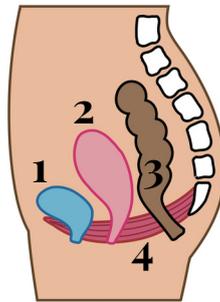




5 einfache Tipps für einen gesunden Beckenboden im Alltag

Ein gesunder Beckenboden - hört sich gut an? Aber was ist das überhaupt genau? Das möchte ich dir zuerst erklären, bevor die 5 Tipps kommen.

- 1 - Blase
- 2 - Vagina & Uterus
- 3 - Enddarm & After
- 4 - Beckenboden



Der Beckenboden ist eine Muskelgruppe und liegt an deinem unterem Beckenausgang. Dort befinden sich auch noch andere Ausgänge, nämlich die Harnröhre, die Vulva und der After. Das Zusammenspiel der Beckenbodenmuskulatur sichert dir den Verschluss deiner Öffnungen und hält deine Beckenorgane im kleinen Becken. Das sind Dinge über die du normalerweise nicht nachdenken musst, da alles auf ganz natürlichem Wege funktioniert. Allerdings kann der Beckenboden sich auch entspannen und somit deine Ausgänge öffnen, damit du Wasserlassen kannst oder Stuhl absetzen. Auch für die Sexualität spielt der Beckenboden eine Rolle. Und natürlich bei Schwangerschaft und Geburt. Die Muskeln arbeiten, um zu stabilisieren, loszulassen oder schnell anzuspannen, damit du zum Beispiel keinen Harn verlierst, wenn du Niesen oder Husten musst.

Um im Alltag den Beckenboden bestmöglich seine Arbeit machen zu lassen, kannst du diese 5 Tipps beachten und es deinem Beckenboden noch einfacher machen, ganz von allein zu funktionieren.

1. Atmung

Deine Atmung ist dein wichtigster Helfer bei der Beckenbodenarbeit. Die Atmung funktioniert durch das Atemzentrum im Gehirn auch von ganz alleine, allerdings kannst du deine Atmung lenken und ihr mehr Aufmerksamkeit schenken, darüber wird sich dein Beckenboden freuen. Die Atemarbeit wird vom Zwerchfell, dem Hauptatemmuskel, geleistet. Das Zwerchfell schließt den Brustkorb nach unten hin ab. Bei der Einatmung senkt sich das Zwerchfell ab in Richtung Becken und bei der Ausatmung hebt es sich nach oben in Richtung Schultern.

Wenn du also deinen Beckenboden anspannst, dann verbinde immer die Anspannung mit der Ausatmung.

Damit geht es leichter und die Organe im Becken- und Bauchraum werden nicht zusammen gedrückt. Und bitte auf gar keinen Fall die Atmung dabei anhalten. Lass deine Atmung fließen, wenn du deinen Beckenbodenübungen machst.



Beckenboden Anspannen mit der Ausatmung.

2. Aufrechte Haltung

Im Alltag eigentlich leicht umzusetzen, aber das daran Denken fällt manchmal schwer. Um so aufrechter du bist, desto besser kann dein Beckenboden arbeiten und dich auch wieder bei deiner Aufrichtung unterstützen. Überlege dir eine kleine Erinnerung im Alltag, zum Beispiel immer zur vollen Stunden, wenn du am Schreibtisch arbeitest, sodass es ein Ritual wird, dich mehrmals am Tag bewusst aufzurichten.

Was bedeutet denn eine aufrechte Haltung?

Wir PhysiotherapeutInnen meinen damit, dass du einen einigermaßen geraden Rücken hast und deine Schultern im Idealfall über dem Becken platziert sind. Wenn du also viel am Schreibtisch sitzt oder dein Baby stillst, dann wird der Rücken meistens immer runder, die Schultern fallen nach vorne, vielleicht sind sogar noch die Beine übereinander geschlagen. Alles für eine kleine Weile okay, aber die beste Haltung ist immer die nächste. Deshalb versuche mal darauf zu achten, dass du dich immer wieder aufrichtest.

Falls du keine Idee hast, wie sich das anfühlt, dann probiere mal Folgendes:

Stell dich mit dem Rücken an eine freie Wand, die Fersen auch nah an die Wand oder die Sockelleiste und versuche mit dem Rücken Kontakt zur Wand herzustellen. Du wirst dein Gesäß und deinen Schultergürtel an der Wand spüren. Versuche nun deinen gesamten Rücken an die Wand zu bringen, damit du das einmal wahrnimmst, wie sich das anfühlt. Versuche dich an dieses Gefühl zu erinnern, wenn du dich im Alltag aufrichten möchtest.

Alternative: Stelle dich seitlich vor einen großen Spiegel und beobachte einfach wo sich dein Becken und deine Schultern befinden. Du kannst auch verschiedene Haltungen ausprobieren, um dann am Ende die Schultern über dem Becken zu platzieren und diese Körperwahrnehmung zu verinnerlichen.



Schultern über dem Becken, aufrechter Rücken

3. Ernährung und Entleerung

Damit du einen unanstrengenden Stuhlgang hast, ist es wichtig, dich ballaststoffreich zu ernähren. Also viel Obst und vor allem Gemüse. Das erleichtert es dem Enddarm, sich zu entleeren. Bei hartem Stuhl kann es sein, dass die Entleerung schwierig wird und du anfängst zu pressen. Das solltest du auf jeden Fall vermeiden. Durch den Druck, der beim Pressen entsteht, werden die Organe (Vagina, Gebärmutter, Eierstöcke und Eileiter) im kleinen Becken nach unten gedrückt und stoßen gegen die Beckenbodenmuskulatur. Dadurch kann es zu einer Art Ausleiern der Bänder, die die Organe halten, kommen und dies begünstigt eine Organsenkung. Aus diesen Gründen achte auf deine Ernährung, auch deinem Darm und deinem Beckenboden zuliebe. Falls du zu Verstopfung neigst, hilft es auch immer genügend Wasser zu trinken, geschrotete Leinsamen und Flohsamenschalen können auch unterstützen, die Darmpassage zu erleichtern. Außerdem ist es wichtig wie du auf dem WC sitzt, kommen wir also zu Punkt 4.



Nicht pressen beim Stuhlgang.

4. Wie sitzt du so auf dem WC?

Deine Sitzposition auf Toilette ist entscheidend für eine schonende Entleerung. Beim Wasserlassen sitzt du am Besten mit nach vorne geneigtem Becken, mit aufrechten Oberkörper, so dass du mit deiner Harnröhre gut in die Toilette „zielen“ kannst. Beim Stuhlgang lehne dich zurück und hier lautet das Motto: „Po ins Klo“. Der entscheidende Unterscheid liegt hier bei der Position des Beckens. Nach vorne geneigt mit aufgerichtetem Rücken für das Wasserlassen und nach hinten geneigt mit rundem unteren Rücken für den Stuhlgang. Probiere es mal aus und schau mal, ob du einen Unterschied spürst.



Po ins Klo

5. Druck auf den Beckenboden vermeiden

Um Druck auf den Beckenboden und seine Organe zu vermeiden und damit einer Senkung des Beckenbodens vorzubeugen, kannst du noch etwas ganz Einfaches in deinen Alltag integrieren. Nämlich den Bewegungsübergang vom Liegen zum Sitzen oder Stehen.

Komme nicht wie ein Klappmesser nach oben, sondern drehe dich am Besten immer zuerst auf die Seite und komme dann in den Sitz. Über die Seite aufzustehen, entlastet nicht nur den Beckenboden, sondern auch die Wirbelsäule. Wenn du dabei noch ausatmest, dann freut sich dein Körper riesig über die Erleichterung.



Aufstehen über die Seite

Am Ende findest du noch ein Merkblatt, das du dir ausdrucken und an den Kühlschrank, ins Bad oder an den Spiegel hängen kannst, als kleine Erinnerungstütze.

Jetzt wünsche ich dir gutes Gelingen beim Ausprobieren und Reinspüren in deinen Körper und Beckenboden.

Kommst du gut zurecht mit diesen Tipps oder hast du Fragen dazu? Dann schreib mir gerne: lisa@femphysio-berlin.de

Mir liegt es nämlich am Herzen, es dir so einfach und angenehm wie möglich zu machen, dich mit deinem Beckenboden zu beschäftigen. Denn so kannst du dich besser fühlen und davon auch langfristig profitieren.



Ich bin Lisa Braun, Physiotherapeutin, Beckenbodentherapeutin, Yoga-Lehrerin und Mutter.

Mein Steckenpferd ist der Beckenboden und ich wünsche mir, dass jede Frau gut über ihren Beckenboden bescheid weiß und sich mit dem Thema nicht alleine fühlt.

Ein stabiler Beckenboden ist für Körper und Seele essentiell.

Alles Liebe,
Lisa

Schreibe mir gerne, ich freue mich immer über Feedback und Austausch:
lisa@femphysio-berlin.de

Falls du mehr erfahren möchtest:



www.femphysio-berlin.de



https://www.instagram.com/femphysio_berlin/



<https://www.facebook.com/femphysioberlin>



5 einfache Tipps für einen gesunden Beckenboden im Alltag



Beckenboden Anspannen mit der Ausatmung.



Schultern über dem Becken, aufrechter Rücken



Nicht pressen beim Stuhlgang.



Po ins Klo



Aufstehen über die Seite



Dein Beckenboden freut sich
und wird es dir danken!