

Beckenboden in Bewegung



Foto: DAK, Rickers

Irene Lang-Reeves

Der Beckenboden ist meist ein ziemlich vernachlässigter Teil des Körpers. Mit alltagstauglichen Übungen können Sie den Beckenboden fit halten – ohne großen Aufwand und ganz nebenbei.

Ein aktiver Beckenboden sorgt für einen sicheren Blasenverschluss, stützt die Beckenorgane und richtet den Körper von innen her auf. Wer seine Körpermitte trainiert, bekommt eine gute Haltung, einen federnden Gang und der Rücken wird stabilisiert. Leider macht es uns unsere moderne Lebensweise nicht leicht, den Beckenboden in Bewegung zu halten. Langes Sitzen oder Stehen bewirkt, dass der Körper entweder zusammensackt oder steif und unbeweglich wird. Beides schadet dem Beckenboden, genau wie schwere körperliche Arbeit in ungünstiger Haltung. Weitere Risikofaktoren sind Geburten, ein schwaches Bindegewebe und der Verlust des Hormonschutzes in der Menopause.

Vielen Frauen ist bewusst, dass sie für ihren Beckenboden etwas tun sollten. Aber sie schaffen

es einfach nicht, in ihren dicht gepackten Tag auch noch ein regelmäßiges Übungsprogramm hineinzquetschen. Einfacher ist es, das Üben in den Alltag zu integrieren. Mit Tipps, wie an jeder roten Ampel den Beckenbodenmuskel schnell dreimal anzuspannen, ist es jedoch nicht getan. Ein aktiver Beckenboden muss nicht dauernd zusammengepresst werden. Vielmehr spannt sich ein vitaler Beckenboden bei hoher Anforderung wie Springen, Heben und Niesen kraftvoll an und in der Ruhe lässt er lustvoll los. Ansonsten befindet er sich in einer der Belastung immer genau angemessenen Spannung. Wer sich dann noch abgewöhnt, mit rundem Rücken zu heben, und stattdessen beim Heben in weiter Schrittlage in die Knie geht, kann kleinere Tröpfelprobleme oder häufige Toilettenbesuche meist rasch beheben.

Übungen in den Alltag integrieren

Das Beste daran ist, der Beckenboden lässt sich jeden Tag ganz nebenbei trainieren. Was nicht heißt, dass es ganz ohne Üben geht – vor allem das Kennenlernen des Beckenbodens, das Entfalten von Kraft und günstigere Bewegungen müssen bewusst einstudiert werden. Ein besonderes Kennzeichen von *richtigen* Bewegungen mit aktivem Beckenboden ist, dass sie sich gleichzeitig kraftvoll und leicht anfühlen. Lassen Sie sich davon leiten, wenn Sie die nachfolgenden Übungen ausprobieren und vielleicht gleich in Ihren Alltag einbauen!



www.beckenboden-in-bewegung.de

Buchtipp

Beckenboden. Wie Sie den Alltag zum Training nutzen. Irene Lang-Reeves, GU, München 2007, 126 S., 12,90 Euro

Kraftvoll & leicht

Energie aus der Körpermitte

Nehmen Sie sich täglich ein paar Minuten Zeit, um eine der folgenden Übungen aufmerksam durchzuführen. Später geht es dann automatisch und nebenbei. Den *Beckenboden aktivieren* bedeutet, dass da unten etwas nach innen zieht und sich anspannt, was Sie bewusst noch verstärken. Achten Sie bei den Übungen darauf, kein Hohlkreuz zu machen, sondern das Steißbein nach unten vorne zu bringen. Po und Bauch bleiben möglichst locker.



Hockertanz

Setzen Sie sich aufrecht auf die vordere Hälfte eines Stuhls, die Beine sind hüftbreit auseinander. Drücken Sie mit beiden Fersen leicht nach unten. Spüren Sie, wie sich um den Anus herum etwas anspannt? Das ist der hintere Anteil Ihres Beckenbodens. Verstärken Sie diese Muskelbewegung ein wenig. Drücken Sie fünfmal mit beiden Fersen

gleichzeitig nach unten, dann zehnmal rechts und links abwechselnd. Dazwischen bewusst loslassen. Probieren Sie jetzt den gleichen Ablauf mit den Fußballen aus – davon fühlt sich der vordere Anteil Ihres Beckenbodens angesprochen, oder?

Wand umwerfen

Stellen Sie sich in Schrittstellung hin und legen Sie die Handflächen vor sich an die Wand. Das hintere Bein bildet eine gefühlte gerade Linie mit den Händen, Ihre Kraftlinie. Lassen Sie die Schultern locker und atmen Sie tief und entspannt ein. Mit dem Ausatmen aktivieren Sie Ihren Beckenboden. Drücken Sie nun von dem hinteren Bein aus gegen die Wand, als wollten Sie sie umwerfen. Spüren Sie, wie Sie auf diese Weise viel Druck ausüben können, ohne sich zu verausgaben? Wenn Sie zu Ende ausgeatmet haben, lassen Sie sich locker und Ihren Atem einströmen. Wiederholen Sie dies fünf- bis zehnmal.



Pendeln

Sie stehen hüftbreit mit lockeren Knien und richten Ihre Aufmerksamkeit auf Ihre Fußsohlen. Verlagern Sie nun Ihr Gewicht ganz langsam nach vorn und hinten, bis Sie jeweils fast das Gleichgewicht verlieren. Beobachten Sie Ihren Beckenboden, wie er Sie vor dem Umfallen rettet. Verlagern Sie das Gewicht nach rechts und links und beobachten Sie wieder Ihren Beckenboden.



Fotos: L. Vogel

Treppen steigen



Stellen Sie den rechten Fuß auf die erste Stufe; Ihr Rücken ist lang und gerade. Aktivieren Sie Ihren Beckenboden, während Sie das Gewicht langsam vollständig auf das rechte Bein verlagern. Der linke Fuß berührt den Boden nur noch mit den Zehen. Wachsen Sie ein Stückchen nach oben. Verlagern Sie Ihr Gewicht wieder auf den linken Fuß und setzen Sie ihn ab. Wiederholen

Sie dies fünf- bis zehnmal und wechseln Sie dann die Seite.

Bügel-Boogie

Verlagern Sie in Schrittstellung das Gewicht auf das vordere Bein. Immer wenn Sie mit dem Bügeleisen Druck ausüben, auch wenn er nur leicht ist, holen Sie die Kraft dazu aus dem Beckenboden. Ihr Standbein drückt dabei nach unten. Wechseln Sie die Beinstellung häufig, zum Beispiel jedes Mal, wenn Sie das Bügeleisen abstellen, so dass sich eine wiegende Bewegung ergibt. Wenn Sie lange Teile bügeln, dann drehen Sie den Oberkörper mit dem Bügeleisen mit. Spüren Sie, wie Ihr Beckenboden mit Ihnen tanzt?

