

CLAUDIA LENZ

# DEN BECKENBODEN STÄRKEN

Die **besten Übungen** und **Tipps**  
Bei **Beschwerden** und zur **Vorbeugung**

QUALITÄTS  
GARANTIE  
von Experten  
geprüft



CLAUDIA LENZ

# DEN **BECKENBODEN** STÄRKEN

Die **besten Übungen** und **Tipps**  
Bei **Beschwerden** und zur **Vorbeugung**

CLAUDIA LENZ

# DEN **BECKENBODEN** STÄRKEN

Die **besten Übungen** und **Tipps**  
Bei **Beschwerden** und zur **Vorbeugung**

# Inhalt

---

<b>Warum der Beckenboden so wichtig ist</b> .....	<b>7</b>
<b>Wo befindet sich der Beckenboden eigentlich? Und wie müssen wir ihn uns vorstellen?</b> .....	<b>8</b>
Was passiert, wenn der Beckenboden geschwächt ist? .....	8
<b>Wie Sie den Beckenboden trainieren</b> ...	<b>9</b>
<b>Was Sie Ihrem Beckenboden sonst noch Gutes tun können</b> .....	<b>11</b>
<b>Was ist der Beckenboden?</b> .....	<b>13</b>
<b>Anatomie des Beckenbodens</b> .....	<b>14</b>
<b>Funktion und Aufgaben</b> .....	<b>15</b>
<b>Den Beckenboden wahrnehmen</b> .....	<b>16</b>
<b>Beckenbodenschwäche – Ursachen, Folgen, Behandlung</b> .....	<b>17</b>
Ursachen einer Beckenbodenschwäche .....	18
<b>Mögliche Folgen eines schwachen Beckenbodens</b> .....	<b>19</b>
<b>Wann ist ein Beckenbodentraining sinnvoll?</b> .....	<b>20</b>
<b>Aktiv den Beckenboden stärken – Grundlagen</b> .....	<b>23</b>
<b>Den Beckenboden wahrnehmen</b> .....	<b>24</b>
Beckenboden-Spürübung I .....	25
Beckenboden-Spürübung II .....	25
<b>Atemübungen unterstützen</b> .....	<b>28</b>
Das Zwerchfell – Motor der Atmung ..	28
Atemgrundübungen .....	30
<b>Möglichkeiten des Trainings</b> .....	<b>37</b>
<b>Beckenbodentraining – vorbereitende Übungen</b> .....	<b>39</b>
Bewegtes Sitzen .....	40
Der aufrechte Stand .....	46
Kegel-Übungen .....	49
<b>Beckenbodentraining – einfache Übungen in verschiedenen Stellungen</b> .....	<b>57</b>
Beinheben rückwärts .....	58
Beinheben vorwärts .....	59

Beckenheben in erschwerten Varianten . . . . .	60	Fersenheben in der Grätsche . . . . .	65
Schulterbrücke mit Stuhl . . . . .	62	Entspannungsübungen auf dem Stuhl . . . . .	67
<b>Beckenbodentraining für Fortgeschrittene . . . . . 73</b>			
Vorbereitende lockernde Übungen . . .	74	Hypopressives Training . . . . .	86
Beckenbodenstärkende Übungen mit dem Gymnastikball . . . . .	79	Yoga-Stellungen . . . . .	93
<b>Beckenbodenpflege im Alltag . . . . . 101</b>			
Richtig aus dem Liegen aufstehen . . .	102	Richtig husten und niesen . . . . .	112
Die richtige Haltung . . . . .	103	Hilfsmittel zur Stärkung des Beckenbodens . . . . .	114
Raus aus der Erstarrung . . . . .	105	Vaginalgewichte . . . . .	114
Richtig Heben . . . . .	107	Äußerlich angewendete Beckenbodentrainer . . . . .	114
Richtig arbeiten in Haushalt und Garten . . . . .	109		
<b>Beckenbodenpflege durch das richtige Essen . . . . . 117</b>			
Übergewicht belastet den Beckenboden . . . . .	118	Low-Carb . . . . .	129
Bauchfett macht Druck . . . . .	119	Intervallfasten . . . . .	138
Überflüssigen Pfunden zu Leibe rücken . . . . .	120	<b>Tipps zu mehr Bewegung und Aktivität . . . . . 146</b>	
Drei bewährte Ernährungskonzepte . . .	121	Bewegung kann Fett schmelzen und stärkt die Muskeln . . . . .	146
Mediterrane Ernährung . . . . .	121		
<b>Anhang . . . . . 153</b>			
Register der Übungen . . . . .	156	Über die Autorin . . . . .	159
Sachregister . . . . .	158	Impressum . . . . .	160





## Warum der Beckenboden so wichtig ist

---

Der gesunde Beckenboden ist ein Schlüssel zu guter Stabilität im gesamten Rumpf. Er beeinflusst sowohl unsere Körperhaltung positiv als auch das Wohlbefinden und die Gesundheit tief unten in unserem Bauch. Das geht bis hin zu einem erfüllten sexuellen Erleben.

## Wo befindet sich der Beckenboden eigentlich? Und wie müssen wir ihn uns vorstellen?

---

Der Beckenboden liegt wie eine straff gespannte Hängematte oder ein Trampolintuch im knöchernen Beckenraum. Er ist eine mehrschichtige Muskel-Sehnen-Platte, die den Bauchraum und darin befindlichen Organe nach unten abschließt. Diese Platte ist rundum mit den Beckenknochen verankert, hinten am Kreuz- und Steißbein.

Der Beckenboden ist in der Regel in jungen Jahren sehr stark, also gut gespannt. Mit zunehmendem Alter jedoch verliert er – wie alle unsere Gewebe – an Spannkraft. Vielfältige weitere Belastungen können ihn zusätzlich und sogar bereits in jungen Jahren schwächen. Dazu gehören nicht nur mehrere (vaginale) Geburten kurz hintereinander, sondern auch Bewegungsarmut, Übergewicht und Schwerarbeit. Und mit diesen letzteren Faktoren wird klar, warum der Beckenboden nicht nur ein Thema für Frauen ist.

## Was passiert, wenn der Beckenboden geschwächt ist?

---

Ein schwacher Beckenboden birgt die Gefahr, dass Bauchorgane »verrutschen«. Im Wesentlichen kommt es dabei zu einer Absenkung von Blase und Darm, ggf. auch der Gebärmutter tief in den Beckenraum hinein.

Dies kann schließlich zur so unangenehmen Inkontinenz führen: Die Bauchorgane drücken zu stark auf die Blase. Der Schließmuskel ist zu schwach, um diesem Druck etwas entgegenzusetzen, es kommt zu unwillkürlichem Harnabgang, insbesondere bei starker Belastung wie Husten, Niesen, Lachen oder auch Hüpfen.

Dazu kommt: Ein zu schwacher Beckenboden hat aber auch Auswirkungen auf unsere Haltung. Durch seine Verankerung an der unteren Wirbelsäule hat er unmittelbare Verbindung mit allen stützenden Strukturen im Rücken.



---

**!** Ein starker Beckenboden bedeutet, dass die Bauchorgane gut gestützt sind und fest an ihrem Platz sitzen. Ein schwacher Beckenboden fühlt sich für die darüber liegenden Organe eher so an, als ob man Möbel auf wackeligen Kissen aufstellen würde. Deshalb sollte man ein Leben lang die Beckenbodenmuskeln regelmäßig trainieren.

---

Bestimmte vorbeugende Maßnahmen und Übungen haben sich als sehr hilfreich erwiesen, um die Symptome eines schwachen Beckenbodens zu vermeiden oder mindestens deutlich zu mindern:

## Wie Sie den Beckenboden trainieren

---

Auch wenn man den Beckenboden nicht sieht, ihn nicht tasten kann und ihn im Alltag auch nicht fühlt, kann man dennoch leicht erlernen, die Muskeln des Beckenbodens willkürlich anzuspannen (und wieder zu entspannen) und durch Training zu stärken – ähnlich wie die Muskeln an Armen und Beinen.

In diesem Buch finden Sie nicht nur die Anleitung dafür, Ihren Beckenboden zu erspüren, sondern auch vielfältige Übungen, um diese tief in unserem Becken verborgenen Muskeln zu trainieren.

In Kombination mit Entspannungs- und Atemübungen, können Sie sich aus den Vorschlägen für das Basic-Training, aus einfachen Übungen für Einsteiger und einigen Ideen für Fortgeschrittene Ihr ganz individuelles Beckenboden-Trainingsprogramm zusammenstellen.

! Wenn Sie Ihren Beckenboden trainieren, können Sie das zwar nicht an irgendwelchen formenden Muskelpaketen sehen, und dennoch kann ein solches Training bereits nach kurzer Zeit deutliche positive Auswirkungen zeigen, z. B.

- **weniger Inkontinenz,**
- **weniger Druck im Unterbauch,**
- **mehr Freude am Sex,**
- **eine bessere, aufrechtere Haltung.**



Ein gesunder Beckenboden lässt uns lange gesund, fit und unbeschwert durchs Leben gehen.

## Was Sie Ihrem Beckenboden sonst noch Gutes tun können

---

Vielfältige Alltagstätigkeiten – oder auch Untätigkeiten – belasten den Beckenboden. Das fängt bei zu langem Sitzen an, geht über falsches Heben und Tragen bis hin zu mangelnder sportlicher Aktivität ganz allgemein. Damit Sie sich Ihres Beckenbodens auch im täglichen Leben bewusster werden, ist dem beckenbodenschonenden Alltag in diesem Buch ein ganzes Kapitel gewidmet.

Und noch ein wichtiges Thema findet hier ausführlich Platz: die Ernährung. Häufig ist Übergewicht die Ursache für einen geschwächten Beckenboden. Daher werden drei Ernährungskonzepte vorgestellt, mit denen es nachweislich gut – und alltagstauglich – möglich ist, überflüssige Pfunde loszuwerden. Finden Sie grundlegende Informationen zur mediterranen Diät, zu Low-Carb und zum Intervallfasten als Anregung, Ihren Speiseplan langfristig umzustellen.



**Beckenbodentraining ist wichtig und lohnt sich. Und es ist ganz einfach!  
Es ist allerdings noch wirksamer, wenn Sie es mit einigen Alltagsmaßnahmen kombinieren.**

Mit den vielen ausführlichen Beschreibungen in diesem Buch können Sie noch heute mit Ihrem persönlichen Beckenbodentraining anfangen.



# Was ist der Beckenboden?

---

Der Beckenboden, das unbekannte Gewebe – so tief verborgen in unserem Körper und doch so wichtig. In diesem Kapitel erfahren Sie, wie man sich den Beckenboden vorstellen kann, wofür wir ihn so dringend benötigen und welche fatalen Folgen ein zu schwacher Beckenboden haben kann.



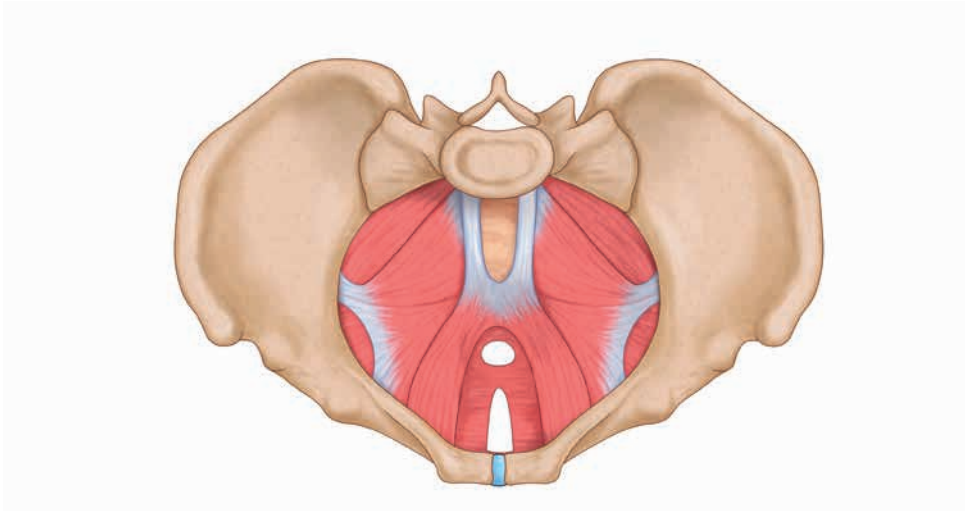
## Anatomie des Beckenbodens

---

Der Beckenboden tief im knöchernen Becken bildet den Verschluss des Bauchraums nach unten. Er besteht aus einem in mehreren Schichten aufgebautem Netzwerk von Muskelfasern, Bindegewebsschichten sowie Faszien und spannt sich zwischen Schambein, Steißbein und den beiden Sitzbeinhöckern auf (s. Bild).

Der Beckenboden ist wie eine flache Schüssel an seinen Rändern etwas nach oben gebogen. Für den Enddarm, die Harnröhre, und bei Frauen die Scheide, gibt es Öffnungen in der Muskelplatte.

Auch der aus sehr straffem Bindegewebe bestehende Damm ist ein Teil des Beckenbodens, er bildet die unterste Schicht des Beckenbodens und hält die Beckenknochen stabil zusammen. Tastbar ist der Damm bei Männern zwischen Hodensack und After, bei Frauen zwischen Scheide und After. Er ist beim Tasten gut von seiner knöchernen Umgebung zu unterscheiden.



Die Beckenbodenmuskeln – hier die Abbildung eines weiblichen Beckens, von oben gesehen – erstrecken sich vom Schambeinknochen (vorne) bis nach hinten zum Kreuz- und Steißbein, seitlich setzen die Muskeln an beiden Sitzbeinhöckern an.



## Funktion und Aufgaben

---

Ein kräftiger und gesunder Beckenboden ist wichtig für die Gesundheit, denn:

- Er gibt den Beckenorganen wie Harnblase, Darm und Gebärmutter Halt und verhindert deren Absenkung mit oft gravierenden Beschwerden.
- Er unterstützt die Schließmuskulatur von Harnröhre und After und schützt vor Inkontinenz.
- Er kann dem hohen Druck standhalten, der unter anderem beim Husten und Lachen, beim Pressen beim Stuhlgang und bei körperlicher Belastung, beispielsweise beim Heben schwerer Gegenstände im Bauchraum entsteht. Auch damit bewahrt ein starker Beckenboden uns vor Beeinträchtigungen durch eine dauerhafte Absenkung der Bauchorgane tief ins Becken hinein.
- Nicht zuletzt sind gesunde Beckenbodenmuskeln auch für unser sexuelles Erleben ein wichtiger Faktor – bei Frauen wie bei Männern.



Der Beckenboden ist wie eine gespannte Hängematte zwischen unseren Beckenknochen aufgehängt.