

## Der Beckenboden – ein starkes Muskelgeflecht

Der Beckenboden ist ein Geflecht aus Muskelschichten, das – in seiner ureigenen Funktion – weitgehend als Einheit funktioniert. Deshalb fällt es vielen Menschen nicht leicht, die beteiligten Muskeln einzeln auszumachen und bewusst zu aktivieren. Die neben genannten Sinnbilder helfen Ihnen, Ihre Beckenbodenmuskulatur nachzuempfinden.

### Hilfreiche Sinnbilder

- Die Schließmuskulatur, die nach innen zieht, wenn der Gang zur Toilette aufgeschoben werden muss.
- Die Muskelschicht, die beide Sitzbeinhöcker zusammenzieht.
- Bei Frauen das Zusammenziehen der Schamlippen.
- Die Spannung, die entsteht, wenn das Steißbein in einer leichten Schaufelbewegung nach unten vorne zieht: ein gedachter, am Steiß befestigter Faden zieht nach vorne und richtet den Rücken so auf, dass Hohlkreuz und Rundrücken korrigiert werden.



### Eine gute Hilfe, Ihre Beckenbodenmuskulatur zu erspüren

Setzen Sie sich aufrecht auf einen ungepolsterten Stuhl und erspüren Sie mit den Fingerspitzen Ihre beiden Sitzbeinhöcker (Gesäßknochen, die Sie auf der harten Sitzfläche gut fühlen können). Schließen Sie nun die Körperöffnungen (Scheide und After) und ziehen diese weg von der Sitzfläche in Ihren Körper hinein. Ziehen Sie dann die beiden Sitzbeinhöcker zur Mitte hin zusammen. Diese Muskelspannung halten Sie unter langem Ausatmen an und lösen sie wieder beim Einatmen. Anspannung und Entspannung der Beckenbodenmuskulatur können Sie so mit den Fingerspitzen gut wahrnehmen.

## Der Alltag bietet die beste Beckenboden-Übung

### Aktives Stehen und Gehen!

#### Grundposition:

- leicht gebeugte/federnde Knie
- Schultern nach hinten und in Richtung Becken gezogen
- Pomuskulatur angespannt, Schambein leicht nach vorne
- Bauch eingezogen



### Unauffälliges Anspannen

- Spannen Sie Ihre Beckenbodenmuskulatur nun aktiv an, indem Sie alle Muskeln der Beckenregion – auch die Pobacken – zusammenziehen (Schließmuskeln, Sitzbeinhöcker und Steiß sind zugezogen).
- Kontrollieren und korrigieren Sie Ihre Körperspannung so oft wie möglich – zum Beispiel im Schaufenster oder anderen spiegelnden Flächen.

#### Tipp:

Überlegen Sie sich einige Alltags-Anlässe, zu denen Sie im Stehen und Gehen Ihre Beckenbodenmuskulatur aktiv anspannen, z. B. immer beim Öffnen des Wasserhahns oder beim Durchschreiten von Türen.

### Arbeiten Sie mit Ihrem Körpergewicht!

Nehmen Sie – wie oben beschrieben – die Grundposition im Stehen ein.



### Unauffällige Gewichtsverlagerung

- Spannen Sie Ihre Beckenbodenmuskulatur aktiv an. Stellen Sie nun ein Bein vor und verlagern Ihr ganzes Gewicht darauf. Nach etwa einer Minute wechseln Sie auf das andere Bein.

#### Tipp:

Wiederholen Sie diese Übung häufiger mal beim Bügeln, Abwaschen, Zähneputzen oder zum Überbrücken von Wartezeiten.

### Sitzen Sie aufrecht und aktiv!

#### Grundposition:

Sitzen Sie aufrecht auf der vorderen Hälfte eines Stuhls, die Beine hüftbreit auseinander, Schultern nach hinten und dann Richtung Becken ziehen. Der Bauch ist eingezogen. Die Hände liegen locker auf den Oberschenkeln.



### Unauffälliges Zusatztraining im Sitzen

- Spannen Sie Ihre Beckenbodenmuskulatur aktiv an und lassen sie wieder los. **Das Becken kippt nach vorne und stellen Sie sich vor, dass ein gedachter Faden am Hinterkopf Sie größer zieht.**

#### Tipp:

Bauen Sie diese Übung so oft wie möglich in Ihren Alltag ein, z. B. beim Autofahren, am PC oder beim Telefonieren etc.

## Liebe Patientin, lieber Patient,

wenn Sie an einer überaktiven Blase leiden, sind häufiger Harndrang oder unfreiwilliger Urinverlust ständige Begleiter, die Ihre Lebensqualität stark einschränken können. Ursache dieser belastenden Symptome ist ein überaktiver Blasenmuskel, der sich unkontrolliert zusammenzieht, noch bevor die Blase richtig gefüllt ist.

Mit modernen Behandlungsmöglichkeiten, zum Beispiel der Pflastertherapie mit einem Anticholinergikum, kann Ihr Arzt diese Form der überaktiven Blase gezielt behandeln.

Die Beckenbodengymnastik ist darüber hinaus eine sinnvolle Unterstützung der medikamentösen Therapie. Denn durch gezielte Übungen können Sie Ihre Beckenbodenmuskulatur stärken und so die Blasenentleerung besser kontrollieren.

Die dargestellten Übungen zeigen Ihnen, wie Sie Ihren Beckenboden effektiv trainieren können. Einige Übungen lassen sich sogar „ganz unauffällig“ in Ihren Alltag einbauen. Gelegenheit dazu bieten z. B. Autofahrten, der Abwasch oder kleine Pausen während der Bürotätigkeit.

Und übrigens: nur die Übung macht den Meister. Trainieren Sie wenn möglich täglich! So können Sie schon nach wenigen Wochen die neue Kraft Ihres Beckenbodens spüren.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß und Erfolg bei den Übungen!



## Übungen zur Stärkung der Beckenbodenmuskulatur

### Bevor Sie mit den Übungen beginnen:

- Starten Sie die Übungen mit **leerer Blase**.
- Legen Sie rhythmische Musik nach Ihrem Geschmack auf und **machen Sie sich unbedingt vorher warm**, z. B. auf der Stelle Gehen oder Tanzen mit angespanntem Beckenboden.
- Die Übungen leben von einer Ganzkörperspannung und eher kleinen Bewegungen:** anfangs etwa 8- bis 10-mal anspannen und lockern, kurze Pause, wieder 8- bis 10-mal anspannen und lockern, etc. Später Intervalle vergrößern.

- Atmen Sie ganz bewusst:** Ausatmen bei Anspannung (wenn man eigentlich die Luft anhalten will), Einatmen beim Lockern.
- Lockern Sie nach jeder Anspannung die beanspruchten Muskeln/Regionen**, z. B. durch Schütteln der Bauchmuskeln und Schultern, im Stehen durch Abknicken und „Hängenlassen“ des Oberkörpers.

## Becken fest vor im Stehen & Gehen

### Grundposition:

Stellen Sie Ihre Beine hüftbreit auseinander mit leicht gebeugten Knien. Ziehen Sie Ihre Schultern nach hinten und in Richtung Becken. Legen Sie eine Hand auf Ihren Unterbauch und die andere Hand auf das Kreuzbein.



### Übung:

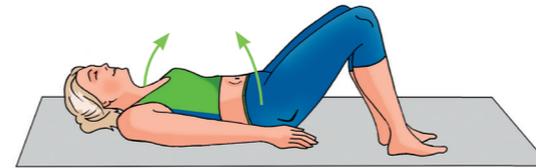
- Spannen Sie alle Muskeln des Beckenbodens aktiv an und ziehen Sie den Bauch ein. Das **Schambein kippt leicht nach vorne**.
- A. Kippen Sie nun das **Becken sanft nach vorne und dann wieder locker zurück** – ein gedachter, am Steiß befestigter Faden zieht Sie nach vorne und lockert wieder. Atmen Sie dabei gleichmäßig ein und aus.
- B. Gehen Sie mit gespanntem und nach vorne gekipptem Becken **auf der Stelle**. Atmen Sie dabei gleichmäßig ein und aus.

1

## Hüft-Schulter-Tanz im Liegen

### Grundposition:

Legen Sie sich mit dem Rücken auf eine Unterlage und stellen Ihre Beine hüftbreit auf. Das Kinn zeigt leicht zur Brust. Der Körper wird durch einen gedachten Faden am Hinterkopf lang gezogen.



### Übung:

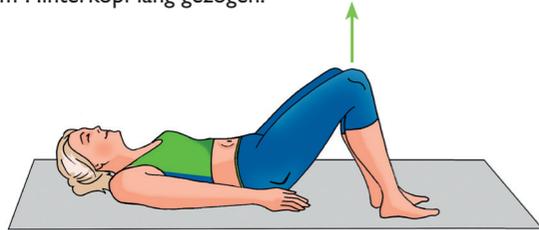
- Spannen Sie alle Muskeln des Beckenbodens aktiv an – **alle Wirbel drücken an die Unterlage**.
- Rhythmisch bei gleichmäßiger Atmung **im direkten Wechsel rechte und linke Hüfte anheben**.
- Für Geübte: Gleichseitige oder entgegengesetzte **Hüfte und Schulter anheben**.

2

## Knie-Heben im Liegen

### Grundposition (vgl. Übung 2):

Legen Sie sich mit dem Rücken auf eine Unterlage und stellen Ihre Beine hüftbreit auf. Das Kinn zeigt leicht zur Brust. Der Körper wird durch einen gedachten Faden am Hinterkopf lang gezogen.



### Übung:

- Spannen Sie alle Muskeln des Beckenbodens aktiv an – **alle Wirbel drücken an die Unterlage**.
- Mit dem Ausatmen **ein Knie leicht nach oben anheben, mit dem Einatmen senken**. Nach jeder Einheit Bein wechseln.

3

## Knie-Drücken im Liegen

### Grundposition (vgl. Übung 2):

Legen Sie sich mit dem Rücken auf eine Unterlage und stellen Ihre Beine hüftbreit auf. Das Kinn zeigt leicht zur Brust. Der Körper wird durch einen gedachten Faden am Hinterkopf lang gezogen. Für diese Übung benötigen Sie ein Kissen oder Ähnliches.



### Übung:

- Spannen Sie alle Muskeln des Beckenbodens aktiv an – **alle Wirbel drücken an die Unterlage**.
- Mit dem Ausatmen **ein Kissen o. ä. mit den Knien zusammendrücken** und den Beckenboden dabei maximal anspannen. Beim Lockern einatmen.

4

## Im Sitzen wachsen

### Grundposition:

Setzen Sie sich auf eine Unterlage und drücken Sie die Kniekehlen an den Boden. Ziehen Sie die Schultern nach hinten und dann nach unten in Richtung Becken.



### Übung:

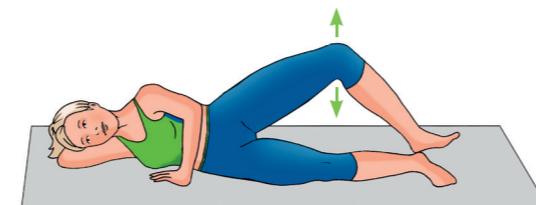
- Spannen Sie alle Muskeln des Beckenbodens und der Pobacken aktiv an, Bauch einziehen.
- Rhythmisch unter gleichmäßiger Atmung Ihre Beckenbodenmuskulatur **maximal anspannen**: Das Becken kippt nach vorne und ein gedachter Faden am Hinterkopf zieht Sie größer.

5

## Froschbeinig auf der Seite

### Grundposition:

Legen Sie sich auf die Seite. Der untere Arm liegt unter dem Kopf, der obere Arm stützt vor dem Brustbein auf. Beide Beine sind leicht angewinkelt, Fuß auf Fuß.



### Übung:

- Spannen Sie alle Muskeln des Beckenbodens aktiv an, Bauch einziehen. Das **Schambein stark nach vorne drücken**.
- Mit dem Ausatmen langsam **das obere Knie heben** (Fersen bleiben zusammen) und **dabei die Beckenbodenmuskulatur maximal anspannen**. Mit dem Einatmen die Muskulatur lockern und das Knie absenken.
- Nach jeder Einheit Seite wechseln.

6

Ein Service  
Ihrer Merckle Recordati GmbH

[www.aktiv-leben-mit-blasenschwaechte.de](http://www.aktiv-leben-mit-blasenschwaechte.de)

## Und zum guten Schluss:

- Dehnen Sie nach jedem Training die beanspruchten Regionen** wie Schultern, Rücken, Bauch und Po durch Strecken, Räkeln und Auseinanderziehen der Muskeln.

Die dargestellten Übungen bilden einen ersten Leitfaden für das Training Ihrer Beckenbodenmuskulatur. Sie müssen nicht immer alle der dargestellten Übungen durchführen. Stellen Sie Ihr individuelles Trainingsprogramm zusammen. Wichtig ist, dass Sie täglich mit Ausdauer und Geduld üben. So werden Sie sicher bald eine Linderung Ihrer Beschwerden spüren.

**Viel Erfolg bei Ihren  
Übungen wünscht Ihnen  
Ihr Praxis-Team.**