

Liebe Leserinnen,

wie schön, dass Sie dieses Buch in Ihren Händen halten und sich dem Thema Beckenboden widmen können. Wie schön, dass Sie das Wunderwerk Beckenboden kennenlernen möchten. Sie können sicher sein, dass Ihnen durch das Training und das Leben mit einem aktiven Beckenboden neue Kräfte zur Verfügung stehen werden. Ich wünsche Ihnen ganz viel Spaß beim Lesen, Erfühlen, Ausprobieren und Entdecken des Wunderwerks namens Beckenboden.

Glücksgeheimnis Beckenboden

Für viele von uns ist der Beckenboden ein „weißer Fleck auf der Landkarte“. Das mag noch gehen, solange alles im Lot ist, aber wenn – aus welchen Gründen auch immer – der Beckenboden streikt, haben wir ein ziemliches Problem

Und spätestens dann merken die meisten Frauen, dass es mit „Kneifen Sie da unten mal zu“ und „Fahren Sie mit dem Fahrstuhl hoch und runter“ und ähnlichen beherzten Ratschlägen eben nicht getan ist. Dabei ermöglicht uns die Entdeckung dieser wenig bekannten Zone im Körper viel:

- Die Organe bekommen ihren Halt zurück und im besten Fall bekommen Sie auch das Gefühl getragen zu werden.
- Die Haltung verbessert sich, wenn die Basis stimmt.
- Rückenschmerzen verschwinden, wenn die Partner Rücken-, Bauch- und Beckenbodenmuskeln wieder zusammenarbeiten.
- Der Beckenboden ist ein Energietank und ein Kraftzentrum für Körper und Seele.
- Die Sexualität verbessert sich: Die Durchblutung wird gesteigert und die Empfindsamkeit steigt dadurch, dass die Nervenbahnen geschult werden – kräftige Muskeln empfinden mehr und lassen mehr empfinden.
- Eine Blasenschwäche oder Reizblase verbessert sich.

- Bauchschmerzen und Verstopfung lassen nach und Winde (und Stuhl) können wieder gehalten werden.
- Und nebenbei bekommen Sie durch das Erwecken Ihrer Tiefenmuskulatur und mit dem damit verbundenen Bodystyling-Programm (Seite 70) der anderen wichtigen Muskeln noch eine knackige Silhouette.

Use it or loose it! Gebrauch es oder verlier es!

Muskeln können das ganze Leben lang wieder knackig werden – egal wie spät Sie mit dem Training beginnen!

Info

Jede Fünfte leidet unter Inkontinenz

Jede fünfte Frau über 25 ist laut einer Studie der Women's Health Coalition (WHC) von einer Harninkontinenz betroffen – egal, ob sie geboren hat oder nicht. Nur die Hälfte dieser Frauen hat darüber mit ihrem Arzt gesprochen! Frauen, die nicht geboren hatten, werden auch nicht von einer Beckenbodenschwäche verschont: Bei einer Untersuchung von 149 Nonnen (Durchschnittsalter 68 Jahre) in den USA waren 50 Prozent von einer Harninkontinenz betroffen.

Einführung

Dieses Buch ist für Frauen **in jeder Lebensphase** gedacht, die

- prophylaktisch etwas für ihren Beckenboden tun wollen.
- schwanger sind und ihren Beckenboden vor der Geburt schon einmal kennenlernen wollen.
- geboren haben und nun nach einer Entbindung oder einem Kaiserschnitt wieder **richtig fit** werden möchten – unter besonderer Berücksichtigung des Beckenbodens.
- geboren haben und seitdem mit ihrem Beckenboden nicht wieder richtig ins Lot gekommen sind, was sich in vielerlei Hinsicht auswirken kann (Probleme mit dem Halten von Urin/Wind/Stuhl, tiefen Kreuzschmerzen, Druck im Unterbauch, das Gefühl durchzuhängen, das Gefühl einer fehlenden inneren Mit-

te). Diese Erscheinungen nach einer Geburt können direkt danach, Monate später, aber eben auch nach sehr vielen Jahren erst auftreten.

- nicht geboren haben, aber trotzdem Probleme mit ihrem Beckenboden haben: beispielsweise einen Beckenbodenspasmus oder einen schwachen Beckenboden, verursacht durch chronischen Husten oder durch unerfüllten Kinderwunsch („trauriger Beckenboden“) oder durch eine Bindegewebsschwäche.
- Probleme in der Sexualität haben (z.B. zu enge/zu weiche Scheide, Schmerzen beim Geschlechtsverkehr).

Wir kräftigen die Oberarmrückseiten und eine Doppelkinnmuskulatur, aber die wirklich kraftgebende Muskulatur lassen wir links liegen.

Das Besondere an meinem Beckenboden-Programm

Das Buch besteht aus drei Kapiteln:

1. Beckenboden-Anatomie

- Kennenlernen und verstehen: Organe, Knochen, Muskeln (Seite 14)
- Funktionen des Beckenbodens (Seite 21)
- Die Kontinenz (Seite 24)
- Ein Miktionsprotokoll (Seite 28)
- Zwei Selbsttests, um festzustellen, wie kräftig Ihr Beckenboden ist (Seite 30)

2. Übungsprogramm für 12 Wochen

- **Übungen zur Wahrnehmung des Beckenbodens** (Seite 40)
- **Übungen zur Kräftigung der langsamen Muskelfasern** (Seite 50)
- **Übungen zur Kräftigung der schnellen Muskelfasern** (Seite 66)
- **Übungen für die Tiefenmuskulatur – Bodystyling und Dehnung** (Seite 70)

3. Beckenbodenbewusst leben

- Möglichkeiten zur Entlastung und Entspannung (Seite 97)
- Richtige Ernährung, WC-Verhalten etc. (Seite 100)
- Beckenboden und Sport (Seite 107)
- Beckenboden und Sex (Seite 112)
- Der Beckenboden im Laufe des Lebens (Seite 116)
- Häufig gestellte Fragen (Seite 122)

Das Besondere an diesem Buch ist, dass Sie selbst durch einen Test samt Testbogen (Seite 30) Ihre Muskulatur beurteilen werden. Dadurch können Sie Ihr Training individuell auf Ihren Befund abstimmen: Wenn Sie beim Testen Ihres Beckenbodens eine Schwäche feststellen, können Sie sich aus den Übungen ein individuelles 12-wöchiges Trainingsprogramm zurechtschneiden (Seite 36) und nach den 12 Wochen (ganz Fleißige und Neugierige auch schon mal nach acht Wochen) noch einmal testen, wie kräftig Ihr Beckenboden schon ist.



Jeden Tag drei Übungen plus Tiefenmuskulatur

Die Beckenbodenübungen sind entsprechend der verschiedenen Muskelfasern, die wir durch das Training ansprechen wollen, in drei verschiedene Farben eingeteilt. Die Leserin, für die der Test zu kompliziert erscheinen mag, sucht sich einfach eine blaue, orange und grüne Übung aus, übt diese drei Übungen, bis sie geläufig sind, und wechselt dann zu drei neuen Übungen. So besteht das tägliche Trainingsprogramm also aus mindestens drei Beckenbodenübungen (10 bis 30 Minuten) und der Tagespflichtübung **Kontrollhand** (Seite 73) für die Tiefenmuskulatur. Zusätzlich werden an drei Tagen in der Woche (mindestens) 15 Minuten die umgebenden Muskeln mit Einbeziehung der Tiefenmuskulatur trainiert (Bodystylingprogramm Seite 68). Doch fest steht: Schon nach dem Lesen dieses Buches und dem Beschäftigen mit dieser sonst so wenig zugänglichen Körperzone wird Ihr Beckenboden (wieder) in Ihrem Bewegungsalltag dazugehören!

Wenn Ihnen für das 12-Wochen-Programm noch der richtige Zeitpunkt fehlt oder Sie Ihren Beckenboden nur zwischendurch mal auffrischen wollen, suchen Sie sich einfach die Übungen heraus, die Ihnen gefallen – am besten eine Übung aus jeder Farbe. Selbstverständlich kann und soll dieses Buch keine Beckenbodenarbeit bei einer Physiotherapeutin oder evtl. auch Hebamme ersetzen. Im Gegenteil: Es ist gut zu wissen, dass es qualifizierte Hilfe gibt, wenn Sie erkennen, dass Sie alleine nicht weiterkommen (Adressen finden Sie auf Seite 134). Viele Patientinnen, die zu mir in die Praxis kommen, haben eine jahrelange Wanderschaft von Arzt zu Arzt oder von einer Therapeutin zur nächsten hinter sich.

12 Wochen, die wirksam helfen

Sie benötigen verhältnismäßig wenig, um nach 12 Wochen einen Erfolg zu sehen:

- einen Teppich/Matte, auf dem/der Sie üben können
- einen Hocker oder harten Stuhl
- ein Handtuch
- wenn möglich einen Pezziball oder ein Ballkissen. Der Pezziball kostet heutzutage immer weniger und ist sogar beim Discounter schon für 5,- Euro zu haben (der Balkon oder die Dusche/Badewanne eignet sich zum Unterbringen)
- eine sehr bequeme, weiche Hose
- evtl. einen Luftballon

Doch am allerwichtigsten: Sie benötigen jeden Tag 10 bis 30 Minuten Zeit! Und: Der Erfolg steht auf zwei Beinen. Zum einen das konsequent ausgeführte Trainingsprogramm, zum anderen die Umstellung zu einem beckenbodenfreundlichen Verhalten im Alltag (Seite 94).

Über den Weg zu diesem Buch

Dieses Buch ist auf den vielfachen Wunsch meiner Patientinnen entstanden, die für sich ein einfaches Nachschlagewerk haben wollten, damit sie die Übungen nicht so schnell vergessen. Außerdem haben mich auch die zu mir überweisenden Ärzte dazu angeregt, denen ein praxiserprobter Patientenratgeber fehlt.

Besonders aber ist das Buch aus meinem großen inneren Bedürfnis heraus entstanden, den Beckenboden aus der Tabuzone („das da unten“) herauszuholen, so dass viele Probleme vielleicht gar nicht erst entstehen müssen, indem Frauen sich eher, mehr und offener mit diesem, eigentlich so ganz normalen Thema, beschäftigen. Auch gerade in Zeiten knapper Kassen könnte viel Geld gespart werden, wenn Frauen ganz selbstverständlich schon frühzeitig (das geht in der Erziehung los) mit ihrem Beckenboden bekannt sind, besonders im Sinne einer Prophylaxe von Gebärmutterstengungen, Rückenschmerzen und anderen Krankheitsbildern.