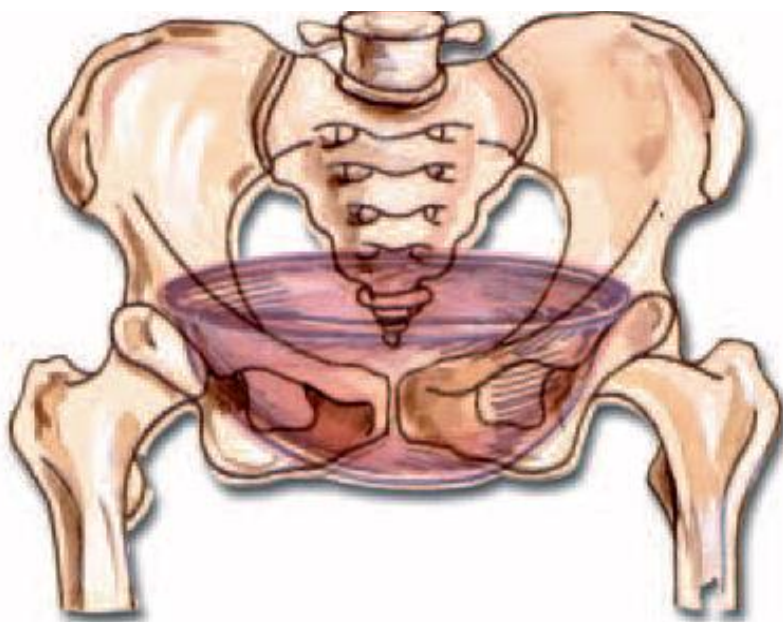


Hier bekommst du noch einmal alle wichtigen Informationen dieses Kurses:

Die Beckenbodenmuskeln.....	1
Die Bauchmuskeln.....	4
Beckenbodenübungen: Wie oft?.....	5
Die wichtigste Übung für deinen Beckenboden: „A-A-A“	6
Wichtig beim Heben:	7
Wichtig bei den Squats:.....	7
Transversus-Übung: Wie oft?.....	8
„Richtiges“ Stehen.....	8
Entspannte Schultern und glücklicher Nacken	10
Weitere Tipps	10

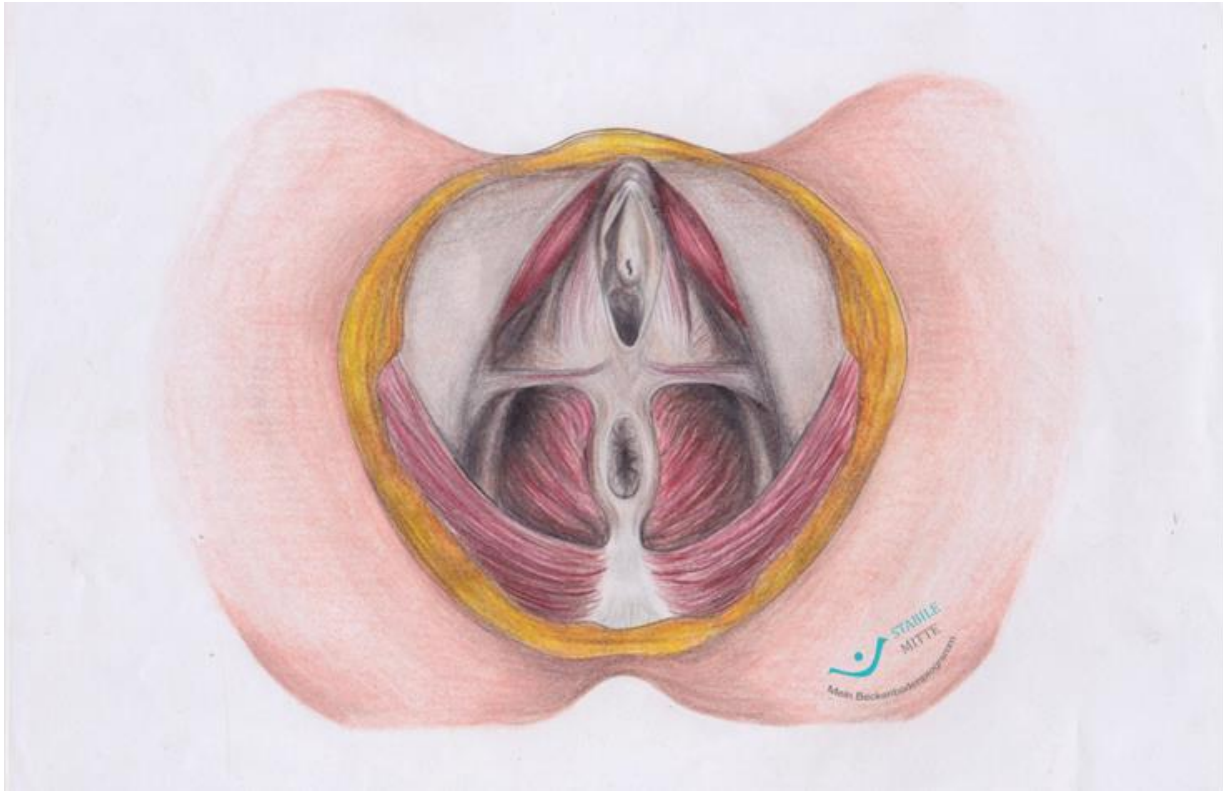
Die Beckenbodenmuskeln

Der Beckenboden ist der Abschluss unseres Rumpfes nach unten und trägt unsere Organe und in der Schwangerschaft das Baby.



Aus: Franziska Liesner Mein Beckenbodenbuch,
2008 Trias Verlag, Zeichnung C. Rönnefeldt

Wenn wir uns den Beckenboden von unten einmal genauer angucken, sehen wir die Schließmuskeln des Afters, der Scheide und der Harnröhre, alles sogenannte „Schnür“-muskeln (hellgrau).



In der Mitte liegt der Damm, wo sich auch die tieferen Muskelschichten treffen. Tief innen drin, dunkelrot gezeichnet, sehen wir die Puborectal-Schlinge. Die heißt so, weil sie sich vom Schambein vorn (Os pubis) um den Darm (Rectum) herumschlingt und dadurch für die Kontinenz des Darmes

und auch der Blase sorgen kann. Die Organe sitzen im Beckenboden wie in einem kleinen Körbchen. Dieses Körbchen ist allerdings recht dünn und dazu noch löcherig: Es hat die 3 Öffnungen für die Harnröhre, Scheide und den After. Diese Öffnungen sind gleichzeitig natürlich auch Schwachstellen. Und im Laufe des Lebens werden bei „wenig“ Benutzung die Muskelfasern des ohnehin schon zarten Beckenbodens durch Bindegewebsfasern ersetzt.



Die Hauptaufgabe des Beckenbodens ist es, auf den Druck des Bauchraumes zu reagieren und dadurch die Organe am Platz und die Öffnungen verschlossen zu halten.

Wenn man zum Beispiel niest, muss der Beckenboden gegen den abrupten Druckanstieg im Bauchraum mit gleicher Kraft gegenhalten. Wenn er das nicht tut, ist man inkontinent und/oder bekommt langfristig eine Senkung der Organe. Zum Gegenhalten braucht man Muskeln, die dynamisch und koordiniert auf den Druckanstieg reagieren.

Die Funktionen des Beckenbodens sind sehr unterschiedlich, er muss die Blase und den Darm verschließen, aber auch zur richtigen Zeit wieder öffnen können, er muss die Organe (und in der Schwangerschaft das Baby) tragen können und er muss sich für die Sexualität und die Geburt öffnen können. Es handelt sich also um komplizierte Muskeln und das kann uns auch erklären, warum es uns manchmal so schwerfällt, diese Muskeln überhaupt bei uns an- und entspannen zu können.

Aber die Muskeln mal so zu sehen, hilft schon beim Verstehen, oder?

Wenn Du Dich jetzt fragst „Wie soll da unten bloß ein Baby rauskommen?“, ist diese Frage mehr als verständlich.

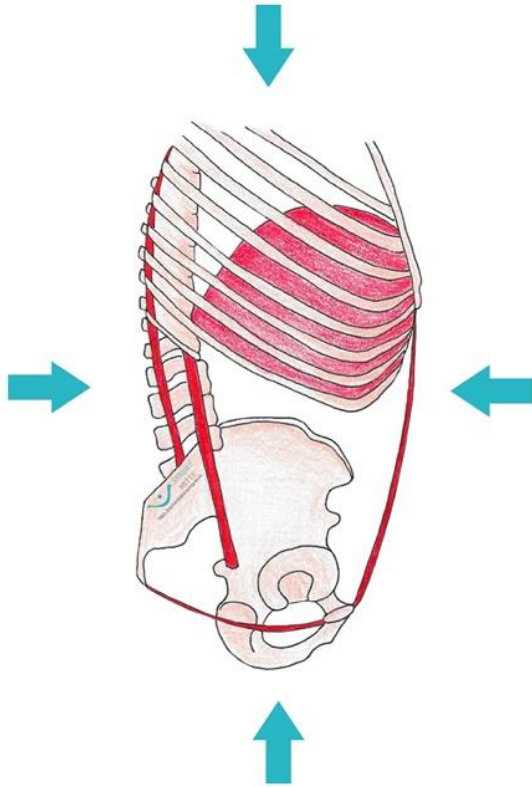
Aber es geht: Zum einen ist der Beckenboden am Ende der Schwangerschaft wirklich viel weicher, zum anderen musst du dir die Scheide wie einen elastischen Rollkragen vom Rollkragenpulli vorstellen. Das Köpfchen des Babys schiebt sich dort durch, macht Platz auch für den Rest des Körpers und



danach zieht sich der Kragen wieder in seine ursprüngliche Form zurück. Allerdings nicht sofort vollständig, sondern als ein Teil des Rückbildungsprozesses, den wir mit einem guten Training wunderbar unterstützen können.

Die Bauchmuskeln

Der Beckenboden ist zum Glück nicht allein, sondern ein „Teamplayer“

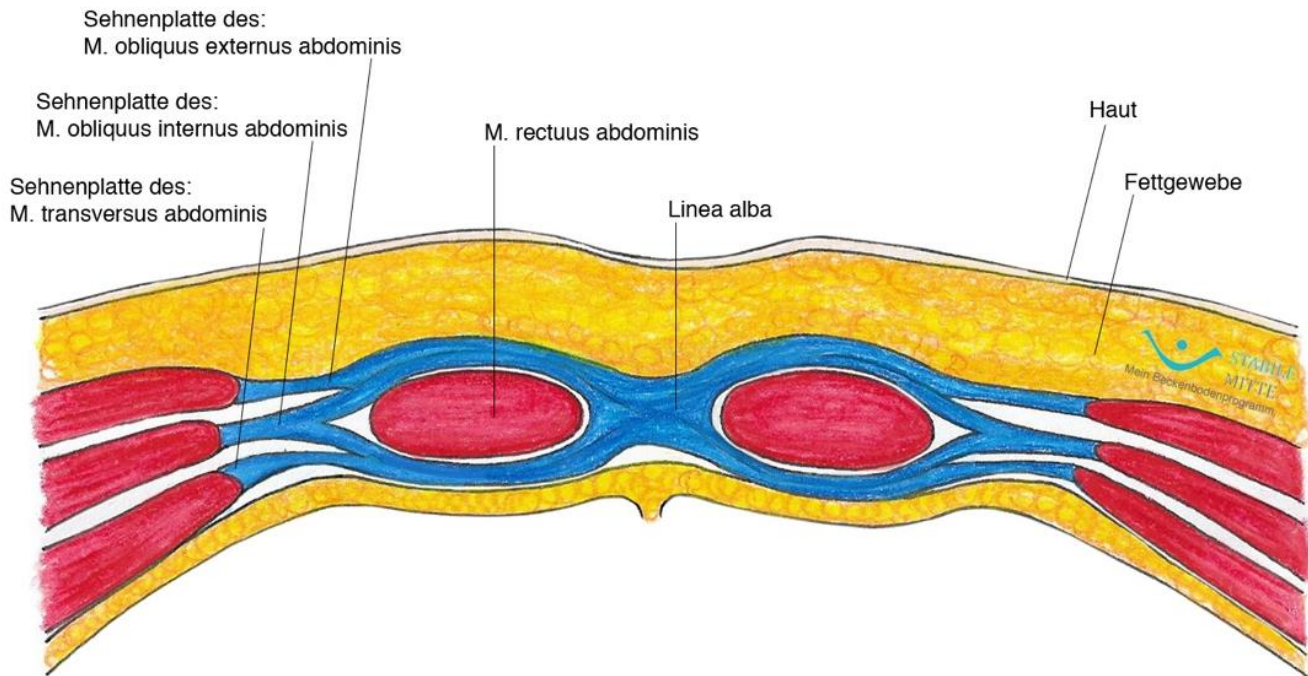


Um ein Leben ohne Inkontinenz, Organsenkung, Bandscheibenvorfällen und Rückenschmerzen zu ermöglichen, arbeitet der Beckenboden im Verbund

- mit den Rückenmuskeln hinten
- den Bauchmuskeln vorn und rundherum
- und dem Zwerchfell oben...

Alle müssen sozusagen gleich gut in Form sein, sonst muss ein anderer „Muskelpartner“ Mehrarbeit leisten. In der Schwangerschaft wird der Beckenboden durch die Hormone weicher, so dass deshalb schon die Bauch- und Rückenmuskeln mehr tun müssen. Die sind aber eh schon überlastet, da sie ja mit der neuen Statik zurechtkommen müssen, die sich mit dem größer werdenden Bauch verändert.

Der wichtigste Muskel ist unser tiefster Bauchmuskel, der Musculus transversus abdominis.



Er schafft uns die Stabilität, die wir im Leben brauchen und arbeitet immer mit dem Beckenboden zusammen, -sehr praktisch:

Wenn wir den einen Muskel aktivieren, spannt auch der andere an:)

Der tiefste Bauchmuskel ist leider recht störanfällig und verschwindet recht schnell und das macht sich gerne bemerkbar in Rückenschmerzen, ISG-Problemen, Schambeinschmerzen und einer Inkontinenz.

Noch mehr Gründe für ein gezieltes Training, oder? ☺

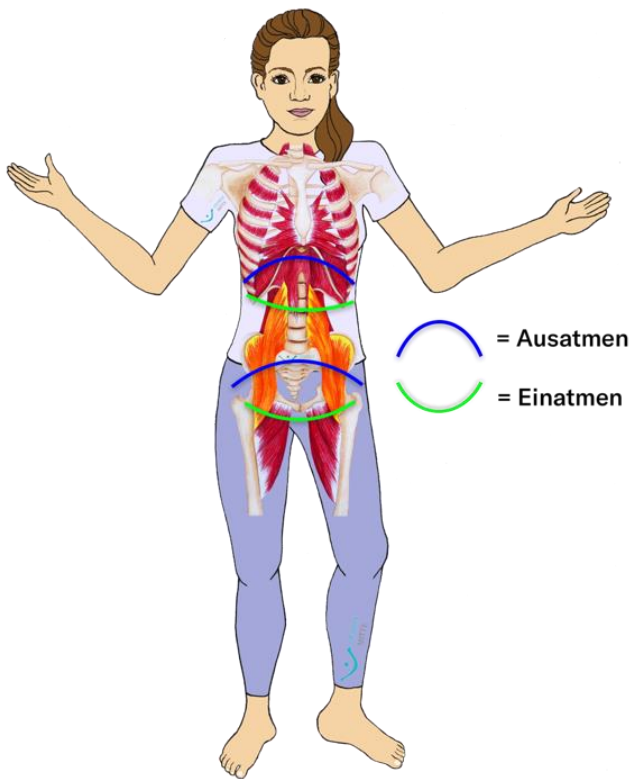
Beckenbodenübungen: Wie oft?

Idealer Weise machst du die **Schnellkraftübungen**

10 Mal hintereinander- Pause- nochmal 10-Pause- nochmal 10(=30) und das Ganze bis zu 3 x täglich (= 30-90 Mal).

Die Übungen für die **langsamen Ausdauerfasern** des Beckenbodens also den „Scheiden-Schwamm“ hoch zu ziehen und zu bewegen, machst du gerne mindestens 10 Mal täglich und hältst diese Spannung über 4-6 Atemzüge. Wenn du dich dann schon fortgeschritten fühlst, kannst du auch mit dem Schwamm in der Harnröhre und im Anus üben.

Die wichtigste Übung für deinen Beckenboden: „A-A-A“



Lerne den Zusammenhang zwischen Beckenboden und Atmen verstehen und wie du dadurch deinen Beckenboden ganz einfach in Schwung hältst, im wahrsten Sinne des Wortes und schonst, lebenslang! Guck dir das Bild an: Du siehst die Zusammenarbeit von unserem Atemmuskel, dem Zwerchfell (Diaphragma) und dem Beckenboden. Beim Einatmen geht das Zwerchfell, die Organe und der Beckenboden nach unten, beim Ausatmen gehen das Zwerchfell, die Organe und dadurch auch der Beckenboden wieder nach oben.

Das nutzen wir:

- 1.) Als Durchblutungsübung für den Beckenboden einfach so zwischendurch: Tiefes Atmen ist also schon mal prima
- 2.) Bei Belastung, um den Beckenboden zu schonen. Daher kommt der Merksatz: **A-A-A**= **A**usatmen bei der **A**nstrengung und gleichzeitig **A**nspannen.

Übe das in Zukunft bei jedem Aufstehen und Hinsetzen.

Du nutzt also wieder den Alltag als Übungsfeld: „**Der Beckenboden steht zuerst auf und setzt sich als letztes.**“

Tipp:

- 1.) Mache die Bewegung des Beckenbodens mit deiner Hand mit: Beim Ausatmen hebe die Hand und den Beckenboden zeitgleich
- 2.) Lege mal deine Hand unter den Beckenboden, um die Bewegung zu fühlen bzw. evtl. sogar zu unterstützen, Du könntest dabei fühlen, wie sich der Damm nach oben bewegt.
- 3.) Achte dabei auch auf deine Beinachsen: Gehe mit deinen Knien nicht ins „X“, was typisch für Frauen ist. Ganz besonders wichtig bei Symphysen-Beschwerden.

Wichtig beim Heben:

- Das, was du hochhebst, ist nah vor Deinem Körper und möglichst direkt zwischen Deinen Knien
- Die Füße sind mindestens beckenbreit auseinander, die Knie beugen, der Po geht nach hinten, der Rücken so lang wie möglich
- Du nimmst das zu Hebende in die Hände und nun:
⇒ **atme aus und spanne zum Heben a Deinen Beckenboden an und ziehe den Nabel nach innen. Deine Bauchdecke und dein Beckenboden heben also mit!**
- Oben angekommen, entspannst Du, atmest weiter und beim Wiederabstellen genauso: **A**usatmen-**A**nspannen-Abstellen, dann wieder **E**inatmen-**E**ntspannen.

Wir heben viel, häufig unbemerkt und wie heißt es bei uns immer: Nutze den Alltag als Übungsfeld☺ Und nach der Geburt ist das korrekte Heben sooooo wichtig!!!

Wichtig bei den Squats:

Squats sind super für Deine Rücken-und Beckenboden-Muskeln und auch für die Oberarme, wenn du zum Beispiel noch 2 kleine Hanteln dazu nimmst. Am besten als Serie: Zum Beispiel 3 x 10 hintereinander. Und sie sind schnell gemacht, wenn frau mal keine Zeit hat, die Matte herauszuholen:)

Finde es heraus:

- Beginne bei den Füßen: Stelle die Füße mindestens beckenbreit hin und zwar möglichst so, dass sie unter den Knien stehen. Nicht unter dem Stuhl... Sondern unter den Knien.
- Dann rolle auf deinen Sitz-Knochen vor und zurück: so dass du einmal richtig vor den Sitzknochen im Hohlkreuz sitzt und einmal hinter den Sitzknochen im Rundrücken sitzt. Was ist davon eher deine Haltung? Bist du eher die „Rund-Rücken-Sitzerin“ oder hängst du vorne im Hohlkreuz? Speichere das bitte ab. Dann komme auf der Mitte der Sitzknochen an. Vielleicht kannst du dieses relativ breite Plateau der Knochen in der Mitte fühlen, was wir Frauen zum Glück haben. Da kann und soll frau sich gut in der Mitte niederlassen.

- Nun stelle dir deine Wirbel als **Bauklötze** vor, die du einzeln aufschichten möchtest. 5 Lendenwirbel, 12 Brustwirbel, 7 Halswirbel. Stelle Dir vor, zwischen jedem einzelnen Wirbel einen Millimeter mehr Patz zu zaubern.
- Nun kommt als letztes „Rad im Getriebe“ noch der Kopf. Stelle Dir vor, du hättest einen Spiegel vor dir, in den du guckst: Die Pupillen sind idealerweise in der Mitte, du guckst also geradeaus.

Nun, wie fühlt sich das an? Bist du jetzt eine Sitzriesin? Prima, weiter so. Aber es wird auch mächtig anstrengend sein, so zu sitzen, also belasse es jetzt erst einmal dabei und probiere es in einer Stunde noch einmal.

Immer nur Minutenweise steigern. 😊

Transversus-Übung: Wie oft?

Die Übung für den M.transversus abdominis, also unseren tiefsten Korsettmuskel, machst du am besten 10 am Tag, bitte nur mit 20-30% Kraft, so dass du dabei 4-6 Mal weiteratmen kannst und dann wieder eine Pause machst.

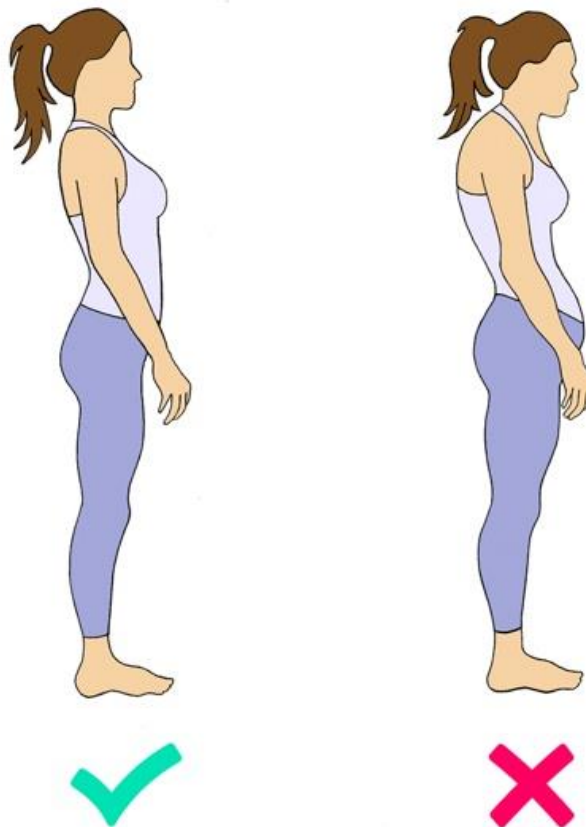
„Richtiges“ Stehen

- Zuerst fühle nach, wo das Gewicht unter deinen Füßen verteilt ist. Auf den Fersen? (das wäre typisch für die meisten Frauen und für alle Schwangeren). Verändere das und versuche, deine Füße mittig zu belasten, orientiere dich dabei an den 3 Punkten Großzehenballen-Kleinzehenballen und Ferse. Dazwischen verteilst du dein 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 du einen hättest, 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, stell dir vor, du hast etwas Luft unter den Achseln (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.

Übungen für „richtiges“ Stehen:

- stelle dir zwischendurch immer mal vor, dass du dein Baby nicht vor dir haben möchtest, sondern etwas in dich hineinnimmst. Spüre dadurch eine sanfte Anspannung der Bauchmuskeln, ohne dass sich der Rücken bewegt.
- Bewege dein Becken in alle Richtungen wie bei einem schönen Bauchtanz. Erst ohne Beteiligung und dann mit Beteiligung des Beckenbodens. Merke dir, dass diese Bewegungen ideal sind für die Stunden der Eröffnungsphase: Stell dich zwischen den Wehen hin und mache deinen Bauchtanz. Alternativ geht das auch gut, wenn du auch auf einem großen Pezziball sitzt. Lass den Beckenboden bei diesem Geburtstanz ganz locker.
- Übe einbeiniges Stehen, das hilft dem Beckenboden!

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



Entspannte Schultern und glücklicher Nacken

Hier bekommst du **3 einfache schnelle Übungen** für zwischendurch. Sie sind super schnell gemacht, ohne jeden Aufwand, dafür aber mit um so mehr Gewinn. Und selbst, wenn du keine Möglichkeit findest, zu üben: Stell dir deine Schulterblattmassageschwämme vor und lass sie dich und deinen evtl. schmerzenden Schulterbereich gedanklich verwöhnen. Imaginationen und Suggestionen helfen:)

Übung 1: Einen **Baum umarmen---** **Brustschwimmzug** nach hinten

Übung 2: **Schulterblattmassage**: Stell dir deine Schulterblätter als Schwämme vor, gern mit warmen Wasser gefüllt: Nimm die Schultern zu den Ohren, dabei gleiten die Schulterblätter auf dem Brustkorb nach oben, nimm die Schultern nach unten, dabei gleiten wie angenehm warmen Schwämme in die gleichseitigen Hosentaschen. Stelle dir das bildlich vor und fühle diese angenehme Wärme, Imagination hilft so sehr!

Übung 3: **Die Mermaid**: die Meerjungfrau:

Bohre den rechten Sitzknochen in den Stuhl und führe dann den rechten Arm über die rechte Seite nach oben, dann nach links und dann nach links oben ziehen und wippen: zum Dehnen der Faszien bis zur Niere hin. Und andersherum. Alles im Wohlweh-Bereich.

Weitere Tipps

Speicher am besten auch das PDF mit meinen wichtigen Tipps für deinen Beckenboden - *In der Schwangerschaft - Bei der Geburt - Nach der Geburt - Und für den Rest des Lebens* ab.

Herzliche Grüße!
Franziska

PS: Vielleicht hast du Lust auch [DIE Online-Rückbildung](#) mit mir zu machen.