

# Beckenbodentraining -

## Entdeckungsreise zur weiblichen Mitte



Claudia Schneider <sup>DR</sup>

**Während der Fahrt zur Arbeit spielt Monika öfters Pingpong – nicht mit Schläger und Ball, sondern mit Muskeln und Fantasie. Der Ball liegt im Innern ihres Körpers auf dem Beckenboden und wird durch schnelles Anspannen der Muskulatur hoch in den Bauchraum gespickt, von wo er zurück auf den Beckenboden fällt. Ein amüsanter Spiel, eines von dem die übrigen Fahrgäste nichts mitbekommen.**

### ■ Den Körper kennen lernen

Das Training, das Monika auf ihrem Arbeitsweg macht, fand sie in dem Buch «Entdeckungsreise zur weiblichen Mitte» von den Autorinnen, Marlene Keller, Judith Krucker und Marita Seleger. Die drei diplomierten Beckenboden-(BeBo)-Gesundheitstrainerinnen haben in den letzten Jahren mit zahlreichen Kursen vielen Frauen geholfen, ihren Körper bewusster wahrzunehmen. «Die meisten Menschen befassen sich leider erst mit dem Körper, wenn er nicht mehr so funktioniert, wie er sollte», erklärt die Mitautorin Judith Krucker. «Unser Buch soll dazu ermuntern, den Körper behutsam und lustvoll zu entdecken.»

### ■ Ein Volksleiden

Das zentrale Thema ist der Beckenboden, ein Netz von Muskelfasern, das – umrahmt von den Beckenknochen – zwischen Steissbein, Sitzbeinhöcker und Schambein liegt. Diese Muskulatur kontrolliert die Öffnungen von Harnröhre und After, bei Frauen ausserdem die Öffnung der Vagina. Bei normalen Fitnessprogrammen wird das Training dieser Muskulatur meis-

tens vergessen. Eine Folge dieser Nachlässigkeit beschreibt Dr. med. Daniele Perucchini vom Departement Frauenkunde am Universitätsspital Zürich so: «Bis 40% der Frauen über 50 Jahren leiden an Urininkontinenz unterschiedlichen Ausmasses: Die Beschwerden reichen von sporadischem, wenig störendem Urinverlust, über Verunsicherung (Geruch, Nässe) bis zum Rückzug von Geselligkeit mit Vereinsamung und Menschenscheu. Mit der zunehmenden Überalterung unserer Bevölkerung wird die Harninkontinenz deshalb zu einem eigentlichen Volksleiden.»

### ■ Hilfreich für Frau und Mann

Der Beckenboden ist für Frauen weniger ein Tabubereich als für Männer. Da beim Mann, Äfter und Penis, ebenfalls direkt mit dem Beckenboden verbunden sind, würde allerdings das Beckenbodentraining auch die Behandlung von Prostataproblemen, Erektionschwierigkeiten, Hämorrhoiden, Inkontinenz und Rückenschmerzen positiv unterstützen. Auf Grund der langjährigen Erfahrung mit dem Beckenboden-Training schreibt Dr. Perucchini: «Wenn die Symptome der Blasen- und Beckenbodenschwäche sich bereits bemerkbar machen, dann können diese im Anfangsstadium mit Beckenboden-Training gebessert, wenn nicht sogar geheilt werden.»

### ■ Tipps

Zur Prävention gibt es viele hilfreiche Hinweise. Bei-

spielsweise kann die Frau sich selbst beobachten und kontrollieren, wie oft und warum sie die Blase entleert: aus Vorsorge (bevor sie weggeht), aus Gewohnheit (stets in der Pause) oder aus Drang? Wird die Blase häufig vorsorglich entleert, verliert sie im Lauf der Zeit die Fähigkeit, grosse Mengen Flüssigkeit zu halten. Deshalb wird empfohlen, wenn immer möglich so lange zu warten, bis ein (mässiger) Drang zu verspüren ist. Eigentlich ist diese Erklärung ganz logisch. Dennoch würde man sich ohne Anleitung kaum Gedanken darüber machen.

Ein anderes Beispiel: Wussten Sie, dass Pressen beim Pinkeln den Beckenboden enorm und unnötig belastet? Dadurch wird aber eine unerwünschte Senkung der Beckenorgane gefördert.

*Korrekte Körperhaltung bei Alltagsarbeiten kommt Rücken und Beckenboden zugute. (Hinweise zum 26. Tag)*





Beckenboden-Trainingskurse vermitteln nicht nur theoretische Erkenntnisse, sondern auch praktische Erfahrungen und Gedankenaustausch.  
Bilder: BeBo

Im Zusammenhang mit dem Beckenboden müssen auch Themen wie Orgasmus, Senkung, Schmerzen beim Geschlechtsverkehr, Menstruation und Menopause, aber auch Körperhaltung, Atmung und Psyche angesprochen werden. Obwohl wir als Kinder automatisch gelernt haben zu atmen und uns zu bewegen, schleichen sich im Lauf der Zeit manchmal ganz unbemerkt falsche Verhaltensweisen ein, welche die Gesundheit beeinträchtigen. Es gilt, solche Fehlverhalten zu erkennen und zu korrigieren.

#### 7 Wochen trainieren

Die 49 Tagesthemen des erwähnten Buches bieten leicht verständliche Erklärungen. Dazu gibt es praktische Anleitungen für Wahrnehmungsübungen und Gymnastik, Fotografien

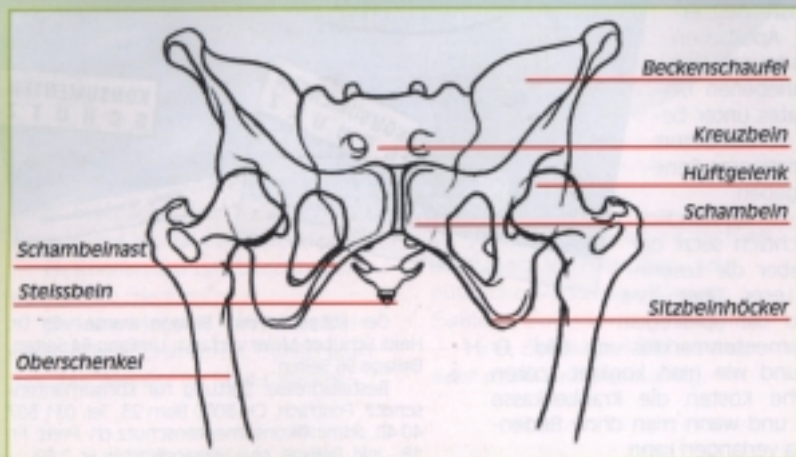
*Der Beckenboden deckt die ganze Öffnung, die das knöchernen Becken nach unten offen lässt, ab. Das heisst, das knöchernen Becken umgibt den Beckenboden wie ein Rahmen.*

und Illustrationen, nützliche Adressen, Tipps für den Arztbesuch sowie Hinweise auf Hilfsmittel. Immer wieder ermuntern die Autorinnen dazu, ihre Anleitungen praktisch umzusetzen. Tatsächlich lassen sich mit ein bisschen gutem Willen viele Hinweise in den Alltag einbauen. Beispielsweise wird die Leserin aufgefordert, öfters mal herzlich zu seufzen, weil dabei automatisch ausgeatmet wird und sich der Beckenboden entspannt. Ein Tagesabschnitt widmet sich ganz dem Absitzen, Aufstehen und Bücken. Damit die Ausführungen nicht reine Theorie bleiben, empfehlen die Autorinnen, während ein paar Tagen einen Zettel mit dem Wort BeBo an den Stuhl zu heften, auf dem man am häufigsten sitzt. Am «Tag 24» geht es um das Thema Brustwirbelsäule und Brustkorb. Das Brustbein wird auf lateinisch als «Sternum» bezeichnet. Dies lässt sich visualisieren, indem man sich einen wunderschönen, strahlenden Stern auf der Brust vorstellt, der das Gegenüber anstrahlt. Im Alltag kann dieses Bild helfen, das Brustbein anzuehen-

ben und damit auch die Brustwirbelsäule aufzurichten.

Sind die 49 Tagesabschnitte ein erstes Mal durchgearbeitet, versteht man einiges mehr über wichtige Zusammenhänge des Körpers. Um sich daran zu erinnern, regelmässig zu trainieren beziehungsweise Haltung und Bewegungen genauer wahrzunehmen, blättert man auch später wieder gern im Buch. Wer Mühe hat, sich selbst zu regelmässigen Übungen zu motivieren, hat die Möglichkeit, einen Beckenboden-Trainingskurs zu besuchen.

Neben aktivem Training gehört auch bewusste Entspannung zum Konzept. Über «Momente der Ruhe» schreiben die Autorinnen: «Viele sehnen sich nach Ruhe, nach Entspannung, Gelassenheit. Ruhe kommt nicht von selbst. Sie muss geplant werden. Immer mehr Menschen richten sich Ruheinseln im Alltag ein. ...» Im zweitletzten Kapitel werden die Leserinnen auch gebeten, ihr Wissen an junge Frauen weiterzugeben. Mitautorin Judith Krucker erklärt: «Wenn junge Frauen neben Gesprächen über Menstruation und Verhütung auch gleich erfahren, wie sie ihren Beckenboden gesund und beweglich halten können, ist sehr viel erreicht.» □



Beckenboden-Training  
Entdeckungsreise  
zur weiblichen Mitte

Yvonne Keller  
«Entdeckungsreise zur weiblichen Mitte», 160 Seiten, 17 x 24 cm, ISBN 3-9520307-5-9, Fr. 45.-, erhältlich im Buchhandel.

Es finden laufend BeBo-Gesundheitstrainings-Kurse statt. Kursorte und Informationen sind zu erfahren über Tel. 01 312 30 77 oder über E-Mail: info@bebo-online.ch, sowie auch im Internet: www.bebo-online.ch