

Haltung bewahren

Gerader Rücken stärkt Beckenboden

*Frühes Training hilft ihm und ihr:
bessere Ausstrahlung, gute
Körperhaltung und mehr Gesundheit.*

Man sieht ihn nicht und kann ihn nicht präsentieren wie einen stählernen Bizeps. Und doch ist der Beckenboden enorm wichtig für den Körper. Leider wird das vielen erst bewusst, wenn er schwach und unelastisch ist: Denn dann funktioniert der Schließmuskel an der Harnröhre nicht mehr richtig. Die Folge kennen 50 Prozent der Frauen jenseits der Wechseljahre, aber auch viele junge Frauen und Männer: Inkontinenz oder eine überaktive Blase. Bei jedem Lachen, Husten oder Niesen und beim Tragen schwerer Lasten gehen ein paar Urintropfen ab. Schätzungen zufolge ist insgesamt jede vierte Frau und jeder zehnte Mann betroffen. Weitere Folgen können Gebärmutter- und Blasensenkungen und bei Männern Potenzstörungen sein. »Organsenkungen können sich etwa in einem Druckgefühl im Unterleib oder in Schmerzen beim Geschlechtsverkehr äußern«, sagt Diplom-Biologin Irene Lang-Reeves, die sich als Heilpraktikerin auf den Beckenboden spezialisiert hat. Die häufigsten Ursachen sind Schwangerschaften und hormonelle Veränderungen in den Wechseljahren. »Außerdem können dauernde Fehlhaltungen, vor allem durch zu viel Sitzen, mangelnde Bewegung, Übergewicht oder chronischer Husten zur Becken-

bodenschwäche führen«, erklärt Irene Lang-Reeves. Lange Zeit wurden Operationen als einzige Lösung gesehen – heute gilt ein gutes Beckenbodentraining immer als die erste Maßnahme, und zwar idealerweise bevor es überhaupt zu Beschwerden kommt: »Man kann gar nicht früh genug anfangen, seinen Beckenboden zu kräftigen«, findet die Expertin. Und damit sind keine lästigen Übungen gemeint: »Nachhaltiges Beckenbodentraining bedeutet vor allem den richtigen Muskeleinsatz im Alltag, sodass der Beckenboden quasi von selbst dauerhaft geschützt und gestärkt wird.« Doch erst sollte man den Muskel verstehen.

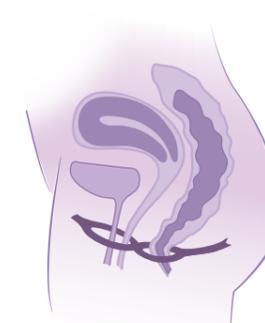
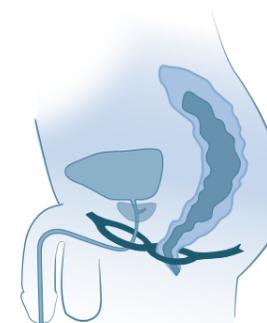
»Der Beckenboden ist ein richtiges Meisterstück«

Der Beckenboden besteht aus drei Muskelschichten, die wie eine Hängematte zwischen den Beckenknochen aufgespannt sind. Er trägt die Blase, den Enddarm und die Unterleibsorgane und schließt den Bauchraum nach unten ab. Einerseits muss der Muskel dicht halten, wenn hoher Druck im Bauchraum entsteht, andererseits aber auch loslassen, wenn es darauf ankommt, zum Beispiel beim Stuhlgang und Wasserlassen – und >

UNTERSTE SCHICHT DES BECKENBODENS

Der verschließende Muskel

Blase, Darm und bei Frauen die Gebärmutter haben je einen Ausgang durch den Beckenboden, die muskulär verschlossen werden müssen.



Erholung für die Galle – auch an den Feiertagen.



Mit der Kraft wertvoller Kräuter:

Gallexier® Kräuterbitter alkoholfrei

Artischockenblätter

Fördern die Gallensaftproduktion zur besseren Fettverdauung.



Enzianwurzel

Gegen Völlegefühl und Blähungen. Regt mit ihren Bitterstoffen die Produktion der Verdauungssäfte an.



Gallexier® Kräuterbitter
Anwendungsgebiet: Traditionell angewendet zur Unterstützung der Magen-Darm-Funktion. Diese Angabe beruht ausschließlich auf Überlieferung und langjähriger Erfahrung. Enthält Fructose; bitte Packungsbeilage beachten.

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

SALUS Haus GmbH & Co. KG • 83052 Bruckmühl
info@salus.de



Irene Lang-Reeves,
Diplom-Biologin,
bildet Beckenbodentrainer aus.
www.irene-lang.de

EXPERTEN-INTERVIEW

Körperspannung, bitte!

Frau Lang-Reeves, wann sollte man mit Beckenbodentraining beginnen?

So früh wie möglich! Wünschenswert wäre es, wenn Menschen sich bereits dann mit ihrem Bewegungsapparat beschäftigen, wenn sie beginnen zu sitzen. Das fängt ja theoretisch schon bei Kindern in der Schule an. Wichtig ist es, dauerhaft auf eine aufrechte Haltung zu achten, damit die Körperspannung nicht erschlafft und der Beckenboden im Alltag stabilisiert wird. Bürojobs, bei denen acht bis zehn Stunden mit rundem Rücken nur gesessen wird, sind pures Gift für den Beckenboden.

Beckenbodenschwäche betrifft vor allem Frauen. Wann sind Männer gefährdet? Nach Operationen, bei denen ihnen die Prostata entfernt wurde. Grundsätzlich sind Männer aber erst im höheren Alter von Inkontinenz bedroht, da ihr Becken enger, stabiler und die Muskulatur hormonell bedingt fester ist. Die weibliche Gebäröffnung ist statisch ungünstig. Wenn dann mit den Wechseljahren der Hormonschutz wegfällt, bekommen viele Frauen Probleme. Männer neigen eher zu einem verspannten Beckenboden, der sich als chronischer Beckenschmerz äußert oder Rückenleiden mitverursacht. Ein Training für Beweglichkeit und Entspannung im Becken kann hier oft Besserung bringen.

Welcher Sport stärkt den Beckenboden? Tennis und Joggen sind belastend, da die harten Erschütterungen hohen Bauchraumdruck erzeugen. Günstige Sportarten sind jene, bei denen man mit den Beinen Druck nach unten ausübt und die keine harten Landungen haben, etwa Walken, Radfahren, Inlineskaten. Auch Schwimmen ist gut!

natürlich bei der Geburt, bei der er sich in unglaublichem Maße dehnen muss. Der Beckenboden stärkt den Rücken, richtet die Wirbelsäule auf und kann die sexuelle Lust steigern, er hat für den ganzen Körper eine Schlüsselposition.

Das beste Training bietet der Alltag

Ob man sitzt, vom Stuhl aufsteht, eine Kiste schleppt oder Treppen steigt: »Das tägliche Leben bietet unzählige Möglichkeiten, den Beckenboden zu trainieren«, so Irene Lang-Reeves. Das heißt nicht, dass man ihn bei allen mögli-

chen Gelegenheiten zusammenkneifen soll: Generell gilt, dass sich der Beckenboden mit geradem Rücken und der richtigen Körperspannung besonders gut aktivieren lässt. Ein gerundeter Rücken erzeugt nämlich Druck im Bauchraum und drückt den Beckenboden nach unten. Wer einen Bürojob hat, kann wunderbar trainieren. So sollte man stets auf den Sitzbeinhöckern sitzen, denn das sorgt für eine aufrechte Haltung. Es gibt mittlerweile Bürostühle mit beweglicher Sitzfläche, auch Ballkissen können helfen, gerade zu sitzen. Gute Übungsgelegenheiten bieten außerdem Gehbewegungen: So sollte man in Schrittstellung vom Stuhl aufstehen, beim

Gehen geräuschlos abrollen und beim Treppensteigen betont federnd von der unteren Stufe abstoßen und nur den vorderen Teil des Fußes auf die Stufe stellen. »Sehr gut lässt sich der Beckenboden außerdem durch die sogenannte Schrittstellung aktivieren«, so Irene Lang-Reeves. Wer zum Beispiel in der Küche am Herd steht und sich zum hinteren Kochtopf vorbeugt, sollte ein Bein nach hinten stellen, denn so wird der Körper quasi dreidimensional aufgespannt und der Beckenboden gestärkt. Wer bereits unter Beschwerden leidet, kann zusätzlich zum Alltagstraining zwei Monate lang drei bis vier Mal wöchentlich gezieltes Muskelaufbau- und Erhaltungsstraining machen,

am besten unter Anleitung. Dadurch lässt sich selbst hartnäckige Inkontinenz lindern. »Viele Frauen berichten zudem von gesteigertem Selbstbewusstsein, einem positiveren Lebensgefühl und mehr körperlicher Fitness«, erzählt Irene Lang-Reeves. Kein Wunder, denn Beckenbodentraining hat positive Nebeneffekte: Körperspannung und ein gerader Rücken aktivieren nicht nur den »Power-Muskel«, sondern führen zu einer ästhetischen und jüngeren Ausstrahlung: »Komischerweise haben Haltung und Bewegung innerhalb des gesellschaftlichen Schönheitswahns wenig Stellenwert«, so Lang-Reeves. »Dabei zieht ein Mensch, der sich anmutig bewegt, Blicke wie Magnete an.«

ÜBUNGEN FÜR ZU HAUSE UND DEN ALLTAG

Für mehr Power aus der Mitte

Übung 1 – Die Hebebühne

1. Legen Sie sich entspannt auf den Rücken und stellen Sie die Beine hüftbreit parallel auf. Die Arme liegen seitlich neben dem Körper, der Nacken ist lang. 2. Atmen Sie in den Bauch ein. 3. Mit dem Ausatmen aktivieren Sie Ihren Beckenboden und drücken das Gewicht hoch, bis Ihr Körper von den Knien bis zur Schulter eine gerade Linie bildet. 4. Legen Sie Ihr Becken einatmend langsam wieder ab und entspannen Sie sich. 5 bis 10 Mal wiederholen. 5. Halten Sie das Becken dann mehrere Atemzüge lang oben. Diese Übung ist empfehlenswert bei jeder Art von Organsenkung.

Übung 2 – Die mittlere Schicht erleben

1. Setzen Sie sich aufrecht auf die vordere Hälfte eines Stuhles. Oberschenkel waagrecht, Beine in hüftbreitem Abstand, Hände locker auf den Oberschenkeln. 2. Stellen Sie sich vor, Ihre Sitzhocker verbindet ein starkes Gummiband, das Sie willentlich zusammenziehen. 3. Legen Sie die Hände seitlich an Ihre Hüfte, dann können Sie vielleicht sogar spüren, wie sie sich ganz leicht zusammenzieht. Dieses Training hilft bei Inkontinenz. Optimal für den Alltag!

Übung 3 – Richtig heben

1. Stellen Sie sich breitbeinig mit langem Rücken über einen Wasserkasten. 2. Gehen Sie mit geradem Rücken in die Knie und fassen Sie das Gewicht mit gestreckten Armen. Beugen Sie sich leicht nach vorn. 3. Aktivieren Sie den Beckenboden und beginnen Sie auszuatmen, bevor Sie den Kasten am Körper in einer fließenden Bewegung hochheben. 4. Tragen Sie den Kasten ein Stück, dabei nicht die Luft anhalten, sondern gleichmäßig weiteratmen. Der Beckenboden bleibt unter Spannung. Entspannen Sie den Beckenboden erst, wenn das Gewicht abgesetzt ist.



BUCHTIPP

Beckenboden Training

Autoren: Irene Lang-Reeves, Dr. med. Thomas Villingner
Trainingsprogramm für einen stabilen Beckenboden. Sie erfahren, wie Sie Ihren Beckenboden erkunden, trainieren und entspannen – mit einfachen Übungen. In einem ausführlichen Alltagsteil erhalten Sie Anregungen und Tipps für das tägliche Leben. Inklusive einer Übungs-CD.
80 Seiten | 17,99 € |
Gräfe und Unzer Verlag
ONLINE BESTELLEN:
WWW.GESUNDBUCHSHOP.DE

Gute Verdauung!

Naturreine Frischpflanzenpresssäfte Artischocke + Kartoffel

Naturarznei

Heilpflanzensaft Artischocke

- verbessert die Fettverdauung
- bei Völlegefühl und Blähungen

Pflanzensaft Kartoffel

- bei Sodbrennen
- hilft unmittelbar nach der Einnahme



Naturreiner Heilpflanzensaft Artischocke
Wirkstoff: Artischockenblütenknospen-Presssaft
Anw.: Traditionelles pflanzliches Arzneimittel zur Anwendung bei leichten Verdauungsbeschwerden ausschließlich aufgrund langjähriger Anwendung.
Naturreiner Pflanzensaft Kartoffel
Wirkstoff: Kartoffel-Presssaft
Anw.: Traditionelles pflanzliches Arzneimittel bei Sodbrennen ausschließlich aufgrund langjähriger Anwendung.
Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.
Walther Schoenenberger Pflanzensaftwerk GmbH & Co. KG
71106 Magstadt • Ein Unternehmen der Salus-Gruppe

Mit der ganzen Kraft
der frischen Pflanze.
www.schoenenberger.com