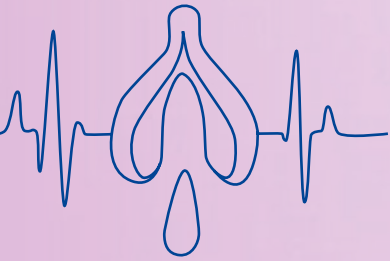


QR-Code 14



BECKENBODENTRAINING: WARUM ES WIRKT UND WIE DU ES RICHTIG MACHST

Der Beckenboden ist kein Muskel, den man nur »ein bisschen anspannt«. Er ist ein fein abgestimmtes System aus Muskeln und Bindegewebe, das Blase, Gebärmutter und Darm trägt und bei jeder Bewegung mitarbeitet. Beim Husten, Niesen, Lachen, Aufstehen oder Tragen steigt der Druck im Bauchraum. Ein gesunder Beckenboden fängt diesen Druck ab. Ein geschwächter nicht.

Das Beckenbodentraining (Pelvic Floor Muscle Training, PFMT) ist die wichtigste und wissenschaftlich am besten belegte Maßnahme, um einer Gebärmutterabsenkung oder einem Prolaps vorzubeugen und bestehende Beschwerden zu lindern. Studien zeigen, dass regelmäßiges, korrekt ausgeführtes Training die Muskelkraft und Ausdauer verbessert und das Risiko für Prolaps und Inkontinenz deutlich senkt. Entscheidend ist nicht Härte, sondern Koordination, Timing und Regelmäßigkeit.

Ein wirksames Beckenbodentraining besteht aus drei Bausteinen:

- Erstens: bewusstes Anspannen und vollständiges Entspannen der Beckenbodenmuskulatur.
- Zweitens: das Knack-Manöver, also die kurze Anspannung vor Belastung.
- Drittens: ein alltagstaugliches Übungsprogramm, das über Wochen und Monate beibehalten wird.

Geräte können unterstützen, ersetzen aber kein aktives Training. Auch Yoga oder Pilates sind kein Ersatz für gezieltes Beckenbodentraining, sondern allenfalls eine Ergänzung.

DAS KNACK-MANÖVER (DER WICHTIGSTE SCHUTZ IM ALLTAG)

Das Knack-Manöver bedeutet: Du spannst den Beckenboden immer kurz an, bevor Druck entsteht. Zum Beispiel vor dem Husten, Niesen, Aufstehen, Tragen, Springen oder Lachen.

Diese kleine Bewegung schützt den Beckenboden im Alltag und verhindert, dass er bei Belastung nach unten gedrückt wird. Das Knack-Manöver gehört nicht nur ins Training, sondern in dein tägliches Leben.

EINFACHE BECKENBODENÜBUNGEN FÜR ZU HAUSE

Vorab wichtig: Atme ruhig weiter. Bauch, Gesäß und Oberschenkel bleiben entspannt. Kein Pressen, kein Hohlkreuz.

Übung 1: Die Murmel (Wahrnehmung und Grundspannung)

- Setz dich aufrecht auf einen Stuhl oder Hocker, ohne dich anzulehnen. Die Füße stehen fest am Boden.
- Spür deine Sitzbeinhöcker auf der Sitzfläche.
- Mit der Ausatmung ziehst du diese beiden Punkte sanft zueinander, als würdest du zwischen ihnen eine Murmel greifen und nach innen anheben.
- Halte die Spannung ein paar Sekunden, dann lass langsam wieder locker.
- 8–10 Wiederholungen

Übung 2: Beinheben im Stand (Stabilität und Koordination)

- Stell dich aufrecht hin, die Füße etwa schulterbreit.
- Hebe ein Knie Richtung Brust. Das Standbein darf leicht gebeugt sein. Der Beckenboden spannt sich dabei automatisch an.
- Halte kurz, dann wechsle die Seite.
- 5–8 Wiederholungen pro Seite

Übung 3: Der Fahrstuhl (Kontrolle und Entspannung)

- Leg dich auf den Rücken, die Beine locker aufgestellt.
- Beim Ausatmen ziehst du den Beckenboden sanft nach innen und oben, als würde ein Fahrstuhl ein paar Stockwerke hochfahren.
- Beim Einatmen lässt du ihn wieder nach unten sinken. Der Rücken bleibt entspannt.
- 8–10 Wiederholungen

Übung 4: Die Brücke (Kraft und Ausdauer)

- Bleib auf dem Rücken, die Füße stehen hüftbreit.
- Spanne den Beckenboden an und hebe mit der Ausatmung langsam das Becken an, bis Oberkörper und Oberschenkel eine Linie bilden.
- Atme ruhig weiter, halte kurz und senke dann kontrolliert ab.
- 6–10 Wiederholungen

Übung 5: Leuchten in alle Richtungen (Feinsteuerung)

- Setz dich aufrecht in den Schneidersitz.
- Stell dir vor, deine Sitzbeinhöcker sind kleine Lichtpunkte.
- Mit der Ausatmung spannst du den Beckenboden an und lenkst diese Punkte gedanklich nach vorne, nach hinten, nach rechts und nach links.
- Zwischen den Richtungen kurz entspannen.
- Jede Richtung 2- bis 3-mal

WIE OFT IST SINNVOLL?

Ideal sind zwei bis drei kurze Einheiten pro Tag.

Die Forschung empfiehlt ein strukturiertes Training über mindestens drei Monate. Regelmäßigkeit ist wichtiger als Dauer oder Intensität.

HILFSMITTEL: SINNVOLL, ABER KEIN MUSS

Beckenbodenkugeln, Biofeedback-Geräte oder Elektrostimulation können das Training unterstützen, vor allem wenn es schwerfällt, die richtige Muskulatur zu spüren. Sie ersetzen jedoch kein aktives Beckenbodentraining. Eine fachliche Einweisung durch Gynäkologie oder spezialisierte Physiotherapie ist sinnvoll.

WAS ZUSÄTZLICH HILFT

Ein beckenbodenfreundlicher Alltag ist Teil der Therapie. Dazu gehören:

- weniger Pressen bei Verstopfung
- bewusstes Anspannen vor Belastung
- vorsichtiger Umgang mit schwerem Heben
- ausreichend Erholung für die Muskulatur