Franziska Liesner

Mein Beckenbodenbuch

- Mehr Kraft, erfüllte Sexualität, beweglicher Rücken
- Mit Selbsttest zum erfolgreichen Training

TRIAS

Entdecken Sie Ihr Kraftzentrum für Körper & Seele

Liebe Leserinnen, 9
- Glücksgeheimnis Beckenboden 9
- Das Besondere an meinem Beckenboden-Programm 10

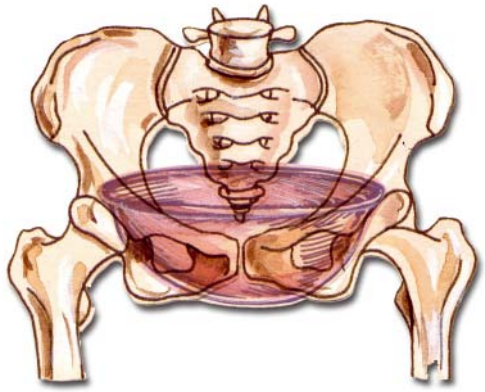
Beckenboden-Anatomie: Sehen und Fühlen 12

Anatomie für den Hausgebrauch 14
- Die Organe 14
- Die Knochen 14
- Die Muskeln 16
- Entdecken Sie Ihre Muskeln von innen 19

Wichtige Funktionen des Beckenbodens 22
- Schnelle und langsame Muskelfasern 22
- Wir brauchen einen elastischen Beckenboden 22

Um dicht zu sein, brauchen wir mehr als den Beckenboden 24
- Tiefenmuskulatur bringt Stabilität 24
- Das Nervensystem muss richtig kommunizieren 26

Selbsttest
Wie fit ist mein Beckenboden? 30
Auswertung der Tests 34



Ihr 12-Wochen-Übungsprogramm 37

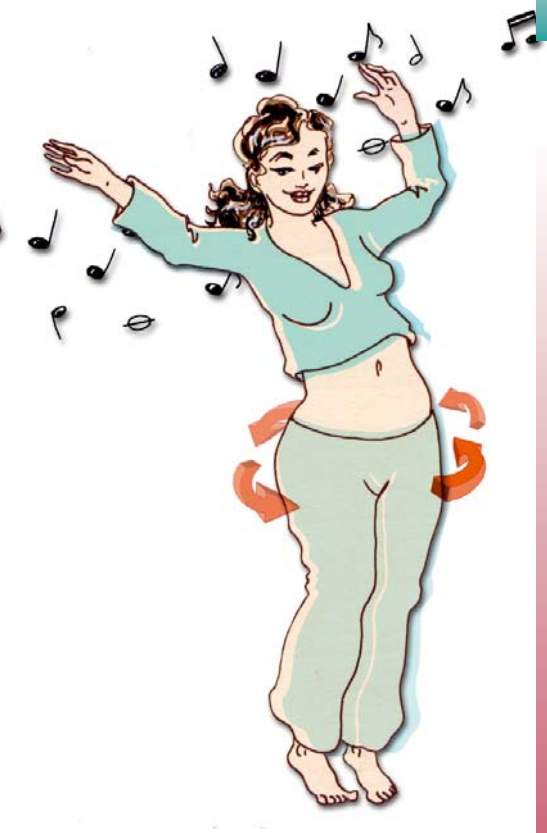
Was Sie beim Üben beachten sollten 38

Übungen zur Wahrnehmung – Gefühl für den Beckenboden entwickeln 40

- Das Tuch 41
- Der Schwamm 42
- Kreuzpunkte 43
- Laserpunkt 44
- Die Sonne 45
- Kleine Meditation 46
- Der Schmetterling 47
- Sitz auf dem Reiskissen 48
- Wangen auflockern 49

Übungen zur Kräftigung der langsamen Muskelfasern 50

- Beckenbodenbrücke 51
- Beine an der Wand 52
- Der lange Oberkörper 53
- Langes Bein 54
- Der Saugnapf 55
- Kreuzpunkte im Sitzen 56
- Laserpunkt 56
- Das schaukelnde Dreieck 57
- Der Magnet 58
- Scheinwerfer 59
- Üben mit dem Luftballon 60
- Stabiles Stehen 61
- Ich halte meine Organe 62
- Fahrradpedale 63
- Puschelschwanz 64
- Handbremse 65
- Die Tagesschausprecherin 65



Übungen zur Kräftigung der schnellen Muskelfasern 66
- Gras pflücken 67
- Lieblingsmusik 68
- Explosives Sprechen 69

Bodystyling rund um den Beckenboden 70
- Tiefenmuskulatur fühlen und aktivieren 71
- Vorübung in Seitenlage 72
- Kontrollhand: Ihre Tages-Basic-Übung 73
- Ganzkörperwunder 75
- Schräge Bauchmuskeln 76
- Gerade Bauchmuskeln 77
- Untere Bauchmuskeln 78
- Rücken- und Bauchkombi 79
- Kräftigung der Hüftmuskulatur 80
- Knackpopo 81
- Reiterhose ade 82

Warum brauche ich Dehnübungen? 84
- Die Außenrolle 85
- Rückseitenstrecker 86
- Drehdehnung und Atmung 87
- Kurzes Päckchen 88
- Langes Päckchen 89
- Langsitzdreh 90
- Leistendehnung 1 91
- Leistendehnung für zwischendurch 92
- Den Händen hinterher 93

Beckenbodenbewusst leben 95

Beachtet und geschützt 96
- Entlasten und Entspannen 97
- Knie-Ellenbogenlage 97
- Unterlagerte Rückenlage 98
- Oberkörper nach unten 98
- Von den Händen auf die Füße 99
- Gesunde Ernährung 100
- WC-Verhalten 101
- Tipps und Tricks, wenn die Blase drängelt 102
- Richtig stehen und sitzen 103
- Richtig aufstehen 104
- Richtig gehen 104
- Niesen und Husten belastet den Beckenboden 105
- Beim Bücken und Heben 106

Beckenboden und Sport: Yoga, Pilates und Co. 107
- Schonend trainieren 107

Praxis: Rückbildung muss sein 108

Erfüllte Sexualität 112
- Probleme beim Sex 112

Der Beckenboden im Laufe des Lebens 116
- Die Kindheit 116
- Erwachsen werden 116
- Die fruchtbaren Jahre 117

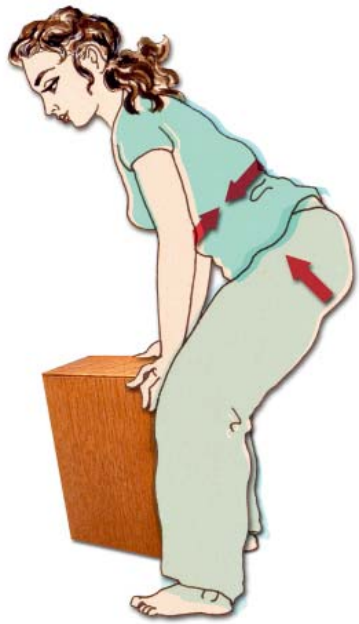
Spezial: Schonen und pflegen steht im Vordergrund 119

- Die reifen Jahre 120

Spezial: Die 12 wichtigsten Fragen aus meiner Praxis 122

Praxis: Blasensenkung nach Geburt 126

Service 133
- Bücher zum Weiterlesen 133
- Studien 133
- Interessante Links zum Thema 134
- Stichwortverzeichnis 135
- Impressum 136



1

Beckenboden-Anatomie: Sehen und Fühlen

Damit Sie die Übungen richtig ausführen können, und um die Muskelschichten wahrzunehmen, sollten Sie wissen, wo sich in Ihrem Körper der Beckenboden überhaupt befindet und wie er aufgebaut ist. Viel Vergnügen auf der kleinen Entdeckungstour, bei der Sie sich erkunden dürfen!

Anatomie für den Hausgebrauch

Hier möchte ich Ihnen kurz und knapp, praktisch für den „Hausgebrauch“, die Funktion der Organe, Knochen und Muskeln erklären. Es ist wichtig für die Übungen, dass Sie vertraut sind mit Ihrem Körper. Wenn das Thema Sie interessiert und Sie mehr Informationen brauchen, sollten Sie sich ein gutes Anatomiebuch zulegen oder ausleihen (empfehlenswerte Bücher finden Sie in der Literaturliste im Anhang auf Seite 133).

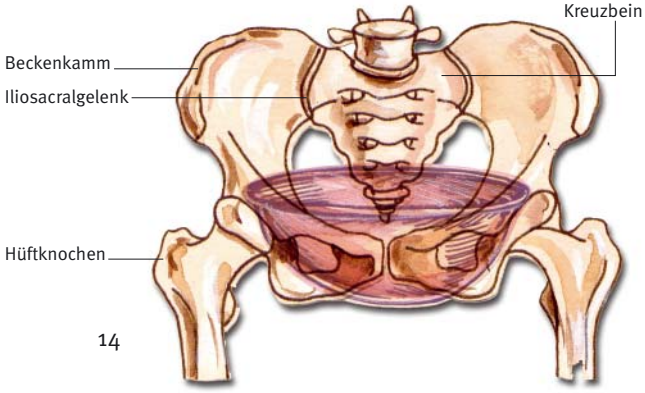
Die Organe

Fühlbar im Becken sind für einen Laien nur die Blase und der Dickdarm. Die Harnblase können Sie zunächst fühlen, indem Sie die obere Kante Ihres Schambeines ertasten und bei entspannter Muskulatur direkt dort in die Tiefe der Bauchwand hineinbohren. Dieses Bohren löst im Zweifelsfall gleich einen Harndrang aus. Auf dem Dach der Blase liegt übrigens die Gebärmutter, die sich mit zunehmender Füllung der Blase nach oben verschiebt.

Die Blase und die Harnröhre sind im Bauchraum über verschiedene Bänder fixiert. Den aufsteigenden Teil des Dickdarms rechts und den absteigenden Teil des Dickdarms links spüren Sie, wenn Sie die Hände auf die Taille setzen und mit den Fingerspitzen in der Tiefe suchen. Dort spüren Sie eine Art Fahrradschlauch, der von oben nach unten läuft. Tipp: Bei Verstopfung oder Blähungen legen Sie Ihre Hände rechts und links auf diesen Schlauch. Dann 10 × dorthin ein- und ausatmen.

Die Knochen

Das Becken verbindet den Rumpf mit den Beinen, und es sieht aus wie eine Schale. Es besteht aus den beiden Hüftbeinknochen, die hinten aus den großen Darmbeinschaufeln, nach unten hin aus den Sitzknochen und nach vorne aus den Schambeinknochen gebildet werden. Diese verbinden sich mit Knorpel überzogen zur Schambeinfuge. Diese knöcherne Konstruktion heißt Beckenring und trägt unsere inneren Organe und die ganze Last des Körpers, die von oben kommt. Nach unten hin ist unsere knöcherne Beckenschale offen. Eigentlich logisch, dass sie kräftige Muskeln braucht, die ihr die Tragearbeit ermöglichen!



◀ Knöchernes Becken von vorne betrachtet.

- Nun fühlen Sie bitte die Knochen nach. Im Sitzen oder im Stehen, möglichst nur mit einer Unterhose bekleidet.

Wenn Sie mit beiden Händen seitlich an Ihren beiden Taillenseiten herunterstreichen, bleiben Sie auf Ihren

Beckenkämmen hängen. Rechts und links befindet sich jeweils eine große Beckenschaufel, auf der Sie hinten die große Gesäßmuskulatur unter mehr oder weniger Unterhautfettgewebe spüren. Legen Sie eine Hand hinten seitlich auf den Po und lassen Sie sie dort liegen. Währenddessen tasten Sie mit dem Mittelfinger der anderen Hand Ihre Wirbelsäule hinunter. Die Knubbel, die Sie spüren, sind die Dornfortsätze.

Nach unten hin verändert sich das Tastgefühl. Sie sind bei Ihrem Kreuzbein angekommen, dem breiten Abschluss der Wirbelsäule, das von beiden Seiten wunderbar von den beiden Beckenschaufeln eingefasst wird – wie ein Elefantenkopf mit seinen breiten Elefantenohren. Kreuzbein und Beckenschaufeln sind nur durch Bänder und Muskeln miteinander verbunden. In diesem Bereich kommt es häufig zu Schmerzen, Müdigkeitsgefühl und Gelenkblockierungen. Auslösende Faktoren können Muskelschwächen, -verkürzungen, -dysbalancen und hormonelle Auflockerungen (z. B. Schwangerschaft, Menstruation) sein. Im Spiegel können Sie die Gelenke von hinten manchmal als Grübchen erkennen.

▲ Schambein ertasten.

Wenn Sie am Kreuzbein weiter nach unten tasten, Ihr Finger also in der Pofalte nach unten wandert, treffen Sie auf das Steißbein. Trauen Sie sich ruhig, es liegt ein bisschen tiefer. Wenn man einmal im Leben auf das Steißbein gefallen ist, weiß man sowieso, wo es sitzt, da sich dieser Schmerz einprägt und oft noch Jahre danach zu spüren ist.

Kleine Entdeckungstour

Nun haben Sie bereits die hintere Begrenzung Ihres Beckens ertastet und legen jetzt beide Hände vorn auf die Beckenkämme. Das ist die vordere obere Begrenzung des Beckens. Die Fingerspitzen beider Hände zeigen zum Bauchnabel, treffen sich in der Mitte, rutschen ein wenig hinunter und suchen das Schambein, also die untere knöcherne Begrenzung des Beckens vorn. Dieser Knochen ist meist knapp unter dem Beginn der Schambehaarung zu finden und fühlt sich dreieckig an. An der Vorderkante des Schambeins entspringen die geraden Bauchmuskeln, an der Unterkante innen die Beckenbodenmuskeln.

Jetzt fehlen nur noch die unteren Beckenknochen, also die beiden Sitzbeinhöcker: Dafür stehen Sie, gehen ganz leicht in die Hocke und fassen mit beiden Händen sehr kräftig unter die Pobacken. Greifen Sie ruhig zu, dann ertasten Sie auf jeder Seite einen Knochen, der sich wie eine kleine Schlittenkufe anfühlt. Setzen Sie sich nun so auf einen Stuhl, dass Sie nur mit einer Gesäßhälfte draufsitzen, die andere soll über der Stuhlkante hängen. Ihre Hand kann nun am Sitzbeinhöcker entlangtasten, ein wenig nach hinten, nach vorn und auch nach innen hin. Und damit sind Sie schon direkt dabei, die Muskulatur Ihres Beckenbodens zu entdecken.

Die Muskeln

Gleich werden Sie sich den „weißen Fleck auf der Landkarte“ schon ein bisschen besser vorstellen können, wenn Sie erfahren, dass es Quer- und Längsverstrebungen zwischen unseren Beckenknochen gibt, dass die Schließmuskeln dort eingebettet sind und dass wir tief in uns drin organtragende Beckenbodenmuskeln haben. Lernen Sie die Muskeln zunächst von außen kennen.

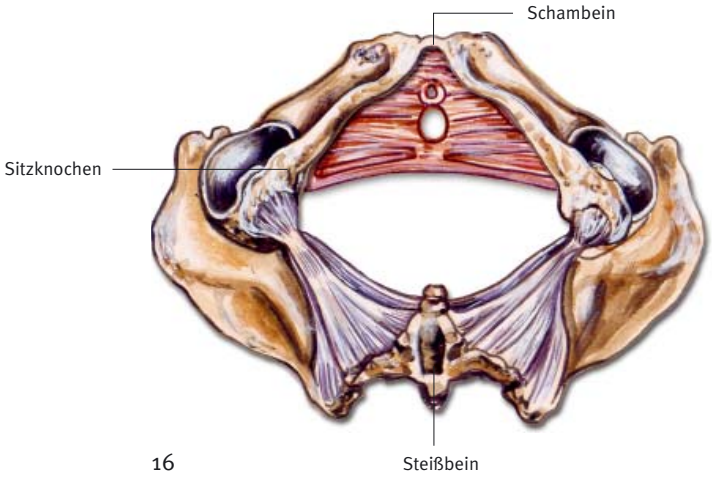
Die Querverstrebungen des Beckenbodens

Wenn Sie an der Innenseite der Sitzbeinhöcker entlangtasten – bitte trauen Sie sich! –, fühlen Sie feste, nicht knöcherne Strukturen. Das ist die mittlere Schicht Ihres Beckenbodens – jene, die quer läuft und die die beiden Sitzknochen miteinander verbindet. Neuere Untersuchungen lassen übrigens erkennen, dass diese Schicht aus mehr Bindegewebe besteht als ursprünglich gedacht. Setzen Sie sich mit dem ganzen Gesäß auf den Stuhl. Legen Sie nun beide Hände unter Ihren Po an die Sitzknochen. Am besten – wenn es die Länge Ihrer Arme zulässt – eher an die Innenseiten. Dann ziehen Sie die Knochen mit beiden Händen ganz sanft auseinander. Nun stellen Sie sich die quer laufenden Muskeln dazwischen vor und versuchen Sie, damit die Sitzknochen von innen sanft zusammenzuziehen. Was ist das für ein Gefühl? Probieren Sie es gleich noch mal, am besten so lange, bis es auch ohne den vorherigen Zug von den Händen klappt.

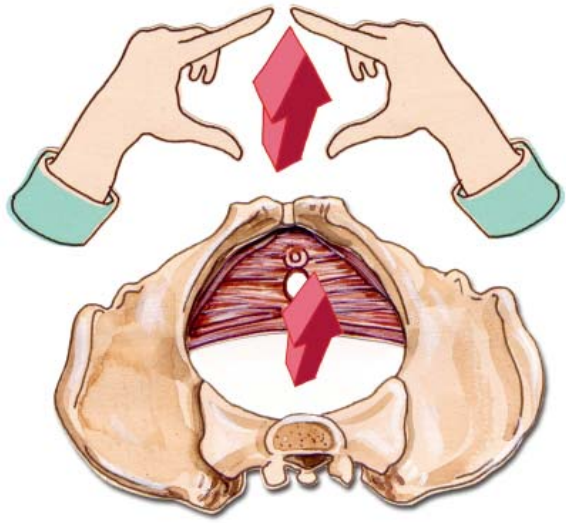
TIPP: Bei zarten Händen bleiben Sie weiter mit einer Pohälfte überhängend sitzen und tasten nur die Muskulatur der freien Seite.

Sie haben nun die Querverstrebungen des Beckenbodens entdeckt. Betrachten Sie das Bild und versuchen Sie, auch noch den Anteil der querlaufenden Muskeln vor den Sitzknochen mit einzubeziehen. Die Verbindungslinien zwischen beiden Sitzknochen und dem Schambein bilden ein Dreieck. Formen Sie es mit Ihren Händen. Gucken Sie sich dort die Mitte aus und heben Sie sie gedanklich hoch. Dann versuchen Sie es mit Ihrer mittleren Beckenbodenschicht.

▼ Die mittlere Muskelschicht des Beckenbodens verbindet die beiden Sitzknochen miteinander.



▼ Ansicht von oben in das Becken hinein.



Stichwortverzeichnis

A
Alltagstest 30 f
Arbeitsplatz 103

B
Beckenbodentrainer 22
Blasenentleerung 103 f
Blasentraining 27
Bodystyling 70 ff

D
Darm 100 f
Dehnübungen 84 ff

E
Erholung 97, 119
Ernährung, gesunde 100 ff

G
Gehen 104
Goldene Regeln 96

H
Hüfte, freie 84
Hüftmuskulatur 80 ff
Husten 20, 24, 105

K
Kinder, WC 116
Kontinenzwinkel 21

M
Miktionsprotokoll 28 f
Mundübungen 49
Muskelfasern
– langsame 50 ff
– schnelle 66 ff
Muskulatur, Testbogen 32 f

N
Narbenschmerzen 113 f
Niesen 105

O
Oberschenkel 58, 80
Organe 14 f, 62
Orgasmus, vaginaler 113
Östrogen 130

P
Pilates 74, 107 ff
Pressen 101

R
Rectusdiastase 127
Reiskissen 48, 124
Reizblase 132
Rückbildung 108 ff
Rumpfkapsel 24

S
Schließmuskeln 16 f
Schneidersitz 47
Schuhe 109
Schulterblattmuskeln 80
Schwangerschaft, Training 39
Sitzbeinhöcker 15
Sitzen 103
Sport 107 ff
Stehen 103

T
Tiefenmuskulatur 26, 71
Toilette, Verhalten 101

U
Übungen im Sitzen 55

V
Verspannungen 85
Verwachsung, innere 114

W
Wahrnehmungsübungen 41 ff

Y
Yoga 107 ff

Z
Zwerchfelldynamik 24