

Bereits junge Frauen sollten ihren Beckenboden entdecken

Ein vernachlässigter Kraftort

Möglicherweise rückt der Beckenboden für die Frau zum ersten Mal ins Bewusstsein, wenn sie in der Schwangerschaftsvorbereitung ist. Wer sich früh mit den wichtigen Muskelschichten vertraut macht, erleichtert einerseits die Geburt, erlebt die Sexualität lustvoller und beugt andererseits Blasenschwäche vor.

Text: Cecilia Hess, Uzwil

Die Blase ist voll und frau muss husten oder niesen. Gehen dabei ein paar Tropfen Urin ungewollt ab? Ist an Seilspringen gar nicht zu denken? Muss eine Toilette immer in Reichweite sein? Der Beckenboden kann viel mehr, als nur Harn und Stuhl zurückhalten – falls er trainiert und ihm Sorge getragen wird. Tagtäglich und bei jeder Handlung und in jeder Körperposition. Und er will bewegt werden und die Atmungswelle spüren.

Öffnen und loslassen

Der Beckenboden besteht aus drei übereinanderliegenden Muskelschichten, welche den Boden des Rumpfes bilden und wie eine elastische «Hängematte» funktionieren. Seine Aufgabe ist einerseits festzuhalten und zu verschliessen, andererseits muss er sich sowohl bei der täglichen Ausscheidung von Urin und Stuhl öffnen und loslassen als auch natürlich bei der Geburt. Idealerweise spannen die Beckenbodenmuskeln reflektorisch an, wenn eine Druckwelle, verursacht beispielsweise durch Husten oder Niesen, auf dem Beckenboden ankommt. Ausserdem halten die Muskelschichten die Organe am richtigen Ort. Und in



Den Beckenboden und den Rücken beim Heben von Lasten schonen.

der Sexualität erfüllt der Beckenboden eine wichtige Funktion. Zwischen Beckenboden und Blase, Atmung, Haltung und Stabilität bestehen wichtige Zusammenhänge. Werden die Muskeln schwach, verlieren sie an Spannung. Die Folge sind Organverschiebungen, Unwohlsein im Alltag, Rückenschmerzen, Blasenschwäche, Inkontinenz. Im schlimmsten Fall führt die Schwäche zur Isolation. Inkontinenz ist kein Tabuthema mehr. Es sollte unbedingt beim Arzt, bei der Ärztin angesprochen werden.

Gerade Haltung

Bilder, wie die drei Muskelschichten des Beckenbodens aussehen, lassen sich überall finden. Im Anatomiebuch, im Internet, in den zahlreichen

Büchern für ein Beckenbodentraining. Beckenbodenkurse – etwa nach BeBo (es gibt auch zwei Bücher dazu) – können eine Anregung sein, sich selber intensiver mit dem Beckenboden zu befassen. Wer diszipliniert genug ist, kann eine Abfolge von Übungen in den Alltag einbauen; wer diese Eigenschaft weniger besitzt, kann trotzdem etwas für seinen Beckenboden tun, überall und zu jeder Zeit. Zum Beispiel gleich jetzt. Wie sitzen Sie, während Sie dies lesen? Vornübergebeugt, mit einem runden Rücken? Setzen Sie sich aufrecht hin, sodass Sie auf den Sitzbeinhöckern sitzen, – flache Hand unter das Gesäss legen, um die runden Knochenverdickungen zu ertasten – und Sie werden sich automatisch aufrichten. Ihre Organe

werden es Ihnen danken, wenn sie Platz bekommen. Eine krumme Haltung drückt die Organe zusammen und diese drücken wiederum auf den Beckenboden. Auch beim Stehen kommt es auf die richtige Haltung an: Gewicht auf beide Füße verteilen, elastische Knie, Becken in Neutralstellung, Wirbelsäule mit Längsspannung, Kinn hinter das Brustbein, Schultern nach hinten unten. Kopf ruht locker auf oberstem Wirbel. Beim Heben von Lasten in die Knie gehen, mit angespanntem Beckenboden, geradem Rücken und im Ausatmen die Last nahe am Körper hochheben. Das gilt auch für die Männer. Auch sie haben einen Beckenboden, wenn auch einen dickeren und deshalb stärkeren.

Die Basisübungen

Wie spannt man den Beckenboden an? Gesässmuskeln und Bauchmus-



«Becken geht in die Höhe», eine Umkehrübung gegen Senkung. Bilder: BeBo

keln bleiben primär aus dem Spiel. Sie wirken erst bei einer starken Kontraktion automatisch mit. Um der äusseren Schicht auf die Spur zu kommen, fängt man mit dem «Blinzeln» an. Muskel um Harnblase kurz anspannen, als wolle man das Wasser zurückhalten. Das gleiche um den Anus herum. Jetzt wird spürbar,

wie sich das ganze Gebiet zwischen Schambein und Sitzbeinhöcker bewegt. Dieses «Blinzeln» kann langsam und schnell erfolgen. Jetzt wird die Spannung stärker. Hier hilft die Vorstellung, dass ein Tuch in der Mitte gefasst und angehoben wird. Die Mitte wird in den Körper hineingesogen, ohne dass aussen etwas



Links: Aufrecht stehen: elastische Knie, Wirbelsäule in Längsspannung, vor- und zurückschaukeln. Rechts: Aufrecht sitzen, Beckenboden vor- und zurückschaukeln. Mit den Händen begleiten.



Die innere Muskelschicht des Beckenbodens ist etwa so gross wie zwei aneinandergelagerte Hände.

Bilder: BeBo

sichtbar wird. Im Aus-Atem gelingt es besser und entspricht der Bewegung des Zwerchfells. Im Aus-Atem hebt sich das Zwerchfell, schafft den Organen Platz und deshalb kann auch der Beckenboden frei schwingen. Für die nächste Schicht wird

Zum Beckenbodentraining gehört auch, schlechte Gewohnheiten abzulegen.

der Beckenboden wieder hereingezogen und die Sitzbeinhöcker zusammgezogen, auch wenn dies nur theoretisch möglich ist. Die Spannung erhöht sich dadurch. Die innerste Schicht liebt Bewegung. Mit der oben beschriebenen Spannung wird das Becken vor- und zurückgeschaukelt. Das Atmen nicht vergessen. Diese Basisübungen können in viele andere Körperübungen eingebaut werden.

Verhalten im Alltag

Zum Beckenbodentraining gehört auch, schlechte Gewohnheiten abzulegen. Zu wenig zu trinken etwa, dauernd zur Toilette zu gehen, mit

gebeugtem Rücken arbeiten. Die gesunde Blase fasst rund 5,5 Deziliter. Bei der Blasenentleerung können die Portionen also 3 bis 5 Deziliter betragen. Für den Toilettengang sollte man sich Zeit lassen und das Pressen unterlassen. Beim Niesen und Husten bleibt man in gerader Haltung, ansonsten gibt es einen enormen Druck auf den Beckenboden. Beim Treppensteigen gilt das Gleiche. Mit dem vorderen Fuss wird abgestossen. Der angespannte Beckenboden kann bei Kraftanstrengungen unterstützen. Von einem Stuhl aufstehen passiert mit der Beinkraft, sich hinsetzen ebenfalls. Beckenbodenübungen lassen sich überall machen. Beim Anstehen an der Kasse, auf dem Bürostuhl, beim Gehen, Rüsten oder Bügeln. Keiner sieht es. Beim Fernsehen kann das Becken gekreist oder vor- und zurückgeschaukelt werden. Auf den Zehenspitzen zu gehen, fördert die Balance und spannt den Beckenboden automatisch an. Und wie schon früher in dieser Rubrik ange-regt, hilft auch das Minitrampolin zur Stärkung des Beckenbodens.

Die Autorin ist BeBo-Kursleiterin und Atemtherapeutin IKP. Weitere Infos: www.beckenboden.ch

NOTIZ

Salat für den Winter

Zuckerhut schmeckt – anders als sein Name nahelegt – nicht süsslich, sondern vielmehr nussartig und leicht bitter. Grund dafür sind die im milchigen Saft enthaltenen Bitterstoffe, die den Appetit anregen und Giftstoffe aus dem Körper transportieren. Die Bezeichnung Zuckerhut hat der Salat vielmehr seinem Wuchs zu verdanken, der einem Zuckerstock ähnelt.

Zuckerhut ist reich an den wichtigen Mineralstoffen Kalium, Phosphor und Kalzium. Darüber hinaus enthält er das krebsvorbeugende



Provitamin A sowie die Vitamine B1, B2 und C. Meist wird Zuckerhut roh als Salat verzehrt. Allerdings lässt er sich ebenso kochen, dünsten oder gratinieren. Zuckerhut wurde ursprünglich in wärmeren Gegenden angebaut, in Südfrankreich, Italien und dem Tessin. Zuckerhut stellt an Boden und Klima nur geringe Ansprüche. Wie Endivie und Chicorée gehört er zu den Zichorienarten.

Charakteristisch für den Zuckerhut ist, dass er leichten Frost unbeschadet übersteht. Ausgesät zwischen Mai und Juli, wird der Zuckerhut von September bis November geerntet. Danach lässt er sich – im Gegensatz zu anderen Salatsorten – problemlos mehrere Wochen lagern, ohne an Frische zu verlieren. Saison hat das Gemüse von Juni bis März.

Michael Wahl, LID