

Ein fitter Beckenboden ist der Schlüssel
zu mehr Gesundheit, Lust und Wohlbefinden

KRAFTZENTRUM BECKEN

**BECKENBODEN-
TRAINING IST
GUT FÜR DIE
FIGUR.** Die Übungen kräftigen auch die Muskulatur an Bauch, Rücken, Oberschenkeln und Gesäss.

- **MEHR SPASS BEIM SEX**
BEI DER FRAU: Besseres Körpergefühl, mehr Lustempfinden
BEIM MANN: Längere und stärkere Erektion
- **GEGEN BLASENSCHWÄCHE**
Ein kräftiger Beckenboden verhindert Inkontinenz
- **FÜR EINEN STARKEN RÜCKEN**
Beckenbodentraining fördert eine aufrechte Haltung

DAS GEHEIMNIS DES LIEBESMUSKELS

Von aussen unsichtbar, aber wichtig wie kaum ein anderer Muskel: der Beckenboden

Ein starker Beckenboden verhindert **Rückenprobleme, Blasenschwäche und Hämorrhoiden**. Und intensiviert das sexuelle Empfinden. Bei Frauen genauso wie bei Männern.

VON VERONICA BONILLA GURZELER

Haben Sie Ihren Beckenboden heute schon gespürt? Nein? Nichts einfacher als das. Egal, wo Sie gerade sind: Stellen Sie sich vor, dass Sie auf der Toilette sitzen und Wasser lösen – und nun unterbrechen Sie in Gedanken den Urinstrahl. Eben haben Sie Ihren Beckenboden angespannt.

Der Beckenboden ist ein Netzwerk von Muskelfasern. Er schliesst den Rumpf nach unten ab und ist mitverantwortlich dafür, dass Gebärmutter, Blase und Darm an ihrem Ort bleiben. Zudem kontrolliert er die Öffnungen von Harnröhre und After, bei Frauen ausserdem die Öffnung der Vagina. Seine vier Fixpunkte sind vorne das Schambein, hinten das Steissbein und seitlich die beiden



«Spannen Sie täglich 30-mal Ihren Beckenboden an»

Judith Krucker, Beckenboden-Kursleiterin und -Ausbildnerin.

Sitzbeinhöcker. Wie jeder andere Muskel kann auch der Beckenboden seine Funktion besser erfüllen, wenn er kräftig und elastisch ist. Weil man ihn aber von aussen nicht sieht, wird er gerne vernachlässigt. Mit unangenehmen Folgen. Ungewollter Urinverlust, Senkungen von Gebärmutter und Blase, Hämorrhoiden, Rückenschmerzen und Verdauungsbeschwerden können auf einen schwachen

Beckenboden zurückzuführen sein. Bei den meisten Betroffenen treten diese Leiden gehäuft in der zweiten Lebenshälfte auf. Der Grund ist einfach: «Mit zunehmendem Alter nimmt die Spannkraft der Muskeln ab. Auch der Beckenboden wird schlaffer, wenn wir nichts aktiv dagegen unternehmen», sagt Judith Krucker, Beckenboden-Instruktorin bei Bebo-Gesundheitstraining in Zürich. Das gilt übr-

gens auch für Männer. Ja, auch die Herren der Schöpfung haben einen Beckenboden (siehe Seite 58)!

Eine besondere Herausforderung für Frauen sind Schwangerschaft und Geburt. Während neun Monaten wird ihr Beckenboden durch zusätzliches Gewicht belastet. Bei der Geburt dehnt er sich so weit aus, dass sich das Kind durch den

→ **BECKEN BEWEGEN** Ohne Spannung die Hüften kreisen lassen oder vor- und zurückbewegen. In den Knien locker bleiben!

JETZT BECKENBODEN ANSPANNEN!

Stellen Sie sich vor, Sie lösen Wasser und unterbrechen abrupt den Urinstrahl – Sie haben eben Ihren Beckenboden aktiviert. Und damit den Schlüssel zu Ihrem Liebesmuskel gefunden ...



→ **RHYTHMISCH ANSPANNEN** Beckenboden beim Einatmen anspannen, beim Ausatmen loslassen. Auch das Gesäss zusammenziehen.



→ **BEINSCHAUKEL HOCH** Kissen oder Softball unters Gesäss, ein Bein anwinkeln, das andere hochstrecken. Beckenboden anspannen, wechseln.



→ **BEINSCHAUKEL LANG** Gestrecktes Bein senken, Beckenboden anspannen. Bein hoch, wechseln.



→ **DAUERSPANNEN** Beckenboden kräftig anspannen, die Spannung während ein paar Atemzügen halten. Wichtig: weiteratmen!



→ **WIPPEN** Knie heben, einen Zentimeter senken, heben, senken ... dazu rhythmisch Beckenboden anspannen.

SO SCHONEN SIE DEN BECKENBODEN!

- **AUFRECHTE HALTUNG** Ein runder Rücken drückt auf den Beckenboden. Achten Sie deshalb auf eine aufrechte Haltung. Stellen Sie sich vor, auf Ihrem Brustbein leuchtet ein Stern, der das Gegenüber anstrahlt.
- **NICHT PRESSEN** Weder beim Stuhlgang noch beim Wasserlösen pressen, da dies den Beckenboden belastet.
- **BEI ANSTRENGUNG ANSPANNEN** Beim Husten, Niesen oder Lachen drücken die Organe besonders stark auf den Beckenboden. Versuchen Sie, aufrecht zu bleiben und den Beckenboden anzuspannen.
- **VORSICHT BEI RUMPFBEUGEN** Klassische Rumpfbeugen belasten den Beckenboden stark und sind bei Senkungsgefahr oder Inkontinenz nicht zu empfehlen.
- **SCHWANGERSCHAFT** Während der Schwangerschaft trägt der Beckenboden ein zusätzliches Gewicht. Schonen Sie Ihre Muskulatur, indem Sie keine schweren Lasten heben.



Jetzt noch besser!

Tal pflegt und regeneriert raue, gerötete und rissige Haut an Händen, Ellbogen, Knien und Fersen. Tal zieht rasch und tief in die Haut ein und fettet nicht. Jetzt neu auch Tal Clinic ohne Parfum.

Nur in Apotheken und Drogerien.



Parsenn-Produkte AG, 7240 Küblis, www.parsenn-produkte.ch

Wie ein kühler Umschlag gegen Fieberbläschen.

Blistex

Ihr Spezialist für Lippenpflege. Fragen Sie Ihren Apotheker oder Drogisten.



pfl egt schüt zt heilt



UNTER ANLEITUNG GEHTS EINFACHER Judith Krucker spürt genau, ob die Bauchmuskeln – und damit der Beckenboden – gespannt sind.

Muttermund in den Geburtskanal schieben kann. Untersuchungen zeigen, dass fast jede dritte Frau nach einer Geburt inkontinent ist, also unfreiwillig Urin verliert. Vorwiegend passiert den Frauen das Malheur beim Husten oder Lachen, aber auch beim Joggen. «Ideal ist, wenn die Frau ihren Beckenboden schon trainiert, bevor sie ein Kind erwartet», sagt Judith Krucker. Während der Schwangerschaft

soll sie sich aufs Loslassen der Muskeln konzentrieren. Und nach der Geburt ist Rückbildungsgymnastik unverzichtbar – auch für Frauen, die mit Kaiserschnitt entbunden haben. Mit gezielten Beckenbodenübungen aber erst frühestens sechs Wochen nach der Geburt beginnen!

Zu spät fürs Beckenbodentraining ist es nie. «Manche Kursteilnehmerinnen sind schon längst pensioniert und erleben

wunderbare Erfolge», sagt Judith Krucker. «Auch ich habe früher Slipeinlagen gebraucht – mangels Aufklärung und dem nötigen Wissen.» Diese Zeiten sind vorbei. «Wir können kontinent bleiben, bis wir sterben», ist die Mutter von drei erwachsenen Kindern überzeugt.

«Üben kann man überall: an der Bushaltestelle, in der Sitzung, an der Migroskasse»

Bei gesundheitlichen Problemen empfiehlt die Expertin, sich von der Frauenärztin untersuchen zu lassen. Die Gynäkologin kann ertasten, ob ein schwacher Beckenboden verantwortlich für die Beschwerden ist, und wenn nötig eine Therapie verschreiben. Am einfachsten lernen sich die Übungen in einem Kurs. Doch Achtung! Damit ist es nicht getan. «Beckenbodentraining ist eine lebenslange Aufgabe», sagt Judith Krucker. Ein Glück, dass das Training bequem im Alltag integriert werden kann. Es hat eben auch Vorteile, dass der Beckenboden von aussen nicht zu sehen ist: «Die Kontraktionen können Sie überall üben, ohne dass jemand ahnt, was Sie gerade tun. An der Bushaltestelle, während einer langweiligen Sitzung, in der Schlange vor der Migroskasse. Hauptsache, Sie denken daran. Empfehlenswert sind ungefähr 30 Kontraktionen täglich.» Wer sich daran

Die Beckenboden-Muskulatur

hält, spürt schon nach kurzer Zeit erstaunliche Resultate. Die quer verlaufenden Bauchmuskeln sowie die tiefen Rückenmuskeln werden stärker und stützen die Wirbelsäule besser. Der Mensch richtet sich auf, Schultern und Nacken entspannen sich wie von selbst.

«Beckenbodentraining fördert eine majestätisch-aufrechte Haltung und verbessert unser Körpergefühl», sagt Instruktorin Krucker. Das ist aber längst nicht alles! Weil die Unterleibsorgane stärker durchblutet werden, gehen Verdauungsbeschwerden zurück, Hämorrhoiden verschwinden. Auch die Muskulatur von Gesäss und Oberschenkeln festigt sich. Und ganz nebenbei steigert ein gezieltes Training auch das Lustempfinden beim Sex und intensiviert den Orgasmus. Denn: Jede Bewegung des Beckenbodens stimuliert den äusseren Teil der Klitoris. Frauen mit einem gut durchbluteten und kräftigen Beckenboden erleben oft einfacher einen Orgasmus. Zudem können sie den Liebesakt durch das Spiel mit dem Beckenbodenmuskel bereichern – nicht nur für sich, sondern auch für ihren Partner. «Am Ende unserer Kurse fragen wir die Teilnehmerinnen, was sich seit Kursbeginn verändert hat. Die meisten Frauen geben an, auch ihre Sexualität habe sich verbessert», sagt Judith Krucker. Nicht umsonst wird der Beckenboden auch Liebes- oder Feuermuskel genannt. ■



Aktiv durch den Winter

Erhöhen Sie Ihre Widerstandskraft mit Strath-Aufbaupräparaten

Kinder, Erwachsene, werdende und stillende Mütter, Sportler und ältere Menschen brauchen die natürlichen Strath Aufbaupräparate zur Erhaltung von Gesundheit und Fitness. Sie erhöhen die Widerstandskraft sowie die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit, unterstützen die Konzentration und fördern die Vitalität. Strath Aufbaupräparate flüssig und Tabletten enthalten Kräuterhefe mit vielen natürlichen Vitalstoffen.

MÄNNER, AUFGEPASST! LANGER SEX AUF STARKEM BODEN

→ **KENNEN SIE IHREN LIEBESMUSKEL?** Die meisten wissen es nicht, doch Tatsache ist: Auch Männer haben einen Beckenboden. «Das

Bewusstsein für die verborgene Muskelschicht ist bei ihnen noch weniger entwickelt als bei Frauen», bestätigt Dr.

Felix B. Trinkler, Urologe an der Klinik Hirslanden in Zürich: «Für Männer

FELIX B. TRINKLER, UROLOGE IN ZÜRICH «Beckenbodentraining kann in gewissen Fällen potenzfördernde Medikamente ersetzen.»

gibts keine zwingenden Gründe, sich bereits in jungen Jahren um diesen Muskel zu kümmern.» Bezüglich Beckenboden sind sie eindeutig im Vorteil: Ihr knöchernes Becken ist enger als das der Frauen, der Beckenboden kleiner. Er wird nur von zwei Öffnungen durchbrochen: von After und Harnröhre. Zudem sind männliche Muskeln generell kräftiger.

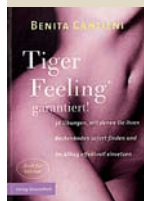
→ **MEDIZINISCHE GRÜNDE** für ein Beckenbodentraining gibt es trotzdem. Trinkler: «Muss beim Mann die Prostata radikal entfernt werden, wird die Blase nur noch ungenügend gestützt. So entsteht anatomisch eine ähnliche Situation wie bei der Frau.» Nach einem solchen Eingriff leiden Männer unter Umständen an ungewolltem Harnabgang. Beckenbodentraining wird in dieser Indikation von der Krankenkasse bezahlt. Nützen kann die Therapie auch

Männern, bei denen sich der Schliessmuskel nicht öffnet, wenn sich die Blase entleeren will. «In einem solchen Fall muss der Patient lernen, den Beckenboden zu entspannen. Oft gelingt das mit Biofeedback», so Trinkler. Ein weiteres Einsatzgebiet sind Potenzstörungen. «Beckenbodentraining kann in gewissen Fällen potenzfördernde Medikamente ersetzen.»

→ **LUSTGEWINN** Doch auch völlig gesunde Männer profitieren vom Training des verborgenen Muskels in der Körpermitte. Wer regelmässig übt, hat eine längere und stärkere Erektion. Fortgeschrittene können gar den Orgasmus hinauszögern.

→ **TAGUNG** Am 28. Januar 2005 findet in Zürich eine Fachtagung zum Thema männlicher Beckenboden statt. Infos unter www.star-education.ch

LERNHILFEN



TIGER FEELING Das sinnliche Beckenbodentraining auf Video. Die Übungen werden in praktischen Einheiten gezeigt, die im Alltag eingebaut werden können. Benita Cantieni, Südwestverlag München, Fr. 48.-.



ENTDECKUNGSREISE ZUR WEIBLICHEN MITTE Während 49 Tagen lernt die Leserin, Schritt für Schritt ihren Beckenboden wahrzunehmen, zu kräftigen und zu entspannen. Mit viel Hintergrundwissen, Tipps und Übungen für jeden Tag. Bebo-Gesundheits-training, Zürich, Fr. 34.50.

ADRESSEN Lernen Sie das Beckenbodentraining unter fachkundiger Anleitung in der Gruppe. Kurse für Frauen und Männer bieten an: Bebo-Gesundheitstraining, Friedackerstrasse 52, 8050 Zürich, Tel. 01 - 312 30 77, www.beckenboden.com Cantenica Ltd., Seefeldstrasse 215, 8008 Zürich, Tel. 01 - 388 72 72, www.cantienica.com

FOTO: PAUL SEEWER



DER SAFT, DER KRAFT SCHAFFT

Bio-Strath AG, 8032 Zürich • www.bio-strath.ch