

Kraft aus der Mitte

Muskuläres Wunderwerk: Starkes Lebensgefühl mit kraftvollem Beckenboden

Stabile Haltung, keine Rückenschmerzen, besserer Sex, mehr Lebensfreude: Der Beckenboden spielt eine zentrale Rolle im Leben einer Frau. Das Powerpaket in der Mitte unseres Körpers ist ein echtes Multitalent. Doch viele spüren den Beckenboden erst, wenn er schwächelt, zum Beispiel in der Schwangerschaft oder nach einer Geburt.



Text: Kristina Opazo

Physiotherapeutin & Personal Trainerin, www.shakeyourbabybody.de

Iris strahlt über das ganze Gesicht, als sie nach einer flotten Laufrunde samt Babyjogger bei mir klingelt. Vor sieben Monaten sah das noch ganz anders aus. Als Iris mich damals anrief, war sie total verzweifelt. „Ich habe vor sechs Wochen entbunden, mein Bauch ist noch eine kleine Kugel und ich habe Probleme mit der Urinkontrolle. Können Sie mir helfen?“ Als Physiotherapeutin und diplomierte Beckenbodentrainerin bin ich mit diesem Thema gut vertraut. Nach einem ausführlichen Gespräch über ihren Schwangerschaftsverlauf und ihre bisherigen Sporterfahrungen erstellte ich gemeinsam mit Iris ein individuell auf ihre Bedürfnisse zugeschnittenes Beckenbodenprogramm. Dies beinhaltet auch die gesamte Rumpf-, Bein- und Armmuskulatur.

Einmal wöchentlich arbeiteten wir konzentriert und mit viel Spaß miteinander. Iris erhielt nach jeder Einheit ein kleines Übungsprogramm, das sie täglich konsequent und selbstständig durchführte. So konnte sie recht schnell kleine, aber feine Erfolge verbuchen. Die optische Verkleinerung des Bauches und das subjektive Verbessern der Beckenbodenaktivität waren ein zusätzlicher Ansporn für sie und forderten mich immer wieder aufs Neue in meiner Übungsauswahl heraus. Bei Iris lösten Schwangerschaft und Geburt die Beckenbodenschwäche aus. Wie bei vielen anderen Frauen auch. Inkontinenz ist längst nicht mehr nur ein Problem der älteren Generation. Jede zweite frischgebackene Mama ist inkontinent. Bereits 15 Prozent der 30- bis 40-jährigen Frauen leiden unter Inkontinenz. Bei den 40- bis 50-jährigen sind es schon 25, bei den 60- bis 80-jährigen gar 40 Prozent. Leider ist dieses Thema nach wie vor eher peinlich: Wer möchte sich schon „outen“, inkontinent zu sein. Ein Tabu – man wechselt lieber öfter die Slipenlage, als sich aktiv Hilfe zu holen. Doch nicht nur Schwangerschaft und Geburten können belastend für den Beckenboden sein. Auch andere Faktoren wie schwaches Muskel- und Bindegewebe, schlechte Haltung, schwere körperliche Arbeit, chronischer Husten, schlechtes Atemverhalten, Verstopfungen, starkes Übergewicht, Medikamente oder auch falsches Bauchmuskeltraining schwächen den Beckenboden. So wie Iris kann jede Frau mit gezieltem Beckenbodentraining sehr gute Erfolge erzielen.

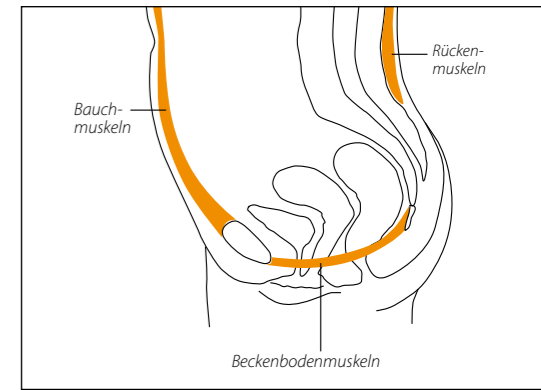
AUFBAU UND FUNKTION EINES MUSKULÄREN WUNDERWERKES

Der Beckenboden befindet sich in der Körpermitte und ist nicht gleich sicht- und tastbar, wie wir dies von anderen Muskeln gewöhnt

sind. Um diese kraftvolle Mitte kennen zu lernen, müssen wir sie zuerst wahrnehmen, erspüren und ertasten, um sie dann kraftvoll trainieren zu können.

Der Beckenboden spannt sich zwischen den vier prominenten, knöchernen Punkten Schambein, Steißbein sowie den beiden Sitzbeinhöckern des knöchernen Beckens auf. Bei uns Frauen bildet er eine Fläche von etwa zwei nebeneinander gelegten Handflächen. Er ist zylinderförmig/oval und hat drei Öffnungen für die Harnröhre, Vagina und den After. Sehr viel Bindegewebe und die eher träge reagierende Skelettmuskulatur (zu 70% STF = Slow Twitch-Fasern) bestimmen den physiologischen Aufbau. Die äußere Schicht verläuft von vorne nach hinten und umgibt in Form einer länglichen Acht Vagina, Harnröhre und Anus und dient der Kontinenzsicherung. Die mittlere Schicht, bestehend aus Muskelstrang und Muskelplatte, leistet vorwiegend Haltearbeit und fängt Druck vom Bauchraum ab. Sie verbindet beide Sitzbeinhöcker miteinander und bedeckt die vordere Hälfte des kleinen Beckens. Die innerste Schicht ist eine fächerförmige Muskelplatte. Sie ist unser Bewegungszentrum, der Dreh- und Angelpunkt für Statik und Dynamik.

Die Hauptaufgaben des Beckenbodens sind einerseits das Verschließen der drei Öffnungen und andererseits das Öffnen bei Urin- und Stuhlentleerung, beim Sex und bei der Geburt. Er muss in der Lage sein, beim Husten, Niesen, Lachen, Hüpfen, Springen reflektorisch gegenzuhalten. Unkontrollierter Urinabgang ist meist das erste Zeichen für eine Beckenbodenschwäche, wenn der Beckenboden der Druckerhöhung durch Niesen oder Husten nicht entgegenwirken kann. Schlimmer wird es, wenn die Belastung weiter steigt, zum Beispiel beim Rennen, Aerobic, Hüpfen oder beim Trampolinspringen.



Doch der Beckenboden hat noch weitere Aufgaben. Er ist zum Beispiel mitverantwortlich für die Lagesicherung der Becken- und Bauchorgane. Da er sich wie ein Gurt zwischen Bauch- und Rückenmuskulatur aufspannt, hat er einerseits eine stabilisierende Funktion und nimmt andererseits Einfluss auf die Körperhaltung.

EIN GUT TRAINIERTER BECKENBODEN HAT VIELE VORTEILE

Ein bisher ungeachteter Muskel gewinnt an großer Bedeutung für unseren Alltag. Selbst bei (noch) keinen ausgeprägten Beschwerden, liegen die Vorteile eines regelmäßigen, sanften Beckenbodentrainings auf der Hand. Der Nährstofftransport, die Durchblutung und der Abtransport von Stoffwechselabfallprodukten wird gesteigert und der Beckenboden wird somit besser versorgt und ernährt. Dadurch verbessert sich seine Qualität und er hält seinen alltäglichen Anforderungen und Belastungen besser stand. Ein kräftiger und gut durchbluteter Beckenboden lässt die Frauen das Becken besser spüren, so kann sich auch die sexuelle Erlebnisfähigkeit deutlich steigern.

BECKENBODEN SPÜREN

Rückenlage mit angewinkelten Beinen: Beim Einatmen wölbt sich der Bauch. Spüren Sie, ob sich beim Einatmen auch Ihr Beckenboden anspannt und beim Ausatmen wieder entspannt. Denken Sie dabei an das Drücken eines Schwamms.



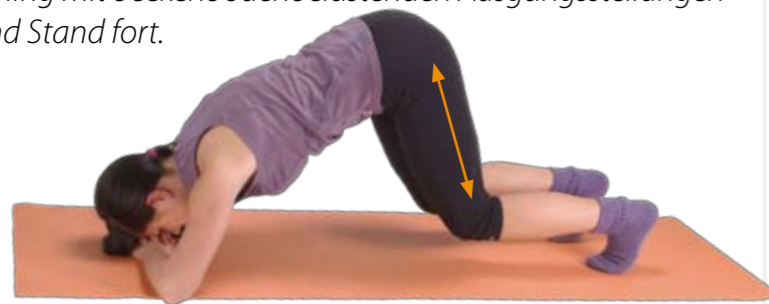
Info

Beckenboden-Reflexzonen

Die Reflexzone für die äußerste Beckenbodenschicht befindet sich zwischen den Augenbrauen. Die Reflexzone für die mittlere Schicht ist zwischen den Schulterblättern. Die Reflexzone für die innerste Schicht ist am Kiefergelenk/Gaumenboden.

Allgemeine Beckenbodenübungen

Beginnen Sie mit beckenbodenentlastenden Ausgangsstellungen wie dem Unterarmstütz und der erhöhten Rückenlage und setzen Sie Ihr Training mit beckenbodenbelastenden Ausgangsstellungen wie Sitz und Stand fort.



IM UNTERARMSTÜTZ MIT ABGELEGTEM KOPF:
Spannen Sie den Beckenboden an! Der Kopf liegt entspannt auf den Händen oder Fäusten auf, der Kopf ist in einer Linie mit der geraden Wirbelsäule. Gehen Sie auf die Zehenspitzen und machen bei gehaltenem Beckenboden kleine Auf-Ab-Bewegungen in Pfeilrichtung, 10 Wiederholungen. Während der Wiederholungen sollten die Knie nie ganz die Matte berühren. Bild unten: Schieben Sie das angewinkelte Bein (kurzer Hebel) in kleinen kontrollierten Bewegungen nach oben. Für Fortgeschrittene: Dies ist auch mit gestrecktem Bein oder mit Hantel in der Kniekehle zur Intensivierung der Übung möglich.



IM UNTERARMSTÜTZ:
Spannen Sie den Beckenboden an und bewegen Sie das im rechten Winkel abgewinkelte Bein kontrolliert gegen die Decke, als ob Sie eine Last nach oben schieben. Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule, Achtung: Hüfte gerade, kein Hohlkreuz!



EMPFEHLENSWERTE SPORTARTEN IN UND NACH DER SCHWANGERSCHAFT

Grundsätzlich sind in der Schwangerschaft gesundheitsorientierte Sportarten zu empfehlen, die gelenkschonend sind und gleichzeitig keine erhöhten Belastungen für den Beckenboden bedeuten. Im Vordergrund stehen die aerobe Ausdauerleistungsfähigkeit sowie die allgemeine Muskelkraft. Empfehlenswert sind daher Walking, Nordic Walking, Schwimmen, Aquajogging, Aquagymnastik, Pilates, Yoga und moderates Muskeltraining. Sportarten, die ein erhöhtes Verletzungsrisiko haben wie Handball, Karate etc. oder abrupte Richtungswechsel beinhalten wie Tennis, Squash sollten besser vermieden werden. Auf Überbelastungen und Wettkämpfe verzichten Sie, wenn möglich, in dieser Zeit auch.

Voraussetzung für eine sportliche Aktivität ist immer ein unproblematischer Schwangerschaftsverlauf. „Wann kann ich wieder laufen?“, fragte mich Iris nach dem ersten Trainingsmonat. Nach der Entbindung, vor allem, wenn sie stillen, sollten junge Mütter auf beckenboden-

unterliegt den Regeln der allgemeinen Trainingslehre: Wärmen Sie sich fünf bis zehn Minuten auf, indem Sie Schultern, Hüfte, Knie und Füße mobilisieren. Trainieren Sie regelmäßig, mindestens zwei- bis dreimal die Woche, im Idealfall 100 Anspannungen am Tag. Der Funktionszustand der Muskulatur gibt den Trainingsduktus vor: Gleich nach einer Geburt schaffen Sie vielleicht nur fünf Wiederholungen, sind Sie besser trainiert, schaffen Sie drei Sätze à acht bis 15 Wiederholungen. Entscheidend ist: Trainieren Sie mit einer Intensität, die Ihnen angenehm, aber für Sie deutlich spürbar ist. Achtung: Nur bei rückengerechter Haltung kann sich die Beckenbodenkraft voll entfalten. Daher ist Beckenbodenarbeit nur bei aufgerichteter Wirbelsäule möglich. Auch in sämtlichen Alltagssituationen sollte man deshalb auf rückengerechtes Stehen, Sitzen, Bücken und Heben achten. Jegliche Anstrengung sollte immer mit einer Ausatmung verbunden sein. Ansonsten entsteht übermäßiger Druck im Bauchraum, der wiederum dem Beckenboden schadet.

TRAININGSTIPPS FÜR EINE KRAFTVOLLE MITTE

Beckenbodentraining ist ein sanftes Ausdauertraining, das die Wahrnehmung, Kräftigung und Entspannung fördert. Die Beckenbodenmuskulatur „kooperiert“ mit den stabilisierenden Muskeln der Lendenwirbelsäule und der Hüftgelenke. Viele orthopädische Probleme wie Knie-, Hüft- und Rückenprobleme werden tatsächlich durch Bewegungsmangel oder ein Ungleichgewicht im Beckenboden verursacht. Auch das Beckenbodentraining

IN RÜCKENLAGE:

Rollen Sie bei gehaltenem Beckenboden das Becken nach oben zur so genannten Schulterbrücke. Versuchen Sie das Becken möglichst so weit zu heben, dass Brust, Becken und Knie in einer Linie sind. Achten Sie darauf, dass zwischen Kinn und Brust eine Faust passen sollte. So vermeiden Sie die Überstreckung der Halswirbelsäule. Für Fortgeschrittene (Bild rechts drunter): Heben Sie ein Bein – in Hüfte und Knie parallel zum anderen Oberschenkel und bei gehaltenem Beckenboden – ab und halten Sie es einige Sekunden, bevor Sie zum anderen Bein wechseln.



IM VIERFÜSSLERSTAND:

Spannen Sie bei gehaltenem Beckenboden Arm und Bein in einer Diagonalen. Achten Sie darauf, dass der Rücken in einer Linie mit dem Kopf ist und Sie nicht ins Hohlkreuz fallen! Die Nasenspitze und der Blick sind nach unten gerichtet. Führen Sie anschließend Ellbogen und Knie zusammen (Bild unten). Nach 8 bis 15 Wiederholungen die Seite wechseln.



IN SEITLAGE:

Der Kopf liegt in Verlängerung der Wirbelsäule, die Fußspitzen zeigen in Richtung Nasenspitze. Spreizen Sie ein Bein leicht ab (nicht über Hüftniveau) und halten Sie das Taillendreieck! Die Ferse ist der höchste Punkt. Achten Sie auf die Ganzkörperspannung, beide Beine sind gestreckt.



Info

Aktivieren Sie Ihre Mitte!

Beginnen Sie mit Sensibilitäts- und Wahrnehmungsübungen: Visualisieren Sie einen Schwamm, den Sie auspressen möchten, und versuchen Sie den Beckenboden zusätzlich zu aktivieren, indem Sie beim Ausatmen „ch“ oder „sch“ sprechen.
Um die einzelnen Körperöffnungen zu trainieren, können Sie ganz gezielte Wahrnehmungsübungen machen.
• Um die Harnröhre zu aktivieren, stellen Sie sich vor, einen letzten verbleibenden Urinpöfchen nicht wegzulassen.

• Für das Training der Vaginalmuskulatur stellen Sie sich vor, einen Tampon an seinem Faden herausziehen zu wollen, lassen dies aber nicht zu.
• Für das Training des Schließmuskels denken Sie daran einen Wind zurückzuhalten. Ideal ist dies in aufgerichteter, sitzender Position zu üben, da der Beckenboden auf der Sitzfläche am besten zu spüren ist.
Eine weitere Übung ist das Sprechen des Wortes „LUST“; (auch „LUFT“ oder „LIFT“); das sowohl die langsam als auch die schnell ansteuerbaren

Muskelfasern des Beckenbodens aktiviert. „LUS“ wird langsam ausgeblasen. Dabei wird die Anspannung des Beckenbodens mit der Atmung synchronisiert. Das „T“ am Ende der Ausatmung soll explosiv gesprochen werden, so dass eine schnelle Bewegung im Unterbauch spürbar wird. Allerdings darf der Atem nicht herausgepresst werden.
Hilfsmittel für das weitere Training der Beckenbodenmuskulatur: Keilkissen, Ballkissen, Stonies (Gewichte), Tubes (als Verstärkung des Auseinanderspreizens der Beine)

IN BAUCLAGE:

Heben Sie den Oberkörper leicht an, die Arme sind gespannt, der Beckenboden ist fest. Die Schulterblätter ziehen Richtung Wirbelsäule, und das Schambein ist am Boden spürbar. Zunächst Beine leicht auseinander spreizen (Bild unten), anschließend Beine abwechselnd nach oben (Bild links): fliegende Beine (mit oder ohne unterstützendes Keilkissen). Achtung: Hohlkreuz vermeiden!



IN RÜCKENLAGE:

Die so genannte Beinschaukel trainiert die Bauchmuskeln. Die Lendenwirbelsäule muss ständig Kontakt zum Boden halten! Zur Unterstützung kann ein Keilkissen untergelegt werden. Ein Bein wird im ca. 45°-Winkel zum Boden gerade nach hinten geschoben, das andere Bein wird gleichzeitig zur Brust gezogen. Fortgeschrittene platzieren eine labile Unterlage (Ballkissen, kleiner Ball mit wenig Luft) so unter der Hüfte, dass der Effekt am deutlichsten spürbar ist.



AUF ZEHENSPITZEN:

Ausgangsposition: Stellen Sie sich mit leicht gebeugten Knien auf die Matte, halten Sie Ihren Rücken gerade und die Schultern tief. Achten Sie auf eine Ganzkörperspannung! Wenn Sie nun auf die Zehenspitzen gehen und dabei den Ball in der Hand nach hinten bewegen, spannen Sie explosiv Ihren Beckenboden an. Beim Tiefgehen den Beckenboden wieder locker lassen, die Arme nach vorne bewegen. Durch synchronisierte Vorwärts- und Rückwärts-Armbewegungen aktivieren Sie die Schnellkraft.



belastende Sportarten wie Joggen verzichten. Je nach individuellen Voraussetzungen ist eine normale Reaktionsfähigkeit der Beckenbodenmuskeln auf Druckerhöhung (wie beim Joggen) erst zwischen dem dritten und sechsten Monat nach der Geburt zu erwarten. Bis dahin sollte man mit diesen Sportarten warten. Aber nicht nur in der Schwangerschaft oder nach der Geburt sollte Frau dem Beckenboden ihre Aufmerksamkeit schenken.

DER BECKENBODEN IM ALLTAG

Auch im Alltag spielt das vielseitige Muskelpaket eine wichtige Rolle. Wie sollte Ihre Haltung beim Heben, Staubsaugen, bei der Gartenarbeit, beim Kinderwagenschieben, beim Niesen und Husten aussehen, damit Sie Ihrem Beckenboden nicht die Kraft rauben? Ganz einfach: Indem Sie ein paar grundsätzliche Dinge beachten. Wenn Sie eine Kiste heben, achten Sie darauf, dass Sie in den Knien nachgeben, den Rücken gerade halten und das Gesäß nach hinten schieben. Der Beckenboden kommt so aktiver zum Einsatz. Auch bei der Gartenarbeit gehen Sie am besten mit geradem Rücken tief in die Hocke. Beim Staubsaugen achten Sie auf eine aufrechte Haltung: Saugen Sie mit leichtem Ausfallschritt, so entwickelt Ihre starke Mitte mehr Power. Auch beim Kinderwagenschieben bleibt die Wirbelsäule gestreckt und der Beckenboden wach. Ob beim Treppensteigen oder auf Bergtouren: Erklimmen Sie in aufrechter Haltung die Stufen oder den Anstieg und stoßen Sie sich aktiv mit dem Vorfuß ab! Auch wenn es meist sehr unvermutet kommt: Wenn Sie niesen oder husten, versuchen Sie sich nicht vorneüber zu beugen, sondern halten Sie sich aufrecht. Der Kopf dreht sich über eine Schulter und Sie husten oder niesen über diese Schulter. Mit diesen einfachen Kniffen kräftigen Sie „ganz nebenbei“ Ihr Vitalzentrum Beckenboden und meistern alltägliche Bewegungsabläufe umso unbeschwerter.

IM STAND AUF LABILEM GRUND:

Balancieren Sie auf dem Ballkissen bei gehaltenem Beckenboden und versuchen Sie, sich etwa zehnmal 30 bis 45 Sekunden zu halten!



IM SITZEN:

Die Wirbelsäule ist aufgerichtet, der Beckenboden aktiv, das heißt der Beckenboden hebt sich spürbar von der Sitzfläche ab. Bei gehaltenem Beckenboden Becken ein- und ausrollen. Aktivieren Sie die Fuß-, Unterschenkel- und Oberschenkelaußenseite!



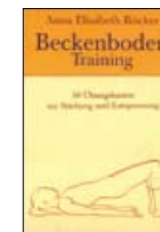
Literatur zum Thema



Eric Franklin: Beckenboden Power – dynamisches Training für Sie und Ihn, 15,95 €. Verlag: Köslers



Elly Hoekstra: Der aktive Beckenboden – Spannkraft erhalten und fördern, 9,95 €. Verlag: Oesch



Anna Elisabeth Röcker: 50 Übungskarten zur Stärkung und Entspannung, 14,95 €. Verlag: Hugendubel



Petra Otto: Das sanfte Beckenbodentraining – die Kraft spüren, die Entspannung genießen, 8,90 €. Verlag: Rowohlt

Hilfreiche Tipps/ nützliche Adressen:
www.beckenboden.com
www.ag-beckenboden.de
www.dieblase.de
www.kontinenz-gesellschaft.de
 Binden, Windeln, Inkontinenzunterwäsche: www.tena.de, www.tenaformen.de



Heike Höfler: Beckenbodengymnastik m. Pilates – 140 Übungen für Sie und Ihn, 12,95 €. Verlag: blv



Irene Lang-Reeves: Beckenboden – wie Sie den Alltag zum Training nutzen, 12,90 €. Verlag: GU



Beckenbodentraining – der innere Diamant. Mit Divo G. Müller 119 Min. DVD, 24,90 €. Hersteller: PsF Film