



## Beckenbodengymnastik – einfach und wirkungsvoll

### Beckenbodengymnastik - einfach und wirkungsvoll

Blasenschwäche, in der medizinischen Fachsprache Harninkontinenz genannt, ist ein häufiges Problem. Allzuoft werden diese Beschwerden als Alterserscheinungen oder Folgen einer Schwangerschaft einfach hingegenommen und Möglichkeiten zur Behandlung nicht genutzt.

Dabei gibt es eine Reihe von Behandlungsmöglichkeiten. Ihr Arzt kann Ihnen Medikamente verordnen, aber auch Sie selbst können entscheidend zur Besserung der Beschwerden beitragen. Durch eine spezielle Gymnastik können Sie die Funktion Ihrer Ausscheidungsorgane und des Beckenbodens optimieren. In diesem Leitfaden haben wir einige Übungen zusammengestellt, die Sie ohne viel Aufwand zuhause durchführen können. Anfangs sind diese Übungen vielleicht etwas ungewohnt, aber Ihre Mühe wird belohnt, wenn Sie nach einiger Zeit Besserung spüren.

### Der Beckenboden - was ist das und welche Funktion hat er?

Stellen Sie sich den Beckenboden in Gestalt einer Schüssel vor. Sie besteht aus mehreren Muskeln und bietet Organen wie Blase und Darm nach unten hin Halt. Eingebettet in diese Muskelschüssel sind die äußeren Öffnungen dieser Organsysteme (Harnröhre, After, Scheide). Ein kräftiger Beckenboden kann die Organe sicher tragen. Wenn sich die Muskeln des Beckenbodens spannen, wird die ursprüngliche tiefe Schüssel zunehmend flacher und hebt dadurch die Organe in den Bauch hinein. Gleichzeitig umschließen die Muskeln die äußeren Öffnungen dicht. Der Beckenboden hat also eine Trage- und Verschlussfunktion. Ein schlaffer Beckenboden läßt die Unterleibsorgane nach unten sinken und gibt die äußeren Öffnungen frei.

Die Beckenbodenmuskeln gehorchen ebenso wie z. B. die Arm- und Beinmuskulatur unserem Willen und sind dadurch übungsfähig. Aber leider haben viele Menschen für diese verborgenen Muskeln ein zu geringes Empfinden, um sie willentlich aktivieren zu können. Dann werden beim Üben häufig die Gesäß- und Bauchmuskeln zusammengekniffen, ohne daß der Beckenboden einbezogen wird.

Vielleicht fallen Ihnen die Übungen leichter, wenn Sie sich dabei vorstellen, Sie wollten den Boden dieser Muskelschüssel zur Mitte hin in den Bauch hinaufsaugen.

Auch wenn bei den folgenden Übungen andere Muskeln mitgefördert werden, sollten Sie sich stets auf Ihren Beckenboden konzentrieren. Nach und nach erlangen Sie auf diese Weise ein



ausgezeichnetes Gefühl für diese Muskeln, die Ihnen auch dann gut gehorchen und Sicherheit geben, wenn Sie plötzlich Harndrang verspüren.

Damit sich die gewünschten Erfolge einstellen, sollten Sie ein paar grundsätzliche Regeln beachten.



## Darauf müssen sie achten:

- **Üben Sie regelmäßig.** Entscheidend ist nicht, ob Sie leichte oder schwierige Übungen machen, oder ob Sie 10 oder 20 Minuten üben. Entscheidend ist, daß Sie die Übungen regelmäßig durchführen, und zwar täglich.
- Am besten, Sie planen diese Übungen fest in Ihren Tagesablauf ein. So bekommen Sie die nötige Routine und vergessen die Übungen nicht.
- Sie finden in diesem Leitfaden verschiedene Übungen, die im Liegen, Sitzen und Stehen durchgeführt werden. Sie können alle Übungen machen oder sich Ihre Favoriten aus jedem Bereich auswählen.
- **Überfordern Sie sich nicht.** Sie werden feststellen, daß die Übungen unterschiedliche Schwierigkeitsgrade haben. Machen Sie nur die Übungen, die Sie problemlos bewältigen können.

## Bevor es losgeht:

- Entleeren Sie Ihre Blase vollständig.
- Nehmen Sie sich Zeit und schalten Sie ab. Diese wenigen Minuten am Tag gehören **ganz allein** Ihnen und Ihrer Gymnastik.
- Tragen Sie leichte, warme Kleidung.
- Legen Sie eine Decke unter.
- Schaffen Sie sich eine angenehme Umgebung. Wenn Sie möchten, legen Sie Ihre Lieblingsmusik auf.
- Legen Sie sich, bevor Sie mit den eigentlichen Übungen anfangen, ein paar Minuten auf den Boden (eventuell Decke oder Matte als Unterlage verwenden) und stellen Sie sich bewußt auf Ihren Körper ein. Atmen Sie ruhig und tief. **Entspannen sie sich...**

Und jetzt wünschen wir Ihnen gutes Gelingen.



## Übungen im Liegen

### Übung 1

Legen Sie sich auf den Rücken und stellen Sie beide Beine etwas geöffnet nebeneinander auf. Die Hände liegen flach leicht auf dem Bauch. Entspannen Sie sich. Atmen Sie ruhig und tief. Lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit auf den Beckenboden. Lassen Sie die Atmung wie eine Welle gleichmäßig fließen. Beim Ausatmen wird der Beckenboden in den Bauchraum hinein gezogen. Beim Einatmen zerfließt diese Spannung wieder. Genießen Sie dieses Wellenspiel, solange es Ihnen angenehm ist.



## Übung 2

Heben Sie anschließend die Beine locker hoch in die Luft bis über das Gesäß. Die Knie sind leicht gebeugt. Halten Sie die Beine ein Weilchen in dieser Stellung. Atmen Sie dabei ruhig und gleichmäßig. Zusätzlich können Sie die Beine locker schütteln oder mit den Fußgelenken kreisen. Auch eine rhythmische, leichte Fahrradbewegung ist angenehm. Diese Übung fördert den Blutrückfluß. Sie wirkt entstauend und senkt dadurch den Druck auf die Bauchorgane. Die Wirkung wird erhöht, wenn Sie das Becken höher als den Brustkorb lagern. Schieben Sie dazu entweder die geballten Fäuste unter Ihr Kreuzbein oder eine Unterlage, z. B. ein festes, flaches Kissen oder einen Sitzkeil.

## Übung 3

Sie liegen auf dem Rücken und stellen beide Beine bequem nebeneinander auf. Die Knie sind nur leicht gebeugt und ein wenig geöffnet.

Bei jedem Ausatmen winkeln Sie die Füße an, drücken die Lenden flach an den Boden und strecken Ihre Wirbelsäule. Dabei konzentrieren Sie sich auf den Beckenboden, wie er sich zum Mittelpunkt hin sammelt und in den Bauchraum hineingezogen wird.

Beim Einatmen löst sich diese Spannung allmählich wieder, die Füße sinken an den Boden zurück.

## Übung 4

Sie liegen auf dem Rücken. Das linke Bein bleibt ausgestreckt am Boden, das rechte Bein stellen Sie gebeugt an.

Beim Ausatmen heben Sie das rechte Bein vom Boden ab. Legen Sie gleichzeitig die rechte Hand an das gebeugte Bein und stemmen Sie Knie und Hand kräftig gegeneinander. Heben Sie auch den Kopf leicht mit an. Konzentrieren Sie sich dabei auf den Beckenboden, wie er sich fest in den Bauchraum hineinwölbt.

Mit dem Einatmen legen Sie den Kopf und den Arm wieder ab und stellen das Bein wieder zurück auf den Boden.

Nach einigen Wiederholungen wechseln Sie und üben mit der linken Seite.

Danach können Sie diese Übung auch diagonal über Kreuz ausführen: Wieder im Atemrhythmus stemmen Sie zunächst das rechte Knie gegen die linke Hand. Nach einigen Wiederholungen drückt dann das linke Knie gegen die rechte Hand.





## Übungen im Sitzen

### Übung 5

Setzen Sie sich im Reitersitz auf einen Stuhl mit einer festen Rolle zwischen den Beinen (z. B.

zusammengewickeltes Handtuch oder festes, schmales Kissen).

Spannen Sie nun die gesamte Beckenbodenmuskulatur um die Rolle kräftig an solange Sie können. Halten Sie dabei keinesfalls die Luft an, sondern atmen Sie ruhig und gleichmäßig weiter.

Entspannen Sie doppelt so lange, bevor Sie die Übung wiederholen.

### Übung 6

Setzen Sie sich aufrecht auf die Mitte eines stabilen Stuhls. Die Füße stehen beckenbreit geöffnet auf dem Boden. Heben Sie ein Bein in Richtung Brust an. Umfassen Sie mit beiden Händen das Knie. Neigen Sie den gestreckten Oberkörper nach hinten und lösen dann langsam die Hände vom Knie ohne die Bein- und Oberkörperstellung zu verändern. Heben Sie die Arme leicht gebeugt hoch in die Luft und bilden Sie mit den Armen ein Oval um den Kopf. Halten Sie diese Körperposition einige Augenblicke und atmen Sie dabei ruhig weiter.

Danach umfassen Sie das Knie wieder mit beiden Händen und stellen das Bein zurück auf den Boden.

Üben Sie anschließend mit dem anderen Bein.

## Übungen im Stehen

### Übung 7

Stehen Sie aufrecht, die Beine hüftbreit auseinander. Belasten Sie beide Füße gleichmäßig. Bleiben Sie in den Knien locker. Die Wirbelsäule ist vom Becken bis in den Nacken gestreckt. Bei dieser Übung wird die Beckenbodenspannung schrittweise erhöht und wieder nachgelassen. Stellen Sie sich Ihren Beckenboden dazu wie einen Lift vor, den sie langsam vom Erdgeschoß bis zum Dach fahren lassen. Halten Sie die Spannung in jeder Etage einen Augenblick, atmen Sie dabei ruhig weiter. Ebenso langsam lassen Sie anschließend die Spannung wieder nach und gelangen auf diese Weise etagenweise wieder abwärts. Achten Sie darauf, daß die Bauch- und Gesäßmuskeln nicht mit in die Spannung einbezogen



werden!

Im "Dachgeschoß" können Sie Ihren Beckenboden zusätzlich trainieren, wenn Sie versuchen, bei nicht nachlassender Muskelspannung einige Male kräftig zu husteln oder explosiv Wortsilben zu sprechen (z. B. "Zick - Zack - Zock").

Diese Übung läßt sich auch in anderen Ausgangstellungen durchführen (in Rücken- oder Seitenlage mit angebeugten Beinen oder im Sitz). Sie kann unabhängig von Ihrer persönlichen Übungsauswahl mehrmals täglich und bei vielen Gelegenheiten in den Tagesablauf eingebunden werden.

## Übung 8

Stehen Sie aufrecht und spannen Sie zunächst Ihren Beckenboden bei jedem Ausatmen in den Bauch hinauf. Beim Einatmen geben Sie der Spannung nach. Wiederholen Sie einige Male. Versuchen Sie dann bei gleichmäßiger Atmung, die Spannung im Beckenboden über eine längere Zeit zu halten und dabei einige Schritte zu gehen. Vermeiden Sie unnötigen Bauch- und Gesäßmuskeleinsatz.

Je öfter Sie diese Übung in Ihren Tagesablauf einbauen, desto leichter wird sie Ihnen fallen.



## Ratschläge für den Alltag

Sie wissen nun einiges über Blasenschwäche und haben Übungen zur Besserung Ihrer Beschwerden kennengelernt. Wenn Sie einen festen Willen aufbringen, können Sie sich selbst helfen.

Eine gesunde Lebensweise bietet die besten Voraussetzungen für die Gesunderhaltung unseres Körpers.

- Mit einer gesunden Ernährung verhindern Sie Belastungen des Beckenbodens durch Verdauungsstörungen, Kreislaufbeschwerden und Übergewicht.
- Denken Sie auch bei Blasenschwäche an ausreichende Flüssigkeitszufuhr.
- Sorgen Sie für ein ausgeglichenes Verhältnis zwischen Belastungs- und Erholungsphasen im Tagesablauf, dadurch vermeiden Sie Belastungen und Verkrampfungen des Beckenbodens.

Überprüfen Sie Ihre Lebensgewohnheiten im Hinblick auf krankheitsbegünstigende Einflüsse. Achten Sie besonders auf:

- eine aufrechte Körperhaltung bei allen Tätigkeiten (das Bild zeigt Ihnen eine günstige Sitzhaltung für den Beckenboden);
- nehmen Sie in den Erholungsphasen entspannende und entstauende Körperstellungen ein (z. B. Beine hochlagern);
- tragen Sie bequeme Kleidung, die Sie nicht beengt und die Durchblutung nicht behindert;
- vermeiden Sie hohe Absätze und tragen Sie angemessenes Schuhwerk;
- vermeiden Sie das Heben und Tragen schwerer Gegenstände (Anheben der Last mit gebeugten Knien und



Verlagerung des Körpergewichtes nach hinten);

- pressen Sie nicht mit dem Bauch bei der Darmentleerung;
- Achten Sie auf Ihre Gewohnheiten beim Harnlassen:
- nehmen Sie sich Zeit für das Harnlassen und versuchen Sie, den Vorgang nicht aktiv zu unterbrechen (meist fließt nach einer kleinen Pause auf die erste Entleerung noch etwas Restharn nach);
- entleeren Sie die Blase regelmäßig und vollständig;
- bewahren Sie Ruhe bei plötzlichem Harndrang und gewinnen Sie Vertrauen, daß Sie die Situation beherrschen.

### **Zu guter Letzt**

Die Übungen wurden so gestaltet, daß Sie sie problemlos und ohne weitere Anleitung bei sich zu Hause durchführen können. Daneben sollten Sie zusätzliche Möglichkeiten nutzen, wo Sie unter persönlicher fachlicher Anleitung Beckenbodengymnastik machen können. Am besten, Sie sprechen einmal Ihren Arzt darauf an. Er wird Ihnen sicher nützliche Ratschläge und Adressen geben können.

Wenn Sie weitere Fragen an uns haben, können Sie uns gerne anrufen (0221-8998296) oder uns schreiben. Viel Erfolg und vor allem gute Besserung.