

# Beckenbodentraining für Frauen

Acht einfache Übungen zur Stärkung der Muskulatur von Blase und Beckenboden.

## ÜBUNG 1

### Wahrnehmen, Aktivieren, Loslassen

*Diese Übung ist als Einstieg in jedes Beckenbodentraining in jeder Position (stehend, am Boden liegend in verschiedenen Positionen wie Rückenlage, Bauchlage, Seitenlage) gut umsetzbar.*



#### Wahrnehmen des Beckenbodens

Sie sitzen aufrecht auf einem eher harten Stuhl und nehmen die Sitzbeinhöcker (Knochen, welche auf dem harten Stuhl gut spürbar sind) wahr. Ihr Beckenboden befindet sich zwischen den beiden Sitzbeinhöckern. Rollen Sie nun über Ihre Sitzbeinhöcker vor und zurück, hin und her und lassen Ihr Becken kreisen. Halten Sie den Oberkörper dabei möglichst ruhig.

#### Aktivieren des Beckenbodens

Schließen Sie die Körperöffnungen (Harnröhre, Vagina und After) und stellen sich vor, Sie ziehen diese in sich hinein. Ziehen Sie nun die Beckenbodenmuskulatur weg von der Sitzfläche in Ihren Körper hinein und ziehen dann die beiden Sitzbeinhöcker zur Mitte hin zusammen. Diese kraftvolle Spannung einen Atemzug lang halten und wieder ganz loslassen.



#### Loslassen des Beckenbodens

Anspannung und Entspannung des Beckenbodens sollen im Gleichgewicht stehen. Entspannen Sie den Beckenboden immer wieder bewusst, dies gehört ebenso zum Beckenbodentraining wie das Anspannen.

Atmen Sie tief ein und aus und lassen Sie bewusst alle Anspannung hinausfließen (gähnen, seufzen, Kiefer loslassen helfen dabei).

Besonders zu Beginn des Beckenbodentrainings sollte auf gute Entspannung geachtet werden.

## ÜBUNG 2

### Wahrnehmen und Nabel hineinziehen

*Nach dem Wahrnehmen soll die Beckenboden- und Bauchmuskulatur gekräftigt werden.*

Bauchlage, die Stirn ruht auf den Händen; Schultern, Nacken wie auch Gesäß, Beine und Füße sind locker.

*Die Aufmerksamkeit ist auf die Atmung gerichtet, die Atemluft strömt ein und aus. Nehmen Sie die Atembewegung im Brustkorb, im Bauchraum und im Becken wahr – wie verändert sich die Auflagefläche beim Ein- und Ausatmen?*



Beim sanften Ausatmen (am besten mit leicht geöffneten Lippen) die Körperöffnungen verschließen, den Beckenboden aktivieren, das heißt nach innen oben holen, und gleichzeitig den Bauchnabel vom Boden weg nach oben Richtung Wirbelsäule ziehen. Während der Einatmung wieder locker lassen.

Fortgeschrittene können die Anspannung auch über einige Atemzüge halten.

## ÜBUNG 3

### Umkehrübung

Diese Umkehrübung eignet sich bei Senkungsproblemen z.B. der Blase oder Gebärmutter, weil in dieser Stellung der Beckenboden entlastet wird und die Organe sich in Richtung Bauchraum verlagern.



Knie-Ellbogenlage, Knie hüftbreit auseinander, Atem ruhig fließen lassen.

Becken in alle Richtungen bewegen.  
Rhythmisches Anspannen und Loslassen des Beckenbodens  
➤ beim Ausatmen = Anspannen  
➤ beim Einatmen = Loslassen

Das rhythmische Aus- und Einatmen mit gleichzeitigem Anspannen und Loslassen des Beckenbodens unterstützt ein harmonisches Beckenbodentraining. Durch die Atembewegung werden auch die Organe massiert und bewegt, was sich positiv auf die Verdauung auswirken kann.

## ÜBUNG 4

### Becken geht in die Höhe

Wie Übung 3 ist auch dies eine Umkehrübung, bei der nun zusätzlich die Gesäß- und Oberschenkelmuskulatur gekräftigt wird.



Rückenlage, Beine hüftbreit aufgestellt, Softball von BeBo® mit wenig Luft oder ein Kissen unter das Gesäß legen.

Den Beckenboden während einer Ausatmung aktivieren, gleichzeitig Druck auf die Fußsohlen geben und das Becken ein wenig vom Boden heben. Beim Einatmen das Becken auf den Ball zurückführen und erst danach die Spannung loslassen.

Variante: Becken oben – genussvoll in alle Richtungen bewegen – weiteratmen.

Das Becken bleibt während ein paar Atemzügen oben, anschließend lassen Sie es langsam nach unten sinken. Die Beckenbodenspannung wird jedoch erst losgelassen, wenn das Gesäß wieder auf dem Ball bzw. dem Kissen liegt.

## ÜBUNG 5

### Vierfüßler-Stützübung

Beckenboden kräftigen und Rumpf stabilisieren.

Vierfüßlerstand, die Knie hüftbreit, die Arme schulterbreit aufgestellt; Blick auf den Boden richten, die Wirbelsäule in der Längsspannung.

Den Beckenboden aktivieren, dann die Knie 1–2 cm abheben und in kleinen Bewegungen hoch und runter wippen, weiteratmen, dabei bei jedem Wippen etwas ausatmen.

Übung so oft wiederholen, wie es der persönliche Trainingszustand erlaubt.

In der Pause: Knie-Ellenbogenlage zur Entlastung der Handgelenke einnehmen (siehe Übung 3).

Variante: Die Füße können auch aufgestellt werden.



## ÜBUNG 6

### Gleichgewicht – Balance

Eine Balanceübung täglich zur Sturzprophylaxe wird empfohlen.



Aufrecht stehen, die Füße sind parallel, Kniegelenke locker, die Wirbelsäule ist in der Längsspannung. Durch das Aufrichten der Wirbelsäule werden die drei wichtigsten Haltemuskeln – der Beckenboden, die quer verlaufende Bauchmuskulatur und die tiefe Rückenmuskulatur – bereits aktiviert.

Einbeinstand

Mit den Augen einen Punkt fixieren, das Gewicht auf ein Bein verlagern und das andere Bein heben, ruhig stehen und balancieren. Dann das Bein vor- und zurückbewegen, kreisen und seitlich bewegen.

Variante: Diese Balanceübung auf einer labilen Unterlage (Sitzballkissen, zusammengerollte Matte oder ähnliches) ausgeführt, ist die schwierigere Variante. Achtung, Sturzgefahr!

## ÜBUNG 7

### Bücken und Heben im Alltag

Beine ungefähr hüftbreit (je nach Last, die zu heben ist), Rücken und Nacken bleiben lang, Schultern locker, die Last befindet sich zwischen den Füßen.



**Bücken:** Das Gesäß dabei weit nach hinten schieben (das geschieht durch die Beugung in den Hüften), nun in den Knien nachgeben.

**Heben:** Gegenstand nah an den Körper nehmen, den Beckenboden anspannen und mit der Bein kraft hochkommen. Gleichzeitig ausatmen. Ein zusätzlicher Impuls kann über die Stimme gegeben werden mit einem „hopp“. Auch beim Heben bleibt die Wirbelsäule in der Längsspannung und der Nacken lang.

Durch ein korrektes Bücken und Heben schonen Sie Ihre Wirbelsäule, die Bandscheiben und Ihren Beckenboden.

## ÜBUNG 8

### Kontrolle ist wichtig

*Eine Kontrolle sollten Sie immer wieder selber durchführen, damit sich keine Fehler einschleichen und Sie kein falsches Beckenbodentraining durchführen. Lassen Sie sich von einer Fachperson beraten.*

Aufrecht auf dem Hocker sitzen, die Wirbelsäule ist in der Längsspannung, die Fingerspitzen unter den Gesäßbacken, bis die beiden knöchernen Punkte – die Sitzbeinhöcker – spürbar sind.

*Den Beckenboden anspannen, bis die Veränderung unter den Fingerspitzen wahrgenommen wird.*

*Weitere Möglichkeiten zur Kontrolle:*

**Auf eine Hand setzen** – den Beckenboden von der Hand wegziehen in den Körper hinein – beobachten Sie, ob Sie weniger Gewicht auf Ihrer Hand haben.

**Spiegelkontrolle** – spannen Sie den Beckenboden an und beobachten Sie im Spiegel, ob die Beckenbodenaktivität am After sichtbar ist.

**Fingerkontrolle** – einen Finger in die Vagina einführen, den Beckenboden anspannen und das Gefühl der Anspannung wahrnehmen.

**Partnerkontrolle** – den Partner beim Geschlechtsverkehr fragen, ob er die Anspannung spürt.



Die Durchführung der vorgeschlagenen Übungen erfolgt auf eigene Verantwortung. Trotz sorgfältiger Gestaltung der Übungen kann die Deutsche Chefaro Pharma GmbH keine Haftung für direkte oder indirekte Schäden durch deren unsachgemäße Ausführung übernehmen oder einen Erfolg garantieren.

### Zu guter Letzt

Es lohnt sich, ein Leben lang für alle Muskeln Sorge zu tragen und sie zu trainieren.

*10 Jahre Erfahrung bestätigen die Wirksamkeit des BeBo® Trainings.*

Das BeBo® Konzept ist die **führende Methode** und die erste Wahl für Patienten im Bereich Beckenbodentraining für Frauen und Männer.

Das BeBo® Konzept versteht sich als gesamtheitliches therapeutisches Maßnahmenpaket zur **Prävention und Behandlung** von Blasenschwäche und deren Folgeproblemen (Rückenbeschwerden, Senkungsprobleme, Verdauungsstörungen etc.).

Unser **primäres Ziel** ist, die physische, psychische und soziale **Integration** der Betroffenen in den Alltag zu erreichen. Durch das Beckenbodentraining werden gezielte Maßnahmen getroffen und vor allem auch präventive Wirkungen erzielt.

*Weiterführende Ziele sind:*

- Weitere Aufklärung der Bevölkerung (Problembeschreibung, Enttabuisierung der Inkontinenz, Buch als Hilfsmittel)
- Prävention bereits für junge Frauen

[www.beckenboden.com](http://www.beckenboden.com)

[www.granufink.de](http://www.granufink.de)

GRANU FINK® femina. Anwendungsgebiete: Traditionell angewendet zur Stärkung oder Kräftigung der Blasenfunktion bei Blasenschwäche und zur Erhaltung der normalen Blasenfunktion. Traditionelles pflanzliches Arzneimittel zur Stärkung oder Kräftigung der Blasenfunktion und zur Erhaltung der normalen Blasenfunktion ausschließlich aufgrund langjähriger Anwendung. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

