



**SENSIBLE ZONE**  
Wie ein Gefäß stützt und hält das Becken (im Kreis) den Oberkörper aufrecht. Schon einfache Übungen straffen seine Muskeln

**Richtig trainieren**

**SONYA KRAUS**  
„Mir hilft **Unterboden-Workout**“  
Für Sonja Kraus ist eine Geburt nichts weniger als Naturgewalt, die Spuren hinterlässt. Ihren Beckenboden bezeichnet sie als Liebeskanal. Nach der Geburt ihrer Kinder musste sie sich erst einmal über ihn informieren.



# Starker Beckenboden, starke Blase

Erst wenn er schwächelt, wird er wahrgenommen. Der Beckenboden ist **EINE DER WICHTIGSTEN MUSKELGRUPPEN** im Körper – und braucht Training

Bizeps und Trizeps kennt fast jeder. Die Muskeln des Beckenboden dagegen sind unbekannt. Dammmuskel, Zwiibel-Schwellkörper-Muskel oder Afterheber lernen wir meist erst kennen, wenn sie Beschwerden bereiten. „Beim Beckenboden“, erklärt die auf Beckenboden spezialisierte Heilpraktikerin und Diplombiologin Irene Lang-Reeves, „handelt es sich um eine Muskelschicht, die die sehr weite Beckenöffnung bei der Frau verschließt und damit die Unterleibsorgane an Ort und Stelle hält. Außerdem ermöglicht er das Halten und die kontrollierte Ausscheidung des

Stuhls.“ Der Beckenboden ist bei Frauen und Männern identisch gebaut, bis auf eine Ausnahme: Frauen haben neben den Öffnungen für Enddarm und Harnröhre noch eine weitere Öffnung für die Vagina. **Die innere Kraft** Im Alltag ist der Beckenboden, ohne dass man es bemerkt, an jeder Bewegung beteiligt. Experten bezeichnen ihn auch als besten Freund des Rückens. Denn er liefert die Basis für Körperhaltung und Ausstrahlung bei Frauen und Männern. „Wenn er aktiv ist“, beschreibt Beckenboden-Expertin Lang-Reeves „zeigt sich dies auch an einer guten Ganzkörperspannung. Dyna-

mische, elegante und geschmeidige Bewegungen – wie wir sie bei Artisten oder Tänzern beobachten – sind nur so möglich. Ein schwacher und untrainierter Beckenboden spiegelt sich in einer eher zusammengesackten Haltung mit wenig Energie wider. Man ermüdet auch schneller, weil der Körper nicht effizient arbeiten kann.“ **Den Beckenboden wahrnehmen** Da der Beckenboden als tiefe Muskelschicht nur unwillkürlich reagiert, nehmen wir ihn nicht wahr – bis wir ihm gezielt Aufmerksamkeit schenken. Irene Lang-Reeves erklärt, wie man vorgehen kann: „Früher wurde emp-



**DIE BESTEN ÜBUNGEN FÜR EINE STARKE MITTE**

**1. Wand umwerfen**  
Hände in Schulterhöhe an die Wand legen, Schrittstellung einnehmen. Beckenboden aktivieren, indem Sie den Rücken lang machen und das Steißbein nach unten vorne ziehen. Drücken Sie ausatmend mit zunehmender Kraft gegen die Wand. Die Schultern bleiben unten! Halten Sie die Spannung mehrere Atemzüge.

► **Genauso wie ein Muskel** lässt sich auch Ihr Beckenboden stärken. Für eine Kräftigung ist es nie zu spät. Mit dem Training wird außerdem der Rücken gestärkt, die Haltung insgesamt verbessert, der Bauch wird flacher. Sogar die Ausstrahlung verändert sich positiv

**2. Hebe Bühne**  
Auf den Rücken legen, Beine aufstellen. Aktivieren Sie zuerst Ihren Beckenboden, indem Sie beim Ausatmen die Körperöffnungen sanft nach innen ziehen. Dann das Becken langsam anheben. Stellen Sie sich vor, ein Gewicht damit hochzuschieben. Nicht ins Hohlkreuz gehen. Beim Einatmen hinlegen, loslassen. 20 Wiederholungen, die angenehm sein sollen!

fohlen, den Harnstrahl anzuhalten, aber das ist nicht besonders angenehm und man spürt auch nur die Blasenschließmuskulatur. Ein objektiver Test ist schwierig, da es ja keine Vergleichsmöglichkeiten gibt. Meine Lieblings-Spür-Übung: Aufrecht rittlings auf ein zusammengerolltes Gästehandtuch setzen und versuchen, mit den Sitzhöckern das Handtuch zu greifen, wobei der Po (mit den Händen überprüfen) nichts machen darf. Die Bewegung unten innen drin ist außen unsichtbar, aber sie macht sich an einem

Gefühl der inneren Aufrichtung bemerkbar. Kraftvoll und leicht, so fühlt sich der aktivierte Beckenboden an.“ **Mehr Betroffene als man denkt** Der schwache Beckenboden wird am häufigsten mit inkontinenten älteren Damen in Verbindung gebracht, dabei leiden erstaunlich viele Frauen jeden Alters darunter. Die größte Gruppe sind aber Frauen nach den Wechseljahren. Immerhin 50 Prozent von ihnen klagen über Blasenschwäche und eine überaktiven Blase. „Sobald die weiblichen Hormone

sich verabschieden, baut die Muskulatur des Beckenbodens rapide ab, wenn die Frauen nicht aktiv etwas dagegen tun. Östrogen kann man wie körpereigenes Doping betrachten, und wenn das wegfällt, muss man eben trainieren. Am besten beginnt man damit schon vor der Menopause,“ sagt die Expertin. Aber auch bei Müttern, die gerade erst geboren haben, schwächelt der Beckenboden. „Er ist einfach ein Schwachpunkt der weiblichen Statik und bedarf besonderer →

**Jetzt klug handeln, um klug zu bleiben**

## Die Nahrung für das Gehirn

Patenterte Vitalstoffe. Nur eine Kapsel am Tag. Von Ernährungsberatern empfohlen. In allen Apotheken.



- Mit seiner patentierten Mischung wertvoller B-Vitamine ist Synervit stoffwechselaktiv und baut auf natürliche Art zellschädigende Stoffe ab (z. B. das Zellgift Homocystein).
- Als bioaktiver Zell-Stimulator ist Synervit Nerven- und Gehirnnahrung der allerfeinsten Art.



**IRENE LANG-REEVES**  
ist Diplombiologin und hat sich als Heilpraktikerin auf die Behandlung des Beckenbodens spezialisiert

→ Aufmerksamkeit. Übergewicht, chronischer Husten, also Asthma oder Allergien, und schwere körperliche Arbeit machen den Beckenboden nicht besser. Bewegungsmangel ist eine weitere Ursache. Ältere Frauen, die nur noch auf dem Sofa sitzen, haben ein viel größeres Risiko für Inkontinenz als Frauen, die agil sind, viel spazieren gehen und sich körperlich mit leichten Arbeiten beschäftigen.“

**Auch eine Männersache** Besonders nach Prostata-Operationen bereitet der Beckenboden auch Männern Probleme. Eine schwache Muskulatur kann dann zu Erektionsstörungen führen.

Potenzstörungen haben verschiedene Ursachen. Eine Studie zeigte aber, dass eine gut trainierte Beckenbodenmuskulatur den Druck auf die Blutgefäße erhöht und dadurch der venöse Rückfluss während der Erektion vermindert werden kann.

**Erste Schwächezeichen** Wenn in Stress-Situationen, bei körperlicher Belastung oder beim Husten, Niesen oder Lachen unwillentlich Urin verloren geht, ist es höchste Zeit, mit speziellen Übungen den Beckenboden gezielt zu stärken (Übungen zum Einstieg s. S. 51). „Auch Rückenbeschwerden, Hüft- und Knieprobleme, schwere Beine, sogar Schulter- und Nackenschmerzen verschwinden oft, wenn man den Beckenboden aktiviert und dadurch die gesamte Statik des Körpers stärkt und verbessert“ erklärt die Expertin.

## IHR BECKENBODEN IST ZU SCHWACH, WENN...

...Sie die folgenden Anzeichen bei sich beobachten:

- ▶ **Beim Husten, Lachen und Niesen** verlieren Sie unwillkürlich etwas Urin.
- ▶ **Ein Schweregefühl** lastet auf Ihrem Beckenboden
- ▶ **Laufen** verursacht Ihnen ein Druckgefühl nach unten
- ▶ **Ihre Wahrnehmung** für eine volle Harnblase ist beeinträchtigt. Sie merken es oft zu spät.
- ▶ **Den Harnstrahl** zu unterbrechen fällt Ihnen schwer.
- ▶ **Rund um Ihr Becken** haben Sie insgesamt ein eher instabiles, wackeliges Gefühl.

Sollten einige dieser Anzeichen auf Sie zutreffen (es müssen nicht alle gleichzeitig sein), sollten Sie Ihre Frauenärztin

frühzeitig auf die richtigen Behandlungsmöglichkeiten ansprechen.

Denn mit der gezielten Kräftigung der Beckenbodenmuskulatur können Sie aktiv einer Blasen-schwäche und auch einer Gebärmutter-senkung vorbeugen.



FOTOS: PRIVAT, THINKSTOCK, GETTY IMAGES, REFLEX MEDIA, GU/JOHANNES RODACH

**Besserer Sex** Ein gut trainierter Beckenboden unterstützt die Selbstsicherheit, harmonisiert die körperliche Ausstrahlung und verhilft zu einem weiteren schönen Nebeneffekt: Auch das sexuelle Erleben profitiert.

### Stärkung der tragenden Mitte

Ein Beckenboden-Training lässt sich ganz einfach und unauffällig in den Alltag einbauen. Die Beckenboden-Spezialistin beschreibt, wie das geht: „Am einfachsten ist die Schrittstellung, immer wenn man stehen muss – ob beim Warten auf den Bus, an der Supermarktkasse oder in der Küche beim Gemüseschnippeln. Die Schrittstellung bringt den Beckenboden in eine natürliche Grundspannung und richtet den ganzen Körper auf.“

Beim Sitzen kann man außerdem unauffällig die Füße leicht in den Boden schieben und sich vorstellen, innerlich zu wachsen. Das tut nicht nur dem Körper gut, sondern auch dem Selbstvertrauen. Auch zwischendurch lässt sich der Beckenboden in Form bringen. Bekannteste Übung: Zehnmal an jeder roten Ampel den Beckenboden anspannen. Die Übung ist nicht spektakulär, aber hier bringen die häufigen Wiederholungen den Erfolg. ■ **NICOLE FRANKE-GRICKSCH**



**ZUM ÜBEN FÜR ZU HAUSE**  
Ein Trainingsprogramm von Expertin Irene Lang-Reeves und Dr. med. Thomas Villingner. Buch mit CD „Beckenboden-Training“ (GU, 16,99 Euro)