Reeves. „Zum Beispiel drei sehr kleine Muskeln im Inneren unseres Körpers – den Beckenboden.“ Wie überraschend positiv sich ein aktiver Beckenboden auf das gesamte Leben auswirken kann, weiß die 49-Jährige aus eigener Erfahrung: „Ich bin leistungsfähiger und fitter geworden, fühle mich jung in meinem Körper.“

Die Crux: Anders als etwa unsere Oberarmmuskeln, die wir sehen, fühlen und ohne Weiteres ganz gezielt anspannen können, arbeiten die Muskeln des Beckenbodens im Verborgenen, gehören zur Tiefenmuskulatur. Wir spüren und

beachten sie deshalb meist nicht. Oft bemerken wir erst, was sie täglich für uns leisten, wenn sie schlapp machen. Aber ein starker Beckenboden ist wichtig für unsere Gesundheit: Jede vierte Frau über 45 hat eine schwache Blase, doch auch erstaunlich viele jüngere Frauen sind betroffen. Ein aktiver Beckenboden kann Inkontinenz verhindern. Ist er gut trainiert, kann ihm selbst der sinkende Östrogenspiegel während der Wechseljahre nichts anhaben. Die drei handtellergroßen Muskelschichten, die unseren Beckenausgang verschließen, sind gleichzeitig eine wichtige Verbindung zwischen Beinen und Oberkörper. Sie richten uns auf, sorgen so für eine gute Haltung und eine tolle Ausstrahlung.

Starke Muskeln kräftigen die Seele

Und diese Haltung macht auch psychisch stabiler, gelassener. Das Beste: „Der Beckenboden ist das Powerzentrum des Körpers. Messungen haben gezeigt, dass eine gezielte Anspannung der Muskeln vermehrt Energie übers ▶

7 Übungen für einen aktiven Beckenboden

Spürsitz

Lernen Sie, Ihren Beckenboden besser zu fühlen. Rollen Sie ein kleines Handtuch zusammen, legen Sie es **auf einen Stuhl**, und setzen Sie sich darauf. Die Beine sind rechtwinklig gebeugt, die Füße stehen in hüftbreitem Abstand auf dem Boden, der Rücken ist gerade. Spüren Sie nun Ihre **Sitzhöcker**, und stellen Sie sich vor, dass Sie das Handtuch damit „greifen“ wollten, indem Sie sie etwas aufeinander zubewegen. Dabei werden Ihre **Beckenbodenmuskeln** aktiv. Achten Sie darauf, den Po nicht anzuspannen. Richtig ist es, wenn die Bewegung äußerlich gar nicht zu sehen ist. Wiederholen Sie die Übung 10-mal und nach einer kurzen Pause weitere 10-mal.

1



„Kräftige Muskeln schenken Ihnen mehr Power“

„Genießen Sie die Kraft aus Ihrem Inneren“



Rückenmark bis ins Gehirn strömen lässt. Dadurch gibt uns der Beckenboden bei jeder Bewegung neue Kraft.“ Das alles verdeutlicht: Ein starker Beckenboden ist nicht nur ein Thema für frisch gebackene Mütter oder Seniorinnen, sondern auch für junge Frauen und selbst für Männer, die fit bleiben möchten. Grund genug, sich gut um die drei Muskelpartien zu kümmern und ihnen etwas mehr Aufmerksamkeit zu schenken.

Nutzen Sie den Alltag zum Trainieren

Wie Sie die Muskeln dort überhaupt aktivieren? „Ziehen Sie die Sitzhocker zusammen, lassen Sie den Rücken jedoch aufrecht“, rät die Expertin. Mit den sieben Übungen unseres Programms, das Irene Lang-Reeves extra für bella-Leserinnen zusammengestellt hat, bekommen Sie schnell das richtige Gefühl dafür, wie es funktioniert. Trainieren Sie 3- bis 5-mal in der Woche – und schon nach einem Monat spüren Sie erste Erfolge. Wichtig: „Bei allen Übungen sollte das Becken fest werden, Oberkörper und Schultern locker bleiben“, erklärt die Expertin. Wer meint, beim Anspannen nach oben gezogen und größer zu werden, macht es genau richtig. „Die Bewegungen sollen sich kraftvoll, aber nie unangenehm anfühlen.“ Probieren Sie es aus – und entdecken Sie Ihre innere Energiequelle. ●

2 Hochsitz

Setzen Sie sich wieder mit geradem Rücken auf die vordere Kante eines Stuhls. Den rechten Fuß etwas zurückstellen. Nun den Oberkörper mit **aufgerichtetem Becken** leicht nach vorn neigen und tief in den Bauch einatmen. Beim Ausatmen den Beckenboden anspannen und so tun, als ob Sie ganz langsam und **ohne Schwung** aufstehen wollten. Ihr Po hebt sich dabei an, verlässt die Sitzfläche aber nicht. Schieben Sie sich konzentriert **von den Füßen aus** hoch, und spüren Sie, wie viel Kraft Sie dafür im Becken aktivieren müssen. Wieder einatmen und entspannt hinsetzen. 10-mal, dann Fußwechsel.



Fersenpower

Vor einem Stuhl, vor dem Bett oder Sofa auf den Rücken legen. Die Beine in hüftbreitem Abstand und **rechtwinklig gebeugt** hochlegen, Fersen aufstellen. Ausatmen und den Beckenboden aktivieren, indem Sie die Sitzhocker aufeinander zuschieben. **Fersen dabei kräftig senkrecht nach unten** drücken. Spannung drei Sekunden halten. Einatmen und langsam wieder entspannen. Wiederholen Sie die Bewegung in zwei Durchgängen jeweils 10-mal. Dazwischen kurz pausieren.



Schmetterling

Legen Sie Ihre Füße wieder hoch, und lassen Sie Ihre Beine nun **in einer Grätsche** locker auseinanderfallen. Die Fußsohlen aneinanderlegen. Atmen Sie tief ein. Beim Ausatmen den unteren Rücken **an den Boden schmiegen** und den Beckenboden kräftig anspannen, indem die Sitzhocker aufeinander zustreben. Die **Fußsohlen kräftig aneinanderpressen**. Beim nächsten Einatmen wieder entspannen. 10-mal, kurze Pause, dann noch 10-mal.



Tänzerin

Nun kommt etwas mehr Bewegung ins Training: Setzen Sie sich wieder auf den Stuhl. Der Oberkörper ist gerade und leicht nach vorn geneigt, die Beine hüftbreit geöffnet. Ziehen Sie den rechten Fuß so weit zurück, dass er sich unter Ihrem Becken befindet. Schieben Sie sich beim nächsten Ausatmen mit der Kraft aus dem Becken heraus **hoch in den Stand**. Beim nächsten Ausatmen langsam wieder Platz nehmen. Zehn Wiederholungen, dann die Fußstellung wechseln und weitere zehn Wiederholungen machen. Diese **dynamische Position** aktiviert Ihre Körperbasis ganz automatisch.



Tischzeit

Setzen Sie sich an einen Tisch. Er sollte so massiv sein, dass er sich nicht wegschieben lässt. Mit geradem Rücken auf die vordere Kante des Stuhls setzen, das **Becken leicht nach vorn kippen**. Positionieren Sie Ihre Füße wieder in Schrittstellung. Einatmen und die **Hände an die Tischkante** legen. Beim Ausatmen Sitzhocker zusammenziehen und durch die **Kraft aus der Körpermitte** heraus mit den Händen gegen den Tisch drücken. Schultern und Nacken möglichst nicht verkrampfen, Arme nicht durchstrecken. Beim Einatmen den Druck lösen. Ausatmen und nun den Tisch zu sich heranziehen. 10-mal im Wechsel. Funktioniert super auch zwischendurch am Schreibtisch!



Standwaage

Nach dem Krafttraining geht es jetzt um die **Koordination**. Balance-Übungen trainieren den Beckenboden sehr effektiv. Umgekehrt stabilisiert er den Körper und hilft dabei, das Gleichgewicht zu halten. Stellen Sie sich aufrecht hin, Beine hüftbreit auseinander, Knie leicht gebeugt. Den Beckenboden aktivieren und das **Gewicht aufs rechte Bein** verlagern. Das linke Bein anheben, den Oberkörper mit geradem Rücken nach vorn beugen. Überfordern Sie sich dabei nicht. Gehen Sie nur so weit, dass Sie noch **sicher stehen** können. 30 Sekunden in der Position bleiben. Das Bein und die Arme dürfen Sie ruhig zum Ausbalancieren bewegen. Dann alles mit dem anderen Bein wiederholen. 10-mal je Seite. ▶



Foto: Corbis

„Mehr Lust durch das Muskelspiel“

Sein Körperzentrum zu aktivieren kann sehr erotisch sein, weiß die Diplom-Biologin und Heilpraktikerin



Irene Lang-Reeves (49),
Körpertherapeutin

Interview: Susanne Schulz

bella: Frau Lang-Reeves, stimmt es, dass Beckenbodentraining die Lust am Sex steigert?

Lang-Reeves: Ja, Frauen machen immer wieder die Erfahrung, dass Ihre Lust am Sex durch das Beckenbodentraining größer wird. Schon dadurch, dass sie sich des Zentrums ihrer Weiblichkeit bewusst werden, erleben Sie die Sexualität intensiver. Fakt ist, dass die Durchblutung der Muskulatur erhöht wird. Gleichzeitig wird der Beckenboden durch das Training stärker und lockerer. Viele Frauen berichten, dass sich dadurch auch ihre Orgasmusfähigkeit verbessert. Die Frauen entdecken die sinnlichen Fähigkeiten ihres Körpers neu für sich und können ihre Sexualität besser und aktiver selbst bestimmen. Gut trainierte Muskeln und das Gefühl, sich in seinem Becken zu Hause zu fühlen – das sind die richtigen Zutaten für intensiven Sex.

bella: Und welche Vorteile hat ein starker Beckenboden für Männer?

Lang-Reeves: Männer haben sehr oft eine verspannte Beckenbodenmuskulatur, spüren ihr Becken jedoch oft gar nicht, weil sie dazu noch weniger Zugang haben als Frauen. Urologen wissen aber: Bei sieben Prozent aller Männer mit unspezifischen chronischen Schmerzen im Unterbauch ist die Ursache eine verhärtete Beckenbodenmuskulatur. Ein aktiver Beckenboden verbessert die gesamte Lebensqualität. Regelmäßiges Training kann außerdem Prostata-Problemen vorbeugen, stützt und schützt die Lendenwirbelsäule. Und: Universitätsstudien belegen sogar, dass es die Potenz ähnlich effektiv steigern kann wie Viagra.

bella: Kann das Training das Liebesleben langjähriger Partner verbessern?

Lang-Reeves: Ja, denn beide nehmen das Liebesspiel intensiver wahr, die Frau kann ihre Beckenbodenmuskeln spielen lassen, den Sex darüber aktiv beeinflussen. Männer können ihre Erektion besser steuern. Die Sexualität wird dadurch viel sinnlicher. Es ist, als würden die Genitalien miteinander kommunizieren. Und das wiederum sorgt für eine Extraportion Erotik und Spaß am Sex. ●

Sport für einen starken Beckenboden

Walken Flottes Gehen und Wandern lenken Aufmerksamkeit auf den Beckenboden. Denn vor allem bergab ist ein bisschen aktive Anspannung wichtig: Statt „hinunterzutrotten“ den Beckenboden bewusst bei jedem Schritt einsetzen. Wenn es hingegen bergauf geht, arbeitet er automatisch mit.

Radfahren Sitzen Sie möglichst aufrecht auf dem Sattel, und halten Sie den Lenker unverkrampft fest. Die Schultern nicht hochziehen. Aktivieren Sie Ihren Beckenboden immer, wenn Sie nach unten treten – das gibt einen kraftvollen Antritt, Extra-Power auf längeren Strecken und schützt Sie, wenn es holprig wird.

Schwimmen Diese Sportart ist perfekt, weil sämtliche Muskeln des Körpers zum Einsatz kommen, die ganze Zeit über eine gewisse Grundspannung aufgebaut und gehalten werden muss. Insbesondere die Tiefenmuskulatur wird beim Schwimmen wirksam gestärkt – bestes Training für den Beckenboden, der bei jeder einzelnen Bewegung ganz von selbst aktiv werden muss!

Noch mehr Power fürs Kraftzentrum

Summen lockert Verspannungen

Entspannt und aufrecht hinsetzen, dann 5 Minuten im Wechsel „hmmmm“

summen und ein lang gezogenes „aaaahh“ entstehen lassen. Spüren Sie, wie Ihre Stimme mit jedem „aahh“ bzw. bei jedem Ausatmen tiefer, die Entspannung intensiver wird. Hintergrund: Das Summen und Singen schickt winzige Vibrationen durch den gesamten Körper, lockert so die Beckenbodenmuskeln.

Sitzbad kurbelt die Durchblutung an

„Super gegen hartnäckige Verspannungen und wenn Sie das Gefühl haben, nicht

loslassen zu können“, sagt Irene Lang-Reeves. Dazu eine Wanne mit warmem Wasser füllen. 15 Minuten hineinsetzen. Tipp: Am besten noch 3–5 Tropfen ätherisches Rosmarinöl dazugeben. „Das pusht die Durchblutung der Muskeln im Unterleib, lockert sie und gibt auch der Seele neue Kraft.“

Räkeln fördert das innere Gleichgewicht

Sie fühlen sich verspannt oder sind müde? Räkeln Sie sich ausgiebig. „Der

Körper sucht sich dabei von selbst die Ausgleichsbewegung, die er gerade braucht. Generell gilt: Trainieren Sie Ihre Achtsamkeit. Fragen Sie sich regelmäßig, wie es Ihnen geht. „Wer aufmerksam mit sich umgeht, fördert seine innere Balance.“

Noch mehr Power

Weitere Übungen und Tipps finden Sie in „Beckenboden – Wie Sie den Alltag zum Training nutzen“ (Irene Lang-Reeves, GU, 12,90 €). Weitere Infos: www.beckenboden-in-bewegung.de

