

Starker Beckenboden

Die Kraft, die von innen kommt

Meist wird er erst wahrgenommen, wenn er schwächelt. Der Beckenboden ist eine der wichtigsten Muskelgruppen im Körper. Egal, ob Frauen oder Männer, alle können von einem Training profitieren.

Bild: Jacob Wackerhausen / iStock – Thinkstock



HÖCHSTE ZEIT

Spätestens dann sollten Sie aktiv werden, wenn in Stress-Situationen, bei körperlicher Belastung oder beim Husten, Niesen oder Lachen Sie unwillentlich Urin verlieren.

Einfache Übungen für den Alltag

Ein Beckenbodentraining lässt sich ganz einfach zwischendurch in den Alltag einbauen. Irene Lang-Reeves, Biologin, Heilpraktikerin, Körpertherapeutin und Buchautorin, beschreibt, wie das geht:

„Natürlich können sie Ihren Beckenboden den ganzen Tag zwischendurch immer mal wieder anspannen. Viel alltagstauglicher und zugleich angenehmer ist es hingegen, wenn Sie ihn über die Körperhaltung aktivieren, indem Sie z. B. immer mal wieder bewusst aufrecht sitzen – ohne Lehne, Ohren nach oben spitzen, dann Füße in den Boden schieben. Die Spannung, die jetzt natürlich im Becken entsteht, dürfen Sie noch etwas verstärken, indem Sie die Körperöffnungen sanft nach innen ziehen.“

Das gleiche Prinzip macht Ihnen das Treppensteigen leichter. Groß aufgerichtet schieben Sie sich aufmerksam Schritt für Schritt die Treppe hoch. Beim Hinuntergehen versuchen Sie ganz leise zu sein – über die so entstehende Körperspannung wird der Beckenboden automatisch aktiviert.“

BUCHTIPP: Übungen für jeden Tag: Beckenboden-Training von Irene Lang-Reeves (16,99 Euro, mit CD, GU-Verlag)



Auch Männersache

Bei Männern schwächelt der Beckenboden besonders nach Prostataoperationen oder trägt auch zu erektilen Dysfunktion bei. Potenzstörungen können verschiedene Ursachen haben, eine Studie zeigte, dass der Druck auf die Blutgefäße durch eine stärkere Beckenbodenmuskulatur erhöht und der venöse Rückfluss während der Erektion vermindert werden kann.

FÜR MAMIS

Frischgebackene Mütter haben bei den gesetzlichen Krankenkassen auf zehn Stunden Rückbildungsgymnastik Anspruch. Sinnvoll ist auch, schon während der Schwangerschaft den Beckenboden zu stärken.

Diskrete Hilfsmittel

Mit kleinen Gewichten, sogenannte Vaginalkugeln, können Frauen ihren Beckenboden trainieren. Sie werden wie ein Tampon in die Scheide eingeführt und dann während des Gehens und Stehens gehalten. Durch das unauffällige Training können die Beckenbodenmuskeln bewusst wahrgenommen und aktiv kontrolliert werden.



Was bringt das Training?

Ein gut trainierter Beckenboden hält nicht nur die Körpermitte stabil, sondern bringt noch viele schöne Nebeneffekte mit sich, weiß Benita Cantieni, Entwicklerin der Cantienica-Methode für Körperform & Haltung und Buchautorin:

„Er ist der beste Freund des Rückens. Er bringt Tonus in die Bauchmuskeln. Er formt den Popo schön. Er hält die Beine schlank. Er schützt die Organe des Unterleibes und verhindert, dass sie sich senken. Er versorgt die Sexualnerven mit Energie. Er ist körperlich für die Libido zuständig und intensiviert die Lust und die Orgasmen. Bei Frauen und bei Männern. Er ist die Basis für Haltung und Ausstrahlung. Er ist eine der besten Grundlagen für gutes Altern. Dieses Multitalent möchten Sie auch? Sie besitzen es schon: Es ist Ihr Beckenboden. Und er wartet nur darauf, die aufgezählten Fähigkeiten für Sie zu entfalten. Denn alles das kann er nur, wenn Sie ihn anatomisch sinnvoll trainieren. Also, warten Sie nicht, bis Ihr Beckenboden schwächelt. Schenken Sie ihm ab heute die Aufmerksamkeit, die er verdient. Er wird es Ihnen danken. Ihr Leben lang.“



DVD-TIPP: Sich geschmeidig fühlen wie ein Tiger? Tiger Feeling – Das perfekte Beckenbodentraining für Mann & Frau von Benita Cantieni (29, 90 Euro, Hans-Nietsch-Verlag)

Der unbekannte Muskel

Jeder kennt Bizeps und Trizeps. Dammmuskel, Zwiebel-Schwellkörper-Muskel oder Afterheber dagegen sind eher unbekannt. Beim Beckenboden handelt es sich um eine Muskelschicht, die den Bauchraum nach unten abschließt. Gezählt werden die Muskeln zur Rumpfmuskulatur, denn sie bieten den Organen im Bauchraum Halt. Der Beckenboden ist bei Frauen und Männer identisch bis auf eine Ausnahme: Frauen haben, anders als Männer, neben den Öffnungen für Enddarm und Harnröhre noch eine weitere für die Vagina.

Was viele nicht wissen: Auch das sexuelle Erleben profitiert von gut trainierten Beckenbodenmuskeln.

Die Beckenbodenmaschine

Hinter A5 verbirgt sich das erste Studio-Fitnessgerät, mit dem der Beckenboden trainiert werden kann. Herzstück der Maschine ist ein eingebauter Drucksensor in der Sitzfläche. Er erkennt die Intensität der Kontraktion und zeichnet sie auf einem Bildschirm auf. Das Training erfolgt über eine Abfolge von An- und Entspannung. Weitere Informationen unter www.kiesertraining.de

**SPÜRBARER EFFEKT
OHNE SICHTBARES TRAINING**
Laselle Kegel-Vaginalkugeln

ANZEIGE

Top-Produkte für die Gesundheit
Mehr unter www.arcelia.de



FÜR SIE AUSPROBIERT!

ErgoPad weightflex 2

Eine flexible Schuheinlage

Auf den ersten Blick wirkt die orthopädische Schuheinlage ErgoPad weightflex 2 von Bauerfeind (erhältlich im Orthopädie-Fachhandel) wie jede andere. Schaut man jedoch auf die Rückseite, entdeckt man den X-förmigen Einlagenkern. Die vier Schenkel des X sollen den Halt und das freie Gelenkspiel im Fuß verbessern. Sie unterstützen den natürlichen Bewegungsablauf bei jedem Schritt.

Trotz des Einlagenkerns ist die Sohle erstaunlich dünn und weich. Durch ihre integrierten Scharniergelenke lässt sie sich vom sportlichen Schnürschuh bis zum modischen Absatzschuh völlig unkompliziert wechseln und passt sich angenehm dem Fuß an. Was die Sohlenträger von morgen allerdings bedenken sollten: Etwas eng werden könnte es trotz hoher Flexibilität und dünner Verarbeitung, wenn sich die Originalsohlen aus Schuhen nicht entnehmen lassen.

Fazit vom Experten



Sportwissenschaftler
Dr. Jens-Peter Gnam, Trainingsleiter
im Fitnesszentrum ProviteSS:

Die ErgoPad weightflex 2 erfüllt die Anforderungen, die an eine orthopädische Schuheinlage gestellt werden. Sie ist problemlos in den Schuh einzupassen, ermöglicht eine natürliche Abrollbewegung des Fußes und unterstützt das Fußgewölbe beim Gehen auf angenehme Weise. Besonders bei langem Stehen machen sich die Vorteile dieser Einlage bemerkbar, da sie ein ermüdungsbedingtes Absinken des Fußgewölbes verhindert und den Fuß in einer ergonomischen und biomechanisch korrekten Position hält. Das wirkt sich auch günstig auf die gesamte Körperstatik aus und entlastet vor allem den Lendenwirbelsäulenbereich.