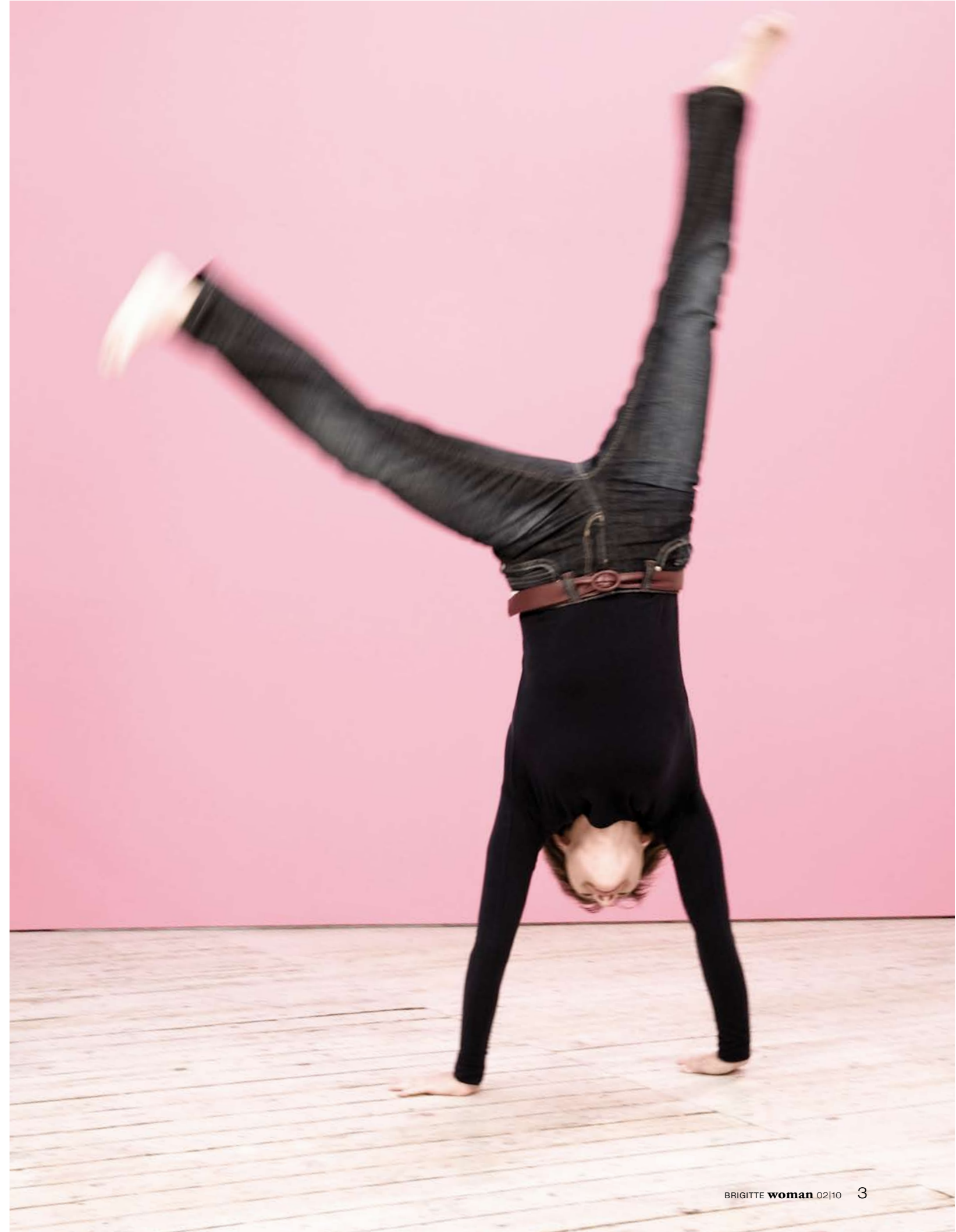


# STARKE MITTE - STARK IM LEBEN

Er ist das Powerzentrum unseres Körpers -  
der Beckenboden. Um ihn zu aktivieren,  
hat Körpertherapeutin Irene Lang-Reeves  
speziell für BRIGITTE WOMAN ein  
Übungsprogramm zusammengestellt. Für mehr  
Energie, mehr Kraft, mehr Lebensfreude

TEXT **MONIKA MURPHY-WITT**  
FOTOS **NELE MARTENSEN**  
PRODUKTION **BETTINA LAMBRECHT**



## Ein gut trainierter Bizeps – davon träumen viele Frauen,

spätestens seit der öffentlichen Diskussion um Michelle Obamas Oberarme. Dabei gibt es in unserem Körper Muskeln, die weitaus wichtiger sind. Für unsere Gesundheit, unsere Energie, unsere Ausstrahlung und unsere Lebensfreude. Doch diese Muskulatur arbeitet im Geheimen, unbeachtet und tabuisiert – unser Beckenboden. Selbst wer sie kennt, kümmert sich meist nicht um sie. Erst wenn sie schlappmacht, merken wir, was sie tagtäglich für uns leistet. Denn die handtellergroße, aus drei Schichten bestehende Muskulatur kann weit mehr, als unseren Beckenausgang wirksam zu verschließen. „Der Beckenboden ist das Powerzentrum in der Mitte unseres Körpers“, sagt Irene Lang-Reeves, 49, Diplom-Biologin und Heilpraktikerin mit langjähriger Erfahrung in Körperpsychotherapie. „Wer ihn aktiviert, kann sein Leben komplett verändern. Man wird leistungsfähiger und fitter, ist besser drauf und fühlt sich einfach jünger.“ Der Beckenboden verbindet Füße und Beine mit dem Oberkörper und richtet uns auf. Diese Muskulatur ist der Schlüssel zu allen unseren Bewegungen, zu guter Körperhaltung, zu Dynamik, stabilem Gleichgewicht und harmonischer Koordination. Ist sie kräftig und aktiv, baut sich im ganzen Körper eine gesunde Spannung auf. Unsere Bewe-

gungen sind fließend, wir stehen fest auf der Erde, sind in den Schultern aber locker, offen und frei nach oben. „Bewege ich mich bewusst aus dem Beckenboden heraus, verändert sich der Tonus der gesamten Rumpfmuskulatur“, sagt Irene Lang-Reeves. „In zwei Sekunden ist der Bauch flacher, die Innenseiten der Oberschenkel werden geliftet. Ich bin dynamischer, fühle mich wohler und sehe sofort besser aus.“

## Eine solche Haltung strahlt nicht nur Schönheit und Stärke aus,

sie macht auch psychisch belastbarer, stabiler, gelassener. Und sie versorgt uns mit Energie. Für die asiatischen Bewegungslehren nichts Neues. Ob Yoga, Qi-Gong oder Aikido, sie alle nutzen den aktiven Beckenboden – auch wenn sie diese Kraft anders nennen –, um den Fluss der Lebensenergie zu verbessern. „Messungen haben gezeigt“, so die Expertin, „dass eine gezielte Anspannung des Pc-Muskels (Pubococcygeus-Muskel) im Beckenboden vermehrt Energie übers Rückenmark bis ins Gehirn strömen lässt. Ein aktiver Beckenboden funktioniert also wie eine Art Dynamo – durch Bewegung lädt er den ganzen Körper auf.“ Grund genug, ihn regelmäßig zu trainieren. Am besten bevor sich die ersten Schwächen zeigen – vor allem bevor der Östrogen-Abfall in den Wechseljahren ihn zu sehr erschlaffen lässt und Inkon-

tinenz, ein Blasenvorfall oder eine Gebärmuttersenkung drohen. Und am besten so, dass die Übungen in den Alltag integriert werden. Spaziergehen, Treppensteigen, Kistenheben, Gartenarbeit, das alles kann den Beckenboden trainieren, wenn wir erst einmal ein Gefühl für die notwendige Anspannung dort bekommen haben. Anfangs macht es deshalb Sinn, sich bewusst etwas Zeit fürs Üben zu nehmen, um diesen unbekanntem Bereich des Körpers besser kennen zu lernen. Die zehn Übungen unseres Programms, das Irene Lang-Reeves extra für BRIGITTE WOMAN zusammengestellt hat, sind dafür perfekt geeignet. Vieles davon ist alltagstauglich, es lässt sich später bequem zwischendurch absolvieren.

Bei allen Übungen sollte das Becken fest werden, während Oberkörper, Schultern und Nacken frei und leicht bleiben. Wer das Gefühl hat, beim Anspannen des Beckenbodens größer, nach oben gezogen zu werden, macht es genau richtig. Wer jedoch meint, kleiner zu werden und sich zusammengedrückt fühlt, presst mit den Bauchmuskeln, statt den Beckenboden anzuspannen. Dann ist weniger mehr: besser nur mit halber Kraft anspannen und sie erst langsam steigern. „Die Übungen sollten sich kraftvoll, aber nie unangenehm anfühlen“, sagt die Beckenboden-Expertin. „Wer ‚Lust an der Kraft‘ entdeckt, hat gewonnen. Unser Powerzentrum zu aktivieren tut sogar beim Üben richtig gut.“ ▷

## Spürsitz

Als Erstes sollten Sie Ihren Beckenboden besser kennen lernen. Rollen Sie ein kleines Gästehandtuch zusammen, legen Sie es auf einen **Stuhl** oder Hocker und setzen Sie sich rittlings darauf. Die Füße stehen parallel in hüftbreitem Abstand fest auf dem Boden, der Rücken ist gerade und aufgerichtet, der Nacken lang. Spüren Sie nun Ihre **Sitzbeinhöcker** und stellen Sie sich vor, dass Sie das Handtuch damit „greifen“ wollen, indem Sie sie ein wenig aufeinander zubewegen. Dabei werden Ihre **Beckenbodenmuskeln** aktiv. Achten Sie darauf, den Po nicht anzuspannen – wenn Sie das tun, „hopsen“ Sie hoch. Richtig ist es, wenn die Bewegung von außen gar nicht zu sehen ist. Dann lassen Sie wieder los. Wiederholen Sie diese kleine Bewegung zehnmal. Nach einer kurzen Pause machen Sie noch einmal zehn Wiederholungen. Spüren Sie die Muskulatur Ihres Beckenbodens?



## Hochsitz

Setzen Sie sich wieder gerade auf die vordere Kante Ihres Stuhles. Der rechte Fuß bleibt, wo er ist, den linken stellen Sie etwas zurück. Neigen Sie den Oberkörper mit **aufgerichtetem Becken** leicht nach vorn und atmen Sie tief in den Bauch ein. Mit dem Ausatmen spannen Sie Ihren Beckenboden an und tun so, als ob Sie ganz langsam und **ohne Schwung** aufstehen wollten. Ihr Po hebt sich 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. Mit dem Einatmen setzen Sie sich wieder entspannt hin. Nach zehnmal stellen Sie den linken Fuß nach vorn und wiederholen die Übung in dieser Schrittstellung weitere zehnmal. Diese Übung hilft Ihnen, Ihren Beckenboden bewusst in seiner Kraft wahrzunehmen.



## Tänzerin

Nun kommen Sie in **Bewegung**. Setzen Sie sich wieder auf Ihren Stuhl, der Oberkörper ist gerade und nur ganz leicht nach vorn geneigt, die Füße stehen hüftbreit auseinander, das rechte Bein ist leicht nach außen gestellt. Der Körper ist auf dem Sprung. Diese **dynamische Position** aktiviert automatisch Ihre Körperbasis. Das können Sie noch wirkungsvoll verstärken: Atmen Sie ein. Dann ziehen Sie mit dem Ausatmen Ihre Sitzbeinhöcker zusammen, spannen den Beckenboden bewusst an und schieben sich von den Füßen her kraftvoll **hoch in den Stand**. Nach dem Aufstehen machen Sie sofort einen Schritt nach vorn und zur Seite. So entsteht eine **fließende Drehbewegung**. Wenn Sie sich wieder hinsetzen, stellen Sie das linke Bein nach außen. Wiederholen Sie den Ablauf zu jeder Seite zehnmal. Je stärker Sie die Kraft Ihrer Muskeln im Becken nutzen, desto leichter ist diese Übung. Sie fühlen sich schwungvoll und lebendig.





## Tischzeit

Nehmen Sie vor einem Tisch Platz. Er sollte so schwer sein, dass er sich nicht einfach wegschieben lässt. Setzen Sie sich wieder auf die Vorderkante des Stuhls, der Rücken ist aufgerichtet, das Becken leicht nach vorn geneigt, die Füße stehen **in Schrittstellung**. Atmen Sie ein und fassen Sie mit den Händen an die Tischkante. Atmen Sie aus, ziehen Sie Ihre Sitzbeinhöcker zusammen und drücken Sie kräftig gegen den Tisch. Ihr **Körperschwerpunkt** sollte dabei im Becken liegen, Schultern und Nacken bleiben locker. Die Füße dürfen mitarbeiten. Mit dem Einatmen lösen Sie dann den Druck. Beim nächsten Ausatmen versuchen Sie, den Tisch zu sich heranzuziehen. Wiederholen Sie dies zehnmal im Wechsel. Diese Übung lässt sich gut zwischendurch am Schreibtisch machen. Wer sie verstärken möchte, kann Druck und Zug jeweils einige Atemzüge halten – vielleicht sogar mit der maximal möglichen Kraft. Aber dabei immer schön locker im Oberkörper bleiben.

## Schmetterling

Kraftübungen im Liegen sind optimal für den Muskelaufbau. Legen Sie sich **auf den Rücken** und stellen Sie die Beine auf. Der Nacken ist lang, bei Bedarf legen Sie ein flaches Kissen unter den Kopf. Lassen Sie Ihre Beine in einer **Grätsche** locker auseinanderfallen, die Fußsohlen liegen aneinander. Diese Grätsche muss nicht sehr weit sein. Wer Probleme mit den Hüftgelenken hat, sollte sich Kissen unter die Knie packen. Wenn



Sie bequem liegen, atmen Sie tief und entspannt in den Bauch ein. Beim Ausatmen schmiegen Sie Ihren unteren Rücken bewusst an den Boden, spannen Ihren Beckenboden kräftig an – die Sitzbeinhöcker streben aufeinander zu – und drücken die **Fußsohlen** aneinander. Beim nächsten Einatmen entspannen Sie sich wieder. Wiederholen Sie diese Bewegung zehnmal. Dann gönnen Sie Ihrem Beckenboden eine kleine Pause, bevor Sie eine zweite Runde anschließen.

## Fersenpower

Noch eine Kraftübung: Wieder liegen Sie bequem auf dem Rücken, die Beine in hüftbreitem Abstand aufgestellt, Ober- und Unterschenkel bilden einen **rechten Winkel**. Stellen Sie die **Fersen** auf, die Zehen zeigen nach oben. Atmen Sie tief in den Bauch ein. Beim Ausatmen schmiegen Sie Ihren unteren Rücken an den Boden, spannen den Beckenboden an, schieben die Sitzbeinhöcker aufeinander zu und drücken gleichzeitig die Fersen kräftig **senkrecht nach unten**. Beim nächsten Einatmen lösen Sie diese Spannung wieder, das Becken rollt zurück. Machen Sie auch bei dieser Bewegung wieder zwei Runden mit je zehn Wiederholungen und einer kleinen Pause dazwischen.



## Radlerin

Jetzt wird Ihr Beckenboden noch etwas kräftiger aktiviert. Beginnen Sie diese Übung wie „Fersenpower“. Nachdem Sie den Beckenboden angespannt und die Fersen senkrecht nach unten gedrückt haben, heben Sie das **Becken** und das rechte Bein – so angewinkelt, wie es ist – etwas vom Boden hoch. Ihre Arme liegen als Stütze an der Seite des Körpers. Das Becken ist **nur gekippt**, nicht hochgerollt, und es sollte nicht zur Seite wackeln, wenn Sie das Bein anheben. Atmen Sie weiter und halten Sie die **Spannung im Beckenboden** etwa 20 Sekunden lang. Dann setzen Sie den Fuß ab und entspannen sich zwei bis drei Atemzüge lang. Wiederholen Sie die Bewegung mit dem anderen Bein, insgesamt fünfmal mit jeder Seite. Wer es **dynamischer** mag, kann mit dem gehobenen Bein Rad fahren – bitte in Zeitlupe, damit Sie die Spannung auch konzentriert halten können. Oder Sie strecken das gehobene Bein nach vorn aus und halten es knapp über dem Boden. Die Spannung im Beckenboden sollte dabei erhalten bleiben. ▷

1/3 h rechts

## Standwaage

Nach dem Krafttraining kommt jetzt die Koordination.

Können Sie gut auf einem Bein stehen? **Balance-Übungen** trainieren den Beckenboden wunderbar.

Umgekehrt stabilisiert er den Körper und hilft dabei, das Gleichgewicht zu halten. Versuchen Sie es:

Stellen Sie sich gerade und locker hin, die Beine etwas auseinander, die Knie leicht angebeugt. Aktivieren Sie Ihren Beckenboden, dann verlagern Sie Ihr Gewicht

auf Ihr linkes Bein und heben langsam das rechte Bein an. Den **Oberkörper beugen** Sie gerade nach vorn. Achten Sie darauf, dass der Rücken sich nicht rundet –

nicht rundet –



Ihr Beckenboden würde dadurch seine **Spannung** einbüßen. Und überfordern Sie sich nicht. Um den Beckenboden zu trainieren, ist es unwichtig, wie hoch Sie Ihr Bein strecken. Gehen Sie nicht weiter, als Sie es mit **sicherem Stand** können. Aber versuchen Sie, das Bein 30 Sekunden in der Luft zu halten. Wenn Sie Bein und Fuß dabei etwas drehen und bewegen möchten, ist das genauso in Ordnung. Oder Sie strecken das Bein abwechselnd aus und ziehen es wieder an. Wer mag, kann das Bein auch nach vorn wegstrecken. Spielen Sie einfach mit dieser Bewegung – und Ihrem Beckenboden.



## Stepperin

Treppen sind ideale Fitnessgeräte für Ihren Beckenboden. Und dieses Training können Sie gut im Alltag zwischendurch erledigen. Um ein Gefühl dafür zu bekommen, welche Arbeit Ihr Beckenboden dabei leistet, können Sie zunächst diese Übung machen: Stellen Sie Ihren rechten Fuß auf eine **Stufe**. Spannen Sie Ihren Beckenboden an und verlagern Sie dabei Ihr **Gewicht** langsam komplett auf das rechte Bein. Ziehen Sie sich so weit hoch, dass der linke Fuß über dem Boden schwebt. Spüren Sie, wie Ihr Beckenboden arbeitet? Dann verlagern Sie Ihr Gewicht zurück und setzen den linken Fuß wieder ab. Machen Sie diese Bewegung jeweils fünfmal auf jeder Seite und wiederholen Sie sie nach einer kurzen Pause. Wichtig ist eine **aufrechte und gerade Körperhaltung**. Wenn Sie unsicher sind, legen Sie sich anfangs ein kleines Kissen auf den Kopf. Bleibt es oben, ist Ihre Haltung perfekt. ▷



## Aufsteigerin

Treppensteigen ist das ultimative Alltagstraining für Ihren Beckenboden. Setzen Sie am besten **nur den Vorfuß** auf die Stufe, spannen Sie Ihren Beckenboden an und benutzen Sie seine **Kraft** dazu, sich mit dem jeweils unteren Fuß abzustößeln. Wenn es Sie richtig nach oben zieht, haben Sie den Bogen raus. Sie werden staunen, wie **energiegeladen** und frisch Sie sich nach einem solchen dynamischen Aufstieg fühlen.

**@ Alle Übungen sind auch im Film zu sehen.**

Die Videos mit Irene Lang-Reeves finden Sie unter [www.brigitte-woman.de/beckenbodentraining](http://www.brigitte-woman.de/beckenbodentraining)



## Mehr Spaß am Sex

**Starke Gefühle, neue Lust und Leidenschaft: Die Kraft in der Körpermitte zu aktivieren kann sehr erotisch sein, sagt Irene Lang-Reeves**

**BRIGITTE WOMAN:** *Stimmt es, dass ein Training des Beckenbodens Einfluss auf die Sexualität hat?*

**IRENE LANG-REEVES:** Ja. Die Übungen kräftigen die Muskulatur im Becken, fördern die Durchblutung und beeinflussen womöglich auch den Nervus pudendus, den Hauptnerv im Becken, günstig. Oft nimmt die Libido zu, die Klitoris ist empfänglicher für Stimulation, und die Orgasmuffähigkeit verbessert sich. Vor allem aber spüren Frauen ihren Unterleib, das Zentrum ihrer Weiblichkeit, viel bewusster und intensiver. So entdecken sie die sinnlichen Fähigkeiten ihres Körpers neu und können ihre Sexualität besser selbst bestimmen. Wer sich in seinem Becken wirklich zu Hause fühlt, hat einfach mehr Freude an Sex. Frauen, die regelmäßig Beckenbodenübungen machen, brauchen keine künstliche Stimulation. Und viele Männer auch kein Viagra mehr.

**Können solche Übungen bei langjährigen Paaren das Liebesleben verbessern?**

Gerade bei diesen. Durch den Östrogenabfall in den Wechseljahren nimmt das Verlangen nach Sex ab. Trotzdem fühlen sich viele Paare nach wie vor in tiefer Zuneigung zueinander hingezogen. Regelmäßiges Beckenbodentraining hilft ihnen, auch ohne starkes Begehren eine reife Sexualität zu genießen, oft bis ins hohe Alter hinein.

**Welche Übungen steigern Lust und Leidenschaft besonders gut?**

Alle ganz gezielten Kontraktionen im Bereich des Beckenbodens. Frauen, die ihre Muskulatur dort präzise an- und wieder entspannen können, ohne dabei zu verkrampfen, steigern ihr eigenes Lustempfinden und das ihres Partners.

**Wie meinen Sie das?**

Nicht nur für die Frau selbst, auch für den Mann ist es sehr lustvoll, wenn sie ihre Beckenbodenmuskulatur beim Liebespiel aktiv einsetzt. So entsteht eine Art intimer Dialog zwischen den Geschlechtsorganen. Und diese aktive Rolle verleiht Frauen auch eine stärkere erotische Ausstrahlung. Sex ist schließlich mehr als Muskelarbeit.

Mehr Infos unter [www.beckenboden-in-bewegung.de](http://www.beckenboden-in-bewegung.de) und in dem Ratgeber „Beckenboden. Wie Sie den Alltag zum Training nutzen“ von Irene Lang-Reeves (128 S., 12,90 Euro, Gräfe und Unzer) □