

Vorwort

Der Beckenboden – ein oft unterschätztes Körperteil. Doch der Beckenboden hat mehr Aufgaben, als man vermutet. Zum einen unterstützt er dich bei der richtigen Sitzhaltung, sorgt dafür, dass du nicht unkontrolliert Urin verlierst, und leistet enorme Arbeit bei Geburten. Mit fortschreitendem Alter und den täglichen Belastungen verliert die Muskulatur zunehmend an Stabilität, was zu erheblichen Problemen wie Inkontinenz und Einschränkungen in der Sexualität führen kann. Doch du kannst einiges tun, um deinen Beckenboden zu unterstützen – sei es vorbeugend oder zur Linderung deiner Symptome.

In diesem Buch bringen wir dir das Wunderwerk Beckenboden näher. Du erfährst u. a. alles über seine Anatomie und die Symptome einer schwachen Muskulatur. Wir erklären dir, was du beim Beckenbodentraining beachten musst, besonders während und nach einer Schwangerschaft. Außerdem findest du unterteilt in verschiedene Schwierigkeitsstufen zahlreiche Übungen für eine effiziente Stärkung des Beckenbodens. Als besonderen Bonus bieten wir dir kostenlose Trainingsvideos und-pläne sowie einen Planer für dein individuelles Training.

Dein Beckenboden leistet rund um die Uhr wichtige Arbeit. Daher hat er deine volle Aufmerksamkeit und Unterstützung verdient. Mit unseren Tipps geht das ganz einfach. Wir wünschen dir viel Spaß beim Ausprobieren!

Inhaltsverzeichnis

1. Allgemeine Information über den Beckenboden	8
1.1 Was ist der Beckenboden?	8
1.2 Die Kontraktion der Beckenbodenmuskulatur	9
1.3 Anatomie der Beckenbodenmuskulatur	10
1.3.1 Die innere Beckenbodenschicht	11
1.3.2 Die mittlere Beckenbodenschicht	11
1.3.3 Die äußere Beckenbodenschicht	12
2. Wozu ist die Beckenbodenmuskulatur wichtig?	14
3. Was verursacht eine Schwäche der Beckenbodenmuskulatur?	16
3.1 Allgemeines	16
3.2 Schweres Heben/schweres Training	16
3.3 Chronischer Husten	17
3.4 Schwangerschaft und Entbindung	17
3.5 Altersbedingte Schwäche	18
3.6 Übergewicht	18
4. Symptome einer verspannten Beckenbodenmuskulatur	20
4.1 Allgemeines	20
4.2 Harninkontinenz	20
4.3 Ständiger Toilettengang/Dranginkontinenz	21
4.4 Kontrollverlust der Blase oder des Darms/Schwierigkeiten bei der Entleerung der Blase	21
4.5 Ausbuchtung in der Vagina, Gefühl von Schwere, Unbehagen oder Zerren	22

4.6 Schmerzen im Bereich des Beckens/Beckenschmerzen	22
4.7 Vaginismus	23
4.8 Afterbeschwerden/Anusbeschwerden	23
4.9 Psychische Probleme und Ängste	23
5. Therapie von Beckenbodenbeschwerden	24
5.1 Veränderung des Lebensstils	24
5.2 Behandlung ohne operativen Eingriff	25
5.3 Operative Behandlung	26
6. Lebensmittel	28
6.1 Allgemeine Informationen	28
6.2 Lebensmittel für das Wohlbefinden	29
6.3 Lebensmittel, die es zu vermeiden gilt	31
6.4 Natürliche Schmerzmittel	32
7. Einfluss der Beckenbodenmuskulatur auf die Sexualität	34
7.1 Allgemeines	34
7.2 Hormone	36
7.3 Die vier Phasen der Erregung	38
8. Training während und nach der Schwangerschaft	40
8.1 Vor der Geburt	40
8.2 Nach der Geburt	41
8.2.1 Dinge, die es zu vermeiden gilt	41
8.2.2 Zu alter Stärke verhelfen	42
9. Voraussetzung für das Beckenbodentraining	44
9.1 Wichtige Informationen	44
9.2 Das Wahrnehmen des Beckenbodens	44
9.3 Die Atmung	45
9.4 Regeneration von Muskeln	46

10 Übungen von leicht bis schwer	47
10.1 Schwierigkeitsgrad: leicht	47
10.1.1 Wahrnehmung stärken	48
10.1.2 Druck aufbauen	50
10.1.3 Spannung halten	52
10.1.4 Der Schmetterling	54
10.1.5 Der Mattendrucker	56
10.1.6 Der Buckel	58
10.1.7 Die Seitenlage	60
10.1.8 Der Schneidersitz	62
10.1.9 Körper neigen	64
10.1.10 Die liegende acht im Stehen	66
10.2 Schwierigkeitsgrad: mittel	69
10.2.1 Der seitliche Frosch	70
10.2.2 Das Fahrrad	72
10.2.3 Halbe Liegestütz	74
10.2.4 Seitliches Beinheben	76
10.2.5 Der Kniestand	78
10.2.6 Der Beckenheber	80
10.3 Schwierigkeitsgrad: schwer	83
10.3.1 Der Unterarmstütz – Plank	84
10.3.2 Beine anheben	86
10.3.3 Die Diagonale	88
10.3.4 Das Beinschieben	90
10.3.5 Die Standwaage	92
10.4 Übungen für Schwangere	94
10.4.1 Information	94
10.4.2 Becken kreisen lassen	96
10.4.3 Beckenheber mit Gymnastikball	98
10.4.4 Füße hochlegen	100
10.4.5 Wippen mit Gymnastikball	102
10.5 Übungen für den Alltag	104
10.5.1 Auf dem Stuhl	104

10.5.2 Treppensteigen	104
10.5.3 An der Ampel	105
10.5.4 Heben und Tragen	105
10.5.5 Hüfte schwingen	106
11. 10 Minuten Workout für den Beckenboden	108
12. Trainingspläne	110
12.1 Allgemeine Information	110
12.2 Trainingsplan leicht	112
12.3 Trainingsplan mittel	113
12.4 Trainingsplan schwer	114
12.5 Trainingsplan Entspannung	115
13. Dein eigener Trainingsplaner	116
14. Alle QR Codes auf einen Blick	128