

BECKENBODEN-SPECIAL

MAMA
Echte Mamas
Echt und ehrlich

SBK
Siemens-
Betriebskrankenkasse



BECKENBODEN-POWER: WICHTIGE INFOS UND PRAKTISCHE TIPPS

Der Beckenboden- Was ist das überhaupt?



FÜR DIE MEISTEN VON UNS IST ER EIN
ABSOLUTES MYSTERIUM:
DER BECKENBODEN.

Viele hören im Geburtsvorbereitungskurs das erste Mal davon. Und wenn es im Rückbildungskurs heißt „Jetzt den Beckenboden anspannen“, dann hat bestimmt die Hälfte der Mamas im Kursraum erstmal keine Ahnung, was zu tun ist. Das ist nicht nur doof, sondern eventuell auch problematisch:

Wer nicht weiß, was der Beckenboden ist und wie er funktioniert, kann schnell Probleme kriegen.

Damit du also gleich von Anfang an mitreden kannst, hier die wichtigsten Infos:

Du kannst dir den Beckenboden vorstellen wie eine Hängematte, die in deinem Becken aufgespannt ist. Was sich so einfach anhört, ist in Wirklichkeit ein sehr ausgeklügeltes Netz verschiedener Muskeln und Sehnen. Sie umschließen den Enddarm sowie Harnröhre und Scheide in Form einer „8“, so dass diese gut hindurchpassen.

Oberhalb des Beckenbodens liegen deine Bauchorgane. Sie werden in dieser Hängematte an Ort und Stelle gehalten und gestützt, wenn du aktiv bist.

Der Beckenboden- Was ist das überhaupt?

Anatomisch gesehen teilt sich der Beckenboden in den vorderen und hinteren Beckenboden auf sowie in die Schwellkörper- und Schließmuskelschicht.

Jeder Teil übernimmt dabei verschiedene Aufgaben. Zu diesen Aufgaben gehören vor allem die Kontrolle der unteren Harnröhre sowie der Schließmuskeln von Harnblase und Enddarm.

Die Tatsache, dass wir kontrollieren können, wann wir zur Toilette gehen, verdanken wir also einer gesunden Beckenbodenspannung und der Fähigkeit, ihn auch zu entspannen.

Auch beim Sex ist der Beckenboden ein äußerst wichtiger Muskel. Beim Orgasmus wechselt nämlich der Beckenboden seinen Zustand reflexartig zwischen Anspannung und Entspannung. Wer das An- und Entspannen des Beckenbodens trainiert, kann deshalb das sexuelle Empfinden ganz gezielt steuern und intensivieren.

Weiteren Nutzen beschert dieses Muskel- und Sehnengeflecht, wenn du hustest, niest, lachst, hüpfst, rennst oder Schweres trägst. Ist dein Beckenboden gut trainiert, zieht er sich dabei ebenfalls reflexartig, also ohne dein Zutun, zusammen. Dadurch stützt er zuverlässig die Organe, wenn diese nach unten gedrückt werden und hält gleichzeitig die Spannung deiner Schließmuskeln.

Wie nötig der Beckenboden ist und wie oft er zum Einsatz kommt, spüren besonders frischgebackene Mamas. Nämlich dann, wenn er nicht so funktioniert wie gewohnt und beim Niesen, Lachen oder Hüpfen plötzlich ein wenig Pipi in die Hose geht.

Der Grund dafür ist, dass der durch Schwangerschaft und Geburt überdehnte Beckenboden diese Reflexe einfach nicht mehr leisten kann.

Das Gewicht, das mehrere Monate auf ihm lastete und die Kräfte, die während der Geburt auf ihn einwirkten, lassen die schöne Hängematte am Ende ganz schön durchhängen.

Doch es gibt auch gute Nachrichten:

Der Beckenboden besteht wie gesagt zu einem großen Teil aus Muskeln. Und egal, wie schlapp und strapaziert ein Muskel ist, er kann immer trainiert werden und so zu einer besseren Form zurückfinden.

Es lohnt sich also, deinen Beckenboden ein wenig kennen zu lernen und ihm zuliebe ein paar Minuten Training in deinen Alltag einzubauen.

5 Gründe, warum der Beckenboden so wichtig für uns Frauen ist



FÜNF GRÜNDE, DIE DAFÜR SPRECHEN, SOFORT MIT DEM BECKENBODEN-TRAINING ZU BEGINNEN:

1. Urinfreie Unterhose:

„Ich, inkontinent? Niemals!“ Leider ist das nicht so unmöglich wie es klingt. Wer öfter Blasenentzündungen hat, kann das wahrscheinlich bestätigen. „Viele Frauen spüren allerdings während der letzten Schwangerschaftswochen oder direkt nach der Geburt das erste Mal, dass ihre Blase den Urin nicht mehr richtig halten kann. Der Beckenboden ist dann besonders beim Lachen oder Laufen zu schwach,“ weiß Nadja Messingschlager von der Siemens-Betriebskrankenkasse (SBK).

2. Besserer Sex

Es geht nicht darum, dass es sich für ihn enger anfühlt, sondern ein fitter Beckenboden hat ganz egoistische Gründe: Wir Frauen fühlen mehr beim Sex, wenn die erogenen Zonen und der Beckenboden gut zusammenspielen.

3. Rückenschmerzen ade

Das kreuz und quer laufende Geflecht des Beckenbodens verbindet wichtige Gelenke und Knochen. „Ist es im Ungleichgewicht, bringt es alles andere auch durcheinander, was zu Fehlstellungen und -haltungen führen kann und schlimmen Rückenschmerzen,“ so Nadja Messingschlager.

4. Gebärmuttersenkung vorbeugen

Die Gebärmutter kann sich in die Scheide senken (Gebärmuttersenkung) und im Extremfall sogar aus der Vagina herausragen (Gebärmuttervorfall). Durch die Senkung verschieben sich auch die umliegenden Organe wie Blase und Darm, was ebenfalls zu Inkontinenz führen kann.

5. Andere Risiken minimieren

Dem Beckenboden macht nicht nur die Schwangerschaft und Geburt zu schaffen. Wer zum Beispiel schwaches Bindegewebe hat, an Übergewicht, Verstopfung, chronischem Husten oder Asthma leidet, strapaziert seinen Beckenboden ohnehin. Mit dem richtigen Training verhindert man also nicht nur eine vorübergehende Beckenbodenschwäche, sondern minimiert auch den Einfluss anderer, negativer Faktoren.



5 Beckenboden-Tipps für den Alltag

1. Den Kopf beim HUSTEN ODER NIESEN zur Seite drehen und über die Schulter husten oder niesen. So wird der Druck im Bauchraum verringert und dein Beckenboden bekommt weniger Stress.

2. Imaginäres BONBON Lutschen! Du bist unterwegs und verspürst das dringende Gefühl, zur Toilette zu müssen (manchmal auch, obwohl du weißt, dass da nicht so viel Urin in deiner Blase sein kann) und du hast noch ein paar Minuten, bis du das nächste stille Örtchen erreichen kannst? Dann lutsche ein imaginäres Bonbon. Durch die Bewegung der Zunge am Gaumen wird ein Reflex ausgelöst, der den Harndrang verringert, und es kann sogar dazu kommen, dass du doch nicht mehr zur Toilette musst.

3. Nur zur Toilette gehen, wenn Du wirklich musst! Du kennst das. Gerade warst du auf dem Klo, packst nur kurz ein paar Sachen in die Handtasche und willst aus dem Haus gehen – nein, stop – erst noch einmal schnell zur Toilette (gleiches gilt, wenn du gerade im Bett liegst und dann entscheidest: „Ach, ich gehe lieber noch einmal schnell“). So trainierst du dir möglicherweise eine Reizblase an, es kann zu einer Stressinkontinenz kommen, da deine Blase es nicht mehr gewohnt ist, einen „normalen“ Füllungszustand auszuhalten. Zusätzlich konditionierst du dich auf einen Blasendrang, der gar nicht vorhanden ist. Und pssst: Das gilt auch für unsere Kinder! Wenn du also mit deinem Dreijährigen aus dem Haus gehen willst, und er zehn Minuten vorher auf der Toilette war, dann muss er nicht schon wieder aufs Klo. Gibst du immer nach, trainierst du ihm schon im Kindesalter ein falsches Blasen-Drang-Gefühl an.

4. Aufrecht gehen. Gehe aufrecht und stolz, voller Selbstbewusstsein durch deinen Tag. Bei zu rundem Rücken und gebückter Haltung werden deine Organe auf deinen Beckenboden gedrückt, und das Becken kann sich nicht aufrichten. Strecke beim Gehen den Oberkörper und lasse die Knie locker. Betone das Abdrücken des Fußes vom Boden mit den Fußballen – und nicht das Aufsetzen des Fußes mit der Ferse. Achte besonders beim Schieben eines Einkaufs- oder Kinderwagens darauf!

5. Beisse die Zähne nicht so fest aufeinander! Knirscht du mit den Zähnen, dann spannt auch dein Beckenboden an. Wenn du das häufig machst (zum Beispiel nachts), dann bekommst du nicht nur Kiefergelenksschmerzen, sondern verspannst auch deinen Beckenboden und kannst ihn nicht mehr richtig locker lassen. Doch wie jeder andere Muskel müssen auch die Beckenbodenschichten erst entspannen können, um dann ihre volle Leistung zu bringen. Also: Einfach lieber mal locker lassen. Frage bei längerfristigen Problemen deinen Zahnarzt nach einer Aufbisschiene.

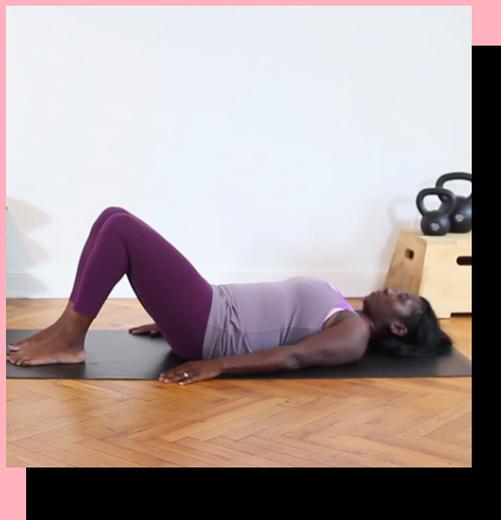
Rückbildungs- Übungen



Die Brückenübung



Die Hüftdehnung



Die richtige Atmung

Weitere Übungsvideos findest Du hier:
<https://www.facebook.com/pg/echtemamas/videos/>

Mehr zum Thema Beckenboden

**Mehr zum Thema
Beckenboden findest
Du hier:**

<https://www.echtemamas.de/category/beckenboden-special/>

SBK
Siemens-
Betriebskrankenkasse


Echte Mamas
Echt und ehrlich