

Allgemeine Informationen

Warum?

Durch gezieltes, regelmäßig durchgeführtes Beckenbodentraining können Sie ein Absinken der Bauchorgane verhindern und vorbeugend einer Harn-, und/oder Stuhlinkontinenz entgegenwirken oder bereits vorhandene Schwächen beheben.

Wie oft?

Nur konsequentes, tägliches Üben führt zu einem dauerhaften Erfolg. Die ersten positiven Auswirkungen Ihres Trainings können Sie bereits nach 3-4 Wochen erfahren.

Wann?

Koppeln Sie die Übungen an Aktivitäten, die Sie ohnehin täglich durchführen.

Üben Sie zum Beispiel beim Zähneputzen, Abwaschen, Bügeln, Warten an der Supermarktkasse, oder an der roten Ampel!

Spannen Sie Ihren Beckenboden zum Beispiel bei jedem Telefonklingeln, oder bei jedem Händedruck an.

Vergessen Sie nie Ihren Beckenboden anzuspannen, wenn Sie etwas Schweres anheben oder tragen!

Wie anspannen?

Da der Beckenboden nicht sichtbar ist, müssen Sie die An- und Entspannung über Ihre Wahrnehmung üben und kontrollieren.

- Eine Hilfe können dabei bestimmte Vorstellungen und Bilder sein:
- Schiebetüre schließen
- Schwamm ausdrücken
- Staubsauger
- Mittelpunkt des Kreuzes anheben (ein Schenkel geht vom Schambein zum Steißbein, der andere vom rechten Sitzbeinhöcker zum linken Sitzbeinhöcker)

Wie lange anspannen?

- 5x kurz und schnell, so kräftig wie möglich, anspannen („Blinzeln“)
- 5x Anspannung 3 Atemzüge halten
- 5x Anspannung 10 Atemzüge halten, dabei Spannung langsam auf- und abbauen („Fahrstuhl“)

Wie fange ich an?

Üben Sie zu Beginn in leichten Ausgangsstellungen, z.B. Rücken-, oder Seitenlage, später auch im Sitz, Stand, und während dem Gehen.

Verbinden Sie die Anspannung mit dem Aus-, die Entspannung des Beckenbodens mit dem Einatmen.

Wie geht's weiter?

Wenn Sie einmal gelernt haben, Ihren Beckenboden isoliert anzuspannen, können Sie die Beckenbodenübungen auch mit Bauchmuskelübungen kombinieren.

Spannen Sie den Beckenboden zuerst an, und lösen Sie, nach Entspannung der Bauchmuskeln, die Anspannung des Beckenbodens zuletzt.

Sie selbst können etwas tun! - Fangen Sie heute noch an! Viel Spaß beim Üben!