

# BECKENBODENTRAINING



Gewinn für die  
ganze Persönlichkeit



*Doris Siegenthaler*

*Du bist  
wertvoll*

## Beckenbodentraining Gewinn für die ganze Persönlichkeit

Jahre litt ich selber an einer schweren Beckenbodenabschwächung. Ich versuchte alles daran zu setzen, den dauernden Wasserverlust bedingt durch die abgeschwächte Beckenbodenmuskulatur zu stoppen. Doch alle Versuche scheiterten bis ich ein neues Trainingsprogramm entdeckte.

Ich begann mit gezielten Übungen, die ich während meiner Ausbildung zur staatl. dipl. Fitnesstrainerin, kennen gelernt hatte. Überraschenderweise traten allein schon durch ein Training der Körperhaltung Veränderungen ein und eine weitere Operation wurde unnötig.

Die Kräftigung der Beckenbodenmuskulatur hat Einfluss auf den ganzen Menschen



Eine abgeschwächte Beckenbodenmuskulatur ist auch mit einem Erschöpfungszustand wie Burn-out in Zusammenhang zu bringen.

Mit zunehmender Kräftigung meiner Beckenbodenmuskulatur verschwand auch mein CFS.

So erstaunt es mich nicht, dass viele Frauen auch noch nach vielen Wochen und Monaten nach einer Geburt über Harninkontinenz und gleichzeitig über eine fast endlose Erschöpfungsphase klagen.

Immer mehr bin ich davon überzeugt, dass beides miteinander zusammenhängt.

Im Durchschnitt ist jede dritte Frau im Alter zwischen ca. 30 und 50 Jahren von einer Harninkontinenz betroffen. Männer leiden bekanntlich an diesem Symptom meist erst im fortgeschrittenen Alter oder nach einer Prostataoperation. Jedoch führen der heutige Bewegungsmangel und die mangelhafte Ernährung dazu, dass auch zunehmend jüngere Männer von einer Beckenbodenabschwächung betroffen sein können. Deshalb ist es notwendig, sich frühzeitig mit einem Beckenbodentraining zu beschäftigen.

Machen Sie folgenden Test: Stellen Sie sich vor den Spiegel und beobachten Sie sich, wie Sie in ihrer Gewohnheitshaltung stehen.

Wie stehen Sie, wenn Sie eine längere Zeit am Platz stehen? Viele stehen wie der „schiefe Turm von Pisa“. Einseitige Belastung auf einem Bein führt unweigerlich zu einer Schiefhaltung und belastet nicht nur verschiedene Organe, sondern auch den Rücken.

Nun versuchen Sie folgende Übung:

- Stehen Sie aufrecht,
- Beine beckenbreit hinstellen, heben Sie das Brustbein ein wenig, nicht ins überstarke Hohlkreuz ziehen, und
- lassen Sie die Schultern fallen.

Führen Sie diese Übung im Wechsel zur vorhergehenden Haltung ein paar Mal durch und spüren Sie den Unterschied:

Die körperliche „Schwere“ der Haltemuskulatur durch die Fehlhaltung gegenüber der optimalen Haltung, die sich geradezu leicht anfühlt.

Wenn Sie bei der optimalen Haltung außerdem die Beckenbodenmuskulatur anspannen, spüren Sie den Unterschied noch deutlicher.

Einen anderen Versuch können Sie durchführen, indem Sie vom Stuhl aufstehen, einmal ohne und einmal mit angespannter Beckenbodenmuskulatur. Sie werden beobachten, dass das Aufstehen mit angespannter Beckenbodenmuskulatur jegliche Kraftanstrengung erspart.

In der Antike wurde der „os sacrum“ (= heiliger Knochen), von uns nur noch profan Becken genannt, auch als Sitz der Seele betrachtet. Eine gekräftigte Beckenbodenmuskulatur führt nicht nur zur Verbesserung der gesamten Haltemuskulatur, sie beeinflusst auch die Psyche eines Menschen positiv.

Ist diese Muskulatur gut gekräftigt, wirkt sich dies unter anderem auf den ganzen Halteapparat aus. Eine abgeschwächte Beckenbodenmuskulatur wirkt schwerer und der Mensch fühlt sich müde und erschöpft.

Um aus einer Erschöpfung wie auch aus Burn-out oder CFS herauszukommen, brauchen wir unter anderem auch ein ganz gezieltes Beckenbodentraining. Dies gilt sowohl für Frauen als auch für Männer, egal in welchem Alter sie sind.



In einer Erschöpfungsphase ist der Körper zu schwach, um sich aufrecht zu halten, was sehr an den Kräften zehrt. Durch eine Fehlhaltung entsteht eine erhöhte Druckbelastung vor allem auf die tief liegende Muskulatur der Beckenbodenschicht. Diese Muskulatur ist wie bereits erwähnt hauptsächlich für eine optimale Haltung verantwortlich.

Eine längere Belastung führt zur Herabsetzung der noch vorhandenen Kräfte, was in der Folge zu erhöhter Müdigkeit führt. Ist jedoch diese Muskulatur gekräftigt, ist eine optimale Haltung ohne zusätzlichen Kraftaufwand gegeben.

Durch den erniedrigten Kraftaufwand steht mehr Energie zur Verfügung, was zu erhöhter Vitalität führt.

Unter anderem ist auch darauf zu achten, dass die Bauchmuskulatur gekräftigt wird. Um „geraden Ganges“ zu gehen, ist zudem auf eine gedehnte Brustmuskulatur zu achten. Mit Dehnübungen in diesem Bereich wird gleichzeitig auch die Rückenmuskulatur gekräftigt.

Trotz der heutigen Aufklärung sprechen viele nicht mit ihrem Arzt oder ihrer Ärztin über Inkontinenz. Bei dieser Beeinträchtigung muss jedoch zunächst eine ärztliche Abklärung gemacht werden, damit der Verdacht auf andere Krankheiten ausgeschlossen werden kann.

Wurde eine Beckenbodenabschwächung diagnostiziert, so ist bei Frauen und Männern das gleiche Training anzuwenden.

Ein Beckenbodentraining ohne Berücksichtigung der Rücken- und gesamten Haltemuskulatur führt nicht zum optimalen Erfolg!



## Inkontinenz

ist ein Symptom und keine Krankheit.

Grundsätzlich können starke Lachanfälligkeiten, große Angst oder Aggressionen zu Harnverlust führen.

Es gibt verschiedene Arten der Inkontinenz.

### Stress-/Belastungsinkontinenz

- Die Blase reagiert auf eine Druckveränderung durch Lachen, Husten, Niesen, Aerobic, Bergabgehen, schweres Heben und Tragen, Rennen etc. Wenn der Beckenboden nicht optimal gekräftigt ist, kommt es zu einem vorzeitigen Harnabgang.

### Hyperaktive Blase oder Dranginkontinenz (gemischte Inkontinenz)

- Unwillkürlicher Harnabgang ohne Harndrang.
- Ständiger Harndrang, auch wenn die Blase noch nicht ganz voll ist.
- Bevor die Toilette erreicht ist, verliert man Urin oder Stuhl.
- Schmerzen während des Wasserlassens können ebenso eine Begleiterscheinung sein. Die stärkste Form der Inkontinenz ist ein unwillkürlicher Harnabgang in Ruhestellung.



## Es können verschiedene Ursachen zu einer Beckenbodenabschwächung führen:

- Bewegungsmangel
- Nährwertmangel
- Keine oder nur wenig Entspannungsfähigkeit
- Gewebeschwäche/Muskelschwäche
- Vorausgegangene Geburten
- Übergewicht
- Überlastung im Alltag durch Heben und Tragen
- Chronischer Husten
- Schlechte Atmung
- Pressen infolge von Verstopfung
- Beckenbodenmuskulatur-Verletzungen
- Seelische Belastungen
- Fehlhaltung/schlechte Haltung
- Hormonelle Veränderungen
- Gebärmutter-Senkung
- Oberflächliche Atmung
- Erschöpfungszustände CFS/Burn-out
- Einnahme von Medikamenten

Eine Operation wegen einer Beckenbodensenkung ist erst angebracht, wenn die konservativen Maßnahmen auch nach mehreren Monaten nicht zur Verbesserung führen. Eine Ausnahme bilden natürlich unerträgliche Situationen.

Beim Beckenbodentraining gehören verschiedene Aspekte zusammen.

Achtung: Nur regelmäßiges Üben führt zu einem dauerhaften Erfolg!

Zum Training dazu gehören außerdem:

- Wahrnehmung (den Körper spüren).
- Kräftigen.
- Lernen sich zu entspannen; dies kann vor allem durch die progressive Muskelentspannung erlernt werden.
- Schutz vor unnötigen Belastungen. Das heißt richtiges Tragen und Heben, rückergerichtetes Verhalten im Alltag.

- Integration in den Alltag: ein Training trotz Zeitmangel regelmäßig in den jeweiligen Tagesablauf einbauen.

## **Ziel und Auswirkungen eines Beckenbodentrainings**

- Erlangen eines kräftigen, funktionstüchtigen Beckenbodens
- Harn- und Stuhlabgang geschehen willentlich
- Anzahl der WC-Gänge liegt im Normalbereich
- Bessere Blasenfüllung
- Entlastung durch richtiges Verhalten im Alltag
- In der Nacht maximal einmal aufstehen
- Weniger Rückenschmerzen
- Bessere Körperhaltung
- Bessere Verdauung
- Verbesserte Sexualität
- Besseres Körpergefühl
- Ein gezieltes Beckenbodentraining beruhigt die Blase.

## Beckenbodenentlastung

- Rückenschonendes Arbeiten
- Beachten Sie beim Training regelmäßig die Umkehrsituation (Erklärung siehe im Trainingsteil Beckenbodentraining). Dies kann am Morgen z.B. als Frühgymnastik im Bett durchgeführt werden.
- Entspannungsübungen, z.B. nach Jacobson
- Entspannende Bäder mit Heublumenextrakten
- Warme Sitzbäder
- Ab und zu bewusste Bauchatmung
- Viel Singen erhöht die Durchblutung der Organe und Muskeln. Dadurch erhöht sich der Entspannungseffekt, was zu einem Beckenbodentraining gehört.
- Bei Dranginkontinenz eher ein längeres Anspannen üben und die Spannung halten als viele kleine Anspannungen des Beckenbodens, weil dies die Blase eher reizt. Dazwischen doppelt so lange entspannen wie anspannen.

- Trinken Sie viel. Beachten Sie, dass Kaffee, Alkohol, Coca-Cola, Schwarztee, Birnen- und Grapefruitsaft die Wasserausscheidung fördern. Bei Inkontinenz sollten diese Getränke reduziert oder weggelassen werden. Sie sollten auch keine gesüßten Getränke oder Light-Produkte zu sich nehmen. Dafür sollte man verschiedene Kräutertees oder genügend Wasser trinken.
- Achten Sie auf eine optimale Ernährung unterstützt mit der Nahrungsergänzung.

Eine gekräftigte Beckenbodenmuskulatur stärkt die Haltemuskulatur, was mehr Ausstrahlung zur Folge hat. Wiederum hat dies einen positiven Einfluss auf das Selbstbewusstsein.

## Die Würde des Beckenbodens

Im Becken und aus dem Becken heraus entsteht werdendes Leben.

Deshalb hat auch der Beckenboden einen enormen Einfluss auf die Würde und Einzigartigkeit des Menschen.



Wer die Scham missachtet, verliert auch ein Stück Ehrfurcht. Die Statistiken zeigen eine deutliche Zunahme von Menschen, die unter schweren Folgeschäden des sexuellen Missbrauches leiden. Dazu benötigen wir verschiedene Therapiemaßnahmen. Es entsteht eine Spirale, die sich nach oben dreht, was sich auch in der Erhöhung der Gesundheitskosten bemerkbar macht.

Würde hat etwas mit Achtung zu tun. Achtung vor dem Leben heißt, achtsam auch mit dem umzugehen, wodurch das Leben entsteht. Man kann nur mit etwas gut umgehen, wenn man dazu eine gute und positive Beziehung hat.

Ignoriert man den Bereich des Beckenbodens aus irgendwelchen Gründen und wertet diesen ab, so führt dies zu einer Disharmonie und Distanz zu sich selbst. Unsere gesamte Persönlichkeit und die eigene Identität des Lebens findet in der „Werkstatt“ des Beckenbodens ihren Ursprung.

Infolgedessen hat Achtung und Wertschätzung des Lebens, woraus die Würde entspringt, sehr wohl etwas mit unserem Beckenboden zu tun.

Immer wieder hört man im negativen Sinn den Ausspruch „das ist unter der Gürtellinie“. Ich frage mich, wie soll man da der Würde des Lebens Raum schenken, wenn sich darunter die Beckenbodenmuskulatur befindet, worin das Leben entsteht. Wird mit dem negativen Ausspruch nicht auch die Würde des Lebens entwertet?

Wenn etwas darunter ist, so ist es unter den Schuhen, wo sich tatsächlich der Schmutz befindet. Man putzt sich nicht umsonst die Schuhe ab, wenn man eine Wohnung betritt.

Ich glaube es ist gut, wenn man sich ab und zu auch einmal über den eigenen Sprachgebrauch Gedanken macht, der einen enormen Einfluss auf einen selbst und den Nächsten ausübt.

Der Weg zu Vitalität und Lebensfreude umfasst den ganzen Menschen und zeichnet sich in verschiedenen Beziehungen aus.

Auf dem Weg zu einem kraftvollen Beckenboden wünsche ich Ihnen viel Erfolg.

Ihre

*Doris Siegenthaler*

**Quelle:**

Der Text ist entnommen, aus dem Buch:  
"Du bist wertvoll - der Weg zu Vitalität und Lebensfreude" S. 142 -149 von Doris Siegenthaler.