



12 Tipps: Für jede Woche einen Tipp

Woche 1:

Integrieren Sie das Atmen in Ihren Alltag

Setzen Sie sich ein kleines eigenes Mantra wie zum Beispiel:

„Ich atme „Ruhe und Kraft“ durch die Nase ein und atme „alle Anspannung“ durch den Mund wieder aus. Oder finden Sie eigene Worte für das, was Sie loswerden und bekommen wollen. Bitte maximal 2 Worte. Zum Beispiel „Gelassenheit“ ein und „Angst“ und „Stress“ wieder aus. Oder, oder...

Spüren Sie dabei nach, wie sich die Muskeln beim Ausatmen entspannen können, wie Sie die Schultern beim Ausatmen fallen lassen können, visualisieren Sie die herrliche Entspannung, die Sie sich schaffen. Ein wunderbares Gefühl einfach mal zwischendurch! Es reicht, wenn Sie nur 3 x ein und ausatmen! Und das wiederholen Sie mindestens 10 x täglich. Mit jedem geübten Mal mehr werden Sie schneller zu Ihrem Ziel kommen, eine wirkungsvolle Durchbrechung des täglichen Stresses zu erreichen.

Denken Sie dabei an Ihren Testosteronspiegel: Je weniger Stresshormone im Blut desto höher der Wert, was will „Mann“ mehr?

Und: jedes tiefere Atmen mobilisiert den Beckenboden😊



Woche 2:

Dehnen Sie die Rückseite Ihrer Beine (= die Waden und hintere Oberschenkelmuskulatur) immer mal zwischendurch!

So geht's: Sie stützen sich mit Ihren Händen vorn auf Ihrem Schreibtisch/Stuhllehne/Arbeitsplatte/Fensterbank ab und nehmen das linke Bein einen Schritt nach vorn.

Nun setzen Sie Ihren Po nach hinten, als ob dort ein Stuhl wäre (gerader Rücken!). Wenn der linke Fuß vollständig auf dem Boden ist(a), zieht es mehr in der Rückseite des Oberschenkels, wenn der Fuß hochgezogen ist(b), zieht es mehr in der Rückseite der Wade.

Wie lange? 2 Minuten jede Seite

Wie stark? Ein „Wohl-Weh“ ist in Ordnung, aber kein richtiger Schmerz.

a)



b)



Woche 3:

Verankern Sie das Prinzip beim **Ausatmen** den Beckenboden **anzuspannen** und beim **Einatmen** den Beckenboden zu **entspannen**= **A-A** und **E-E**

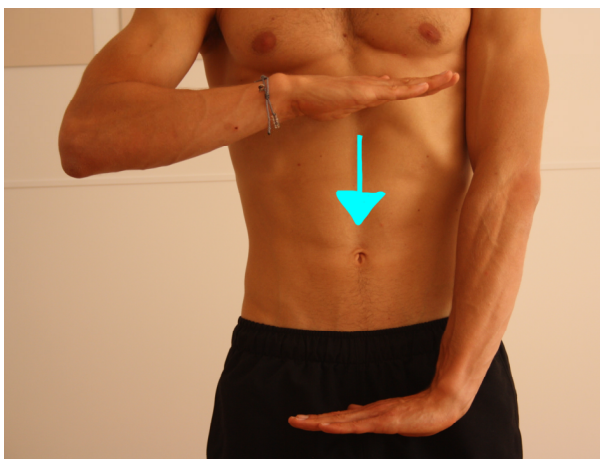
Wieso? Wenn man ausatmet, hebt sich unser Hauptatemmuskel, das Zwerchfell hoch (obere Hand). Über einen Sogmechanismus geht dabei ebenfalls der Beckenboden nach oben (untere Hand). Praktisch, oder? Das bedeutet, dass der Beckenboden beim Ausatmen immer schon in die richtige entlastete Richtung geht. Deshalb ist das Anspannen des Beckenbodens beim Ausatmen besonders sinnvoll und effektiv.

Wichtig ist es, dieses Prinzip in den Alltag umzusetzen: Da kommt jetzt noch ein 3. „A“ dazu: Alles „**A**nstrengende“ wird gemacht, wenn man gleichzeitig „**a**usatmet und **a**nspannt“. Beim **E**inatmen dürfen Sie dann wieder **e**ntspannen.

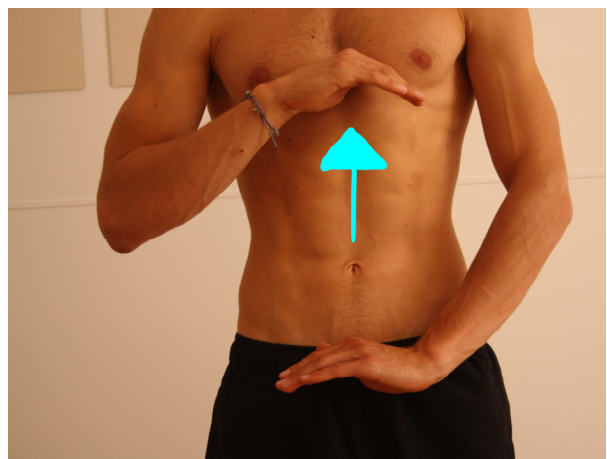
Denken Sie dabei zum Beispiel an einen Gewichtheber: Wenn er die Hantelstange hochhebt, atmet er laut hörbar mit einem Stöhnen aus.

Anders kann sein Bauchraum die Erhöhung des Druckes nicht aushalten.

Einatmen



Ausatmen





Woche 4:

Wie sitze ich richtig auf dem WC??

Wasserlassen:

✓ Im Sitzen kann der Beckenboden gut entspannen, deshalb macht es Sinn, im Sitzen Wasser zu lassen, ganz besonders auch dann, wenn Sie eher einen verspannten Beckenboden haben. Studien haben gezeigt, dass Männer (ab 50 aufwärts) die Blase im Sitzen vollständiger entleeren können. Bitte achten Sie darauf, dass Sie auch hier nicht pressen, sondern vorher bewusst entspannen. Wasser „lösen“ sagen die Schweizer!

✓ Sollte es nachträufeln, können Sie den Penis vom Damm beginnend „ausmelken“, also mit der Hand ausstreichen. Mit 2 (oder mehr) Fingern vom Hodensack beginnend nach vorn ausstreichen.

NIE PRESSEN!!!! Das ist mindestens genauso wichtig wie alles Üben... Ich sage meinen Patienten immer zu Anfang der Therapie, dass alles Üben nichts nützt, wenn sie trotzdem auf dem WC weiterpressen. Der Druck, der dadurch auf dem Beckenboden entsteht, ist unbeschreiblich hoch! Wenn Sie also daran arbeiten, diesen Druck zu reduzieren, dann bedeutet das eine echte Chance und Entlastung für diese dünne und wenige Muskulatur.

Bitte achten Sie dafür auf eine weiche Verdauung. Fester Stuhl, der täglich herausgepresst werden muss, ist für den Beckenboden eine ähnliche Misshandlung wie ständiges Husten und dagegen lässt sich leicht etwas tun. Schauen Sie bitte noch einmal in die Ernährungstipps.

Stuhlgang



- ✓ Fußbank benutzen, gute Höhe: 22 cm
- ✓ „Po ins Klo“ Mund auf (Verbindung Kiefergelenke-Beckenboden) Bewusst den Entleerungsreflex abwarten (nicht schon vorher pressen), dann rausschieben.
- ✓ Falls es nicht geht: Langsam vor und zurück schunkeln mit aufrechtem Oberkörper, 10-15 Mal, dann wieder versuchen.
- ✓ Danach: Mit dem Toilettenpapier einen kurzen Druck auf den Schließmuskel ausüben, dabei den Muskel hochziehen. Beim Hochziehen der Unterhose noch einmal: Beckenboden anspannen und hochheben
- ✓ Und: Keine Zeitung auf dem WC lesen, sondern schnell wieder aufstehen und gehen ;-)

Woche 5:

Beckenbodenschonendes Aufstehen und Hinsetzen

Auch hier: Der Alltag bietet uns genug Raum zum Üben: Deshalb vor und bei jedem Lagewechsel den Beckenboden zart anspannen und den Bauchnabel nach innen /oben ziehen und „schwupps“ ist der Beckenboden vor weiterem schädlichen Druck geschont worden und kann sich erholen....

Wie geht's?

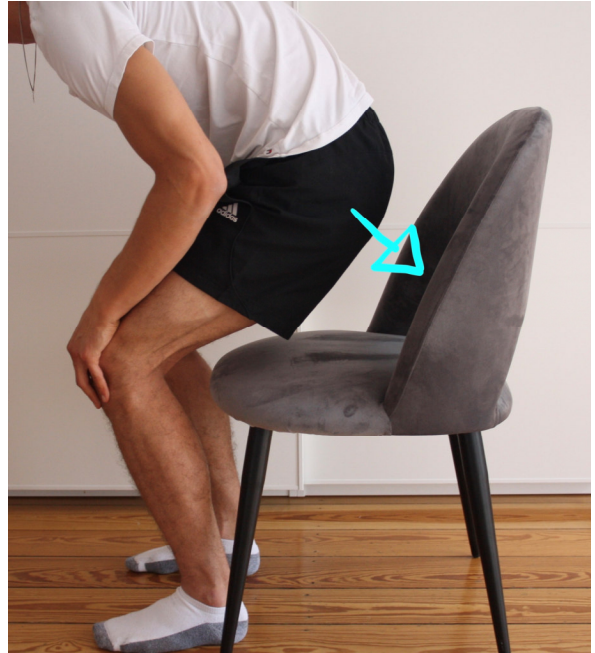
Einatmen und dann beim Ausatmen Beckenboden und Bauch sanft nach innen-oben ziehen (A-A) und dort lassen bis Sie aufgestanden sind. Der Rücken ist gerade! Genauso beim Hinsetzen und allen anderen Lagewechseln, bei denen Druck im Bauchraum entsteht.

Wie oft? Immer wieder, bis es irgendwann automatisiert ist.

Richtig



Falsch



Woche 6:

Dehnung des M.piriformis

Dieser Muskel quetscht, wenn er verkürzt ist, den Ischias-Nerv und den Nerv für die Versorgung des Beckenbodens ab. Und er ist bei fast jedem Menschen verkürzt, also bitte nach Möglichkeit jeden Tag dehnen. Entweder im Sitzen oder Im Liegen auf dem Rücken.

Sitz: Das rechte Bein über das linke Bein schlagen, so dass das Knie nach außen zeigt. Dann langsam das Becken aufrichten (dadurch wird die Dehnung viel stärker), so dass Sie nicht im Rundrücken sitzen, sondern eher aufrecht oder im Hohlkreuz. (Video 2, ab Minute 24:40)



Rückenlage: Die Beine aufstellen, das rechte Bein über das linke Bein schlagen, so dass das Knie nach außen zeigt. Dann greifen Sie sich mit beiden Händen den linken Oberschenkel und ziehen ihn langsam zu sich heran. Je näher, desto stärker wird die Dehnung im rechten Po.



Wie lange? 2 Minuten jede Seite

Wie stark? Ein „Wohl-Weh“ ist in Ordnung, aber kein richtiger Schmerz.



Woche 7:

Wechselduschen als Durchblutungsförderung

Sie beginnen mit wohlig-warmen Wasser zu duschen. Dann stellen Sie bitte auf kalt und nehmen den Duschkopf in die Hand und auf „Strahl“ umstellen.

Beginnen Sie mit dem rechten Fuß außen bis zur rechten Hüfte hoch und innen wieder herunter.

Nun das Ganze mit dem linken Bein.

Jetzt von der rechten Hand außen am Arm entlang bis zur Schulter und innen wieder zur Hand zurück. Ebenso mit dem linken Arm.

Im Ganzen sind 2 x super! Warm-kalt-warm-kalt.

Schön ist auch ein „Kaltwasserklatschbad“

Dafür nehmen Sie die Brause, stellen das Wasser auf kalt und den Strahl richten Sie vor Ihre Füße. Mit der anderen Hand „schlagen“ Sie das kalte Wasser in Richtung Beckenboden, also von unten gegen den Damm. Einige Male. Es darf sehr erfrischend sein, aber es soll auch nicht so sein, dass Sie eine Blasenentzündung bekommen☺

Woche 8:

Dehnung des Hüftbeugemuskels (M.iliopsoas)



1.) Sie stützen sich mit der rechten Hand an der Stuhllehne, Schreibtisch, Arbeitsplatte, etc. ab.

Die Beine sind beckenbreit auseinander, die Füße zeigen nach vorn. Den linken Fuß einen Schritt nach hinten setzen, das rechte Knie gebeugt und das Gewicht auf beide Füße gleichmäßig verteilt.

Die linke Leiste wird gedehnt. Um die Dehnung zu verstärken, den Bauchnabel nach hinten zur Wirbelsäule ziehen und das Schambein zum Bauchnabel hochheben. Der hintere Fuß bleibt stehen, die Brust hebt sich, beide Beckenkämme und Schultern zeigen nach vorn.

Falls es nur in der hinteren Wade zieht, winkeln Sie das hintere Knie etwas an, dann dürfte es mehr in der Leiste ankommen.



Woche 8:



2.) Dann heben Sie auch den linken Arm nach oben hoch und ziehen mit der Hand und dem Oberkörper nach rechts rüber.

Schön weiteratmen und den Bauchnabel innen halten.

Wie lange?

Über mindestens 8 ruhige Atemzüge halten oder auch länger, dann Seitenwechsel.

Warum? Der Hüftbeuge-Muskel = der Musculus Iliopsoas ist häufig verkürzt und macht Rückenschmerzen und das Becken unbeweglich.



Woche 9:

Squatts zwischendurch

Eine wirkungsvolle Übung, die Sie immer wieder zwischendurch machen können.

- Beckenbreiter Stand,
- Arme zuerst neben dem Körper, später auch nach vorn ausgestreckt.
- Beim Einatmen (durch die Nase) den Po nach hinten setzen, als ob da ein Stuhl stehen würde
- beim kräftigen **A**usatmen (durch den Mund) mit der Kraft der Po- und Beinmuskeln wieder hochkommen, dabei Beckenboden und Bauchnabel nach innen-oben ziehen, Beckenboden also **a**nspannen.

Gern in Serien: 8 (-10-12) Mal--- kurze Pause- 8 (-10-12) Mal--- kurze Pause-8 (-10-12) Mal

Typische Fehler vermeiden:

- Knie gehen in die x-Bein-Stellung
- Knie gehen vor die Zehenspitzen

Geht auch mit Hanteln oder Wasserflaschen😊 oder später im Fitnessstudio

Woche 10: Richtig Heben



- Das, was Sie hochheben wollen, ist nah vor Ihrem Körper und möglichst direkt zwischen Ihren Knien
- Die Füße mindestens beckenbreit auseinander, die Knie beugen, der Po geht nach hinten, der Rücken so lang wie möglich
- Sie nehmen das zu Hebende in die Hände und nun:
 - **VOR dem Hochheben** ziehen Sie Ihren Nabel nach innen
- Während des Hebens atmen Sie **aus**, **Ihr Beckenboden und Ihre Bauchdecke hebt mit=spannt an**
- Oben angekommen, entspannen Sie, atmen weiter und beim Wiederabstellen genauso: Ausatmen-Anspannen-Abstellen-Einatmen-Entspannen.



Woche 11:

Liegestütze an der Wand oder an der Arbeitsplatte/Fensterbank, etc.



Die Hände sind schulterbreit auseinander, Sie legen sie etwas unterhalb der Schultern vor Ihnen an die Wand.

Beim Ausatmen spannen Sie den Beckenboden an, ziehen den Bauchnabel nach innen und drücken die Hände in die Wand und gleichzeitig etwas zu den Füßen, bis Sie Ihre Bauchmuskelspannung gut spüren.

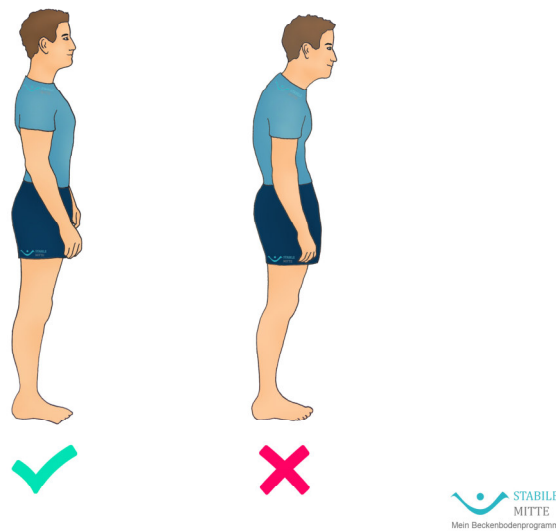
Dann beginnen Sie mit Ihren Wandliegestützen

Wie oft? Gute als Serie, zum Beispiel 3 x 10 Mal.

Warum? Wir brauchen kleine Übungseinheiten zwischendurch...

Erinnern Sie sich: Es geht bei allem darum, Ihre Muskeln wieder an Ihr Gehirn anzuschließen und das Ganze möglichst häufig.-)

Woche 12: Sie üben das richtige Stehen



Wie geht das? Zuerst fühlen Sie nach, wo das Gewicht unter Ihren Füßen verteilt ist. Auf den Fersen? (Wäre typisch für die meisten Männer). Verändern Sie das und versuchen, Ihre Füße mittig zu belasten, orientieren Sie sich dabei an den 3 Punkten Großzehenballen-Kleinzehenballen und Ferse. Dazwischen verteilen Sie Ihr Gewicht. Die Knie sind dabei nicht bis zum Anschlag durchgedrückt, sondern ein ganz klitzekleines bisschen angewinkelt. Das Becken ist neutral, das bedeutet, der Schwanz, wenn wir einen hätten, hängt.... Und ist in keinem Fall zwischen den Beinen eingezogen☺
Der Bauch ist lang und locker, die Brust gehoben, die Schultern ruhen entspannt auf dem Oberkörper, etwas Luft unter den Achseln (ja bitte stellen Sie sich das vor, das gibt gleich ein befreites Gefühl im Schulter-Nacken-Bereich) und der Kopf ruht oben drauf mit einem langen und entspannten Nacken und wird von einem Faden sanft nach oben gezogen.

Warum?

Wir stehen viel und dadurch haben wir hier ein ideales Übungsfeld...

Steigerung: 1. Einbeinig stehen und den Beckenboden dabei anspannen.
2. Einbeinig stehen und das andere Bein in der Luft bewegen und die Beckenbodenspannung dabei halten.