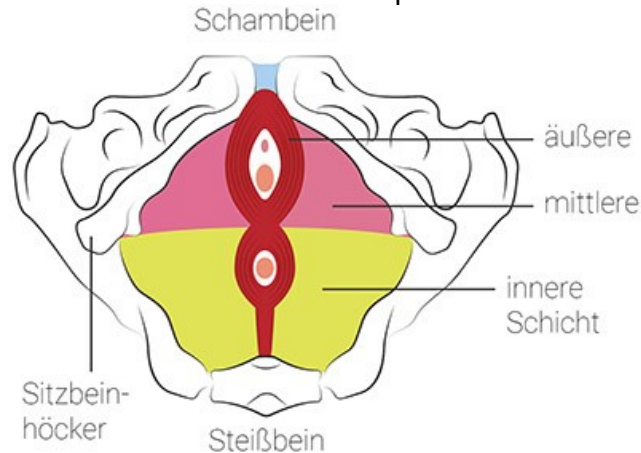


Was ist der Beckenboden (BeBo)? Der BeBo besteht aus 3 übereinander liegenden Muskelschichten, die kreuz und quer am Boden des Beckens verlaufen und sich zwischen Schambein, Steißbein und den Sitzbeinhöckern aufspannen.



Welche Funktionen hat der BeBo? Seine wichtigste tägliche Aufgabe besteht in einem immerwährenden Wechsel von Festhalten und Loslassen:

- ✓ Ausscheiden oder Zurückhalten von Harn und Stuhl
- ✓ Stützt die inneren Organe im Beckenbereich und sichert deren Lage
- ✓ Stabilisiert im Zusammenspiel mit anderen Muskelgruppen das Becken im Stand und während des Gehens und ist an der Aufrichtung und Stabilisierung des Rumpfes beteiligt
- ✓ Spielt eine wichtige Rolle für ein intaktes Sexualleben
- ✓ Spielt eine tragende Rolle während der Schwangerschaft und muss sich während der Geburt öffnen

Wozu Beckenbodentraining? Ein gut trainierter Beckenboden dient einerseits als Vorbeugung (Senkungs- und Inkontinenzprophylaxe), andererseits verhindert es bei schon bestehenden Probleme ein Fortschreiten der Beschwerden und/ oder lindert die Symptome bis hin zur völligen Beschwerdefreiheit.

Übungen zur Wahrnehmung und zur Kräftigung des BeBos

Um die nicht sichtbaren Muskeln des BeBos zu trainieren, braucht man eine sehr gute Wahrnehmung über seine Lage und die Fähigkeit ihn bewusst an- und entspannen zu können.

Dabei helfen Vorstellungsbilder:

- ✓ **Seerose:** Sie stellen sich den BeBo als Seerose vor, die sich im Rhythmus des Atmens öffnet und verschließt. Einatmen – der BeBo ist locker, die Seerose ist geöffnet. Ausatmen – den BeBo anspannen, die Seerose schließt sich Blatt für Blatt.
- ✓ **Elastischer Gurt:** Stellen Sie sich den BeBo als einen elastischen muskulären Gurt zwischen Steiß- und Schambein vor, der sich zusammenzieht und wieder entspannt.
- ✓ **Gänseblümchen zupfen:** Sie stellen sich vor, sie sitzen auf einer Wiese und ihr BeBo zupft mit kurzen kräftigen schnellen Bewegungen Gänseblümchen für Gänseblümchen.
- ✓ **Kirschkern häufeln:** Sie können sich vorstellen Sie sitzen auf einem Kirschkernkissen oder sie sitzen tatsächlich auf einem (das Kissen ist längs zwischen den Sitzbeinhöckern platziert). Nun versuchen Sie gedanklich mit Ihrem BeBo die Kirschkern von außen (indem sie die Sitzbeinhöcker gedanklich zusammen schieben) zur Mitte hin anzuhäufeln.

Grundübung: Beckenbeweglichkeit in Kombination mit der Atmung

- ✓ **Ausgangshaltung:** Rückenlage, Beine hüftbreit angestellt, Arme locker seitlich abgelegt
- ✓ **Becken** abwechselnd nach vorne und nach hinten kippen
- ✓ Übung mit dem **Atem** verbinden:
 - Einatmen: Beckenkamm kippt nach vorne
 - Ausatmen: Beckenkamm kippt nach hinten
- ✓ **BeBo aktivieren** mithilfe der Vorstellungsbilder, z.B. Seerose
 - Einatmen: Beckenkamm kippt nach vorne – die Seerose geht auf
 - Ausatmen: Beckenkamm kippt nach hinten – die Seerose schließt sich

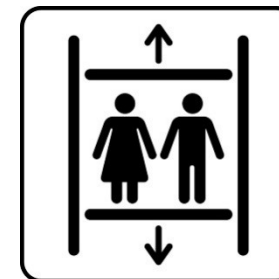
Wenn diese Übung sicher gelingt, dann können Sie sie auch im Sitz, in Seit Lage, im Vierfüßler Stand und im Stand machen.



Fahrstuhlfahren

- ✓ **Ausgangshaltung:** Rückenlage oder Seitenlage oder Vierfüßler Stand
- ✓ **Übung:** Ihr BeBo ist ein Fahrstuhl, der über 3 Etagen nach innen oben (Richtung Bauchnabel) fahren kann
 - Startposition Erdgeschoss: Bebo ist entspannt
 - 1. Etage: Bebo mithilfe der Vorstellungsbilder (z.B. Kirschkern) leicht anspannen
 - 2. Etage: Bebo noch etwas fester machen
 - 3. Etage: Bebo so fest wie möglich anspannen
 - Sie können selber entscheiden in welche Etage sie wechseln wollen und ihre Anspannung dementsprechend anpassen. Wie bei einem echten Fahrstuhl können sie auf einer Etage etwas verweilen und die Spannung halten. Sie können von Etage zu Etage fahren, rauf und runter oder Etagen überspringen, bspw. vom Erdgeschoss ganz nach oben in die 3. Etage fahren.

Mit zunehmender Erfahrung können Sie in einer vertikalen Übungsposition wie im Sitz und im Stehen üben – zum Beispiel im Büro oder während dem Anstehen an der Kasse!



Lick - Lack – Lock

Diese Übung dient der Kräftigung der schnell kontrahierenden Muskelfasern des BeBos.

- ✓ **Ausgangshaltung:** Knieunterarmstellung. Diese besondere Stellung erleichtert Ihnen das Anspannen des BeBos, weil verhindert wird, dass die Last der Organe unter Einfluss der Schwerkraft auf den BeBo drückt.
- ✓ Sie beginnen damit Ihren BeBo als eine vaginale und eine anale **Verschlussmanschette** zu visualisieren, die sich öffnet und verschließt.
- ✓ Bei der Ausatmung beginnen Sie mit einem lang gezogenen L...und vollenden das Wort explosiv und hart mit L...ick. Dabei spüren Sie, wie sich ihr BeBo kurzzeitig an- und wieder entspannt – bzw. öffnet und wieder schließt. Versuchen Sie einen Moment nachzuspüren.
- ✓ Anschließend fahren Sie fort: Ausatmen – beginnen mit L...- und vollenden explosiv und hart mit L...ack. Spüren Sie nach. Ausatmen – L...- explosiv und hart L...ock. Nachspüren. Mit etwas Übung können Sie L...ick, L...ack, L...ock schnell hintereinander in einem Ausatemzug aussprechen.

Informationen

Eine Therapeutenliste finden Sie unter <https://www.ag-ggup.de/>

