

Informationsblatt → Beckenboden

Die tragende Mitte unseres Körpers

Der Beckenboden ist der bindegewebs-muskulöse Boden unserer Beckenhöhle. Wie eine Schüssel liegt er in unserem Becken und ist verantwortlich für folgende Funktionen:

1. anspannen,
2. entspannen,
3. reflektorisch gegenhalten (anspannen als Reaktion auf eine Druckerhöhung im Bauchraum wie z.B. beim Husten, joggen etc.).

Anspannen ist wichtig zur Sicherung der Kontinenz bei Frauen und Männern. Dabei unterstützt die Beckenbodenmuskulatur den unteren Teil der Harnröhre, die Schließmuskeln der Harnblase und des Anus.

Der Beckenboden **entspannt** sich beim Wasserlassen, beim Stuhlgang, bei der Frau beim Geschlechtsverkehr und bei der Geburt, beim Mann bei einer Erektion.

Reflektorisch gegenhalten muss der Beckenboden beim Husten, Niesen, Lachen, Hüpfen, schwere Lasten tragen usw., sonst kann es zu Urinverlust kommen.

Das Beckenbodentraining dient dazu, die Muskulatur des Beckenbodens zu trainieren. Dies ist wie bei jeder anderen Muskelgruppe möglich. Allerdings ist ein gezieltes Training der Beckenbodenmuskulatur für viele Menschen schwierig, weil es sich dabei um „unsichtbare“, im Körperinneren verborgene Muskeln handelt.

Problematik

Wenn die Beckenbodenmuskulatur nun aber schlaff wird und an Stärke verliert, kann dies natürlich negative Auswirkungen auf die Gesundheit haben. Es kann zu Blasenschwäche und Harninkontinenz kommen, sowie zu Gebärmutter- und Blasensenkungen.

Eine extrem geschwächte Beckenbodenmuskulatur ist besonders häufig bei Frauen nach der Geburt oder nach einer operativen Gebärmutterentfernung sowie bei Männern nach einer Prostataoperation zu beobachten. Aber auch Übergewicht, das viele Herumsitzen im Alltag und das Älterwerden sorgen für eine kontinuierliche Schwächung der Beckenbodenmuskulatur. Sogar High Heels gelten als Risikofaktor für einen schwachen Beckenboden.

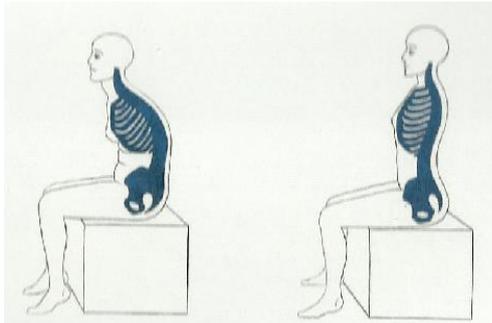
Grundsätzlich aber ist die Beckenbodenmuskulatur bei all jenen nicht optimal ausgebildet,

- die den Urinstrahl nicht oder nur unvollständig stoppen können,
- die beim Lachen, Niesen oder Rennen manchmal Urin verlieren (auch wenn es nur tröpfchenweise ist) und
- die – im Falle des Mannes – Erektionsprobleme haben sowie ihre Ejakulation nicht steuern können und infolgedessen unter vorzeitigem Samenerguss leiden.

Beckenbodentraining hat so **viele Vorteile, dass es für alle Menschen – ob Mann oder Frau – und dazu noch in jedem Alter zum sportlichen Alltag gehören sollte.**

Das Beckenboden-Training im Alltag

Korrektes Husten Korrektes Heben krumme, „falsche“ Aufrechte, „richtige“ Haltung



Ausserdem wichtig:

- Richtiges WC-Verhalten: sich Zeit lassen und kein „pressen“.
- Korrektes Absitzen und Aufstehen

