

# Der Beckenboden

**Was ist das?** - Der Beckenboden ist vor allem ein Muskel und bildet den Boden des knöchernen Beckens. Er soll sich beim Toilettengang, Geschlechtsverkehr oder der Geburt öffnen. In der übrigen Zeit muss er genau das Gegenteil tun: Er soll alle unsere Öffnungen so gut verschliessen, dass wir kontinent bleiben und keine Senkung der Gebärmutter entwickeln. Ausserdem gilt ein wacher, aktiver Beckenboden heute als Schlüssel zu mehr Stabilität der Wirbelsäule. Also: Ein gesunder, elastischer Beckenboden kann uns vor Inkontinenz bewahren und wirkt sich positiv auf den Rücken, die Haltung, das Sexualleben und vieles mehr aus.

## So spannen Sie Ihren Beckenboden richtig an

- Stehen oder sitzen Sie aufrecht und stellen Sie sich vor, Sie müssten dringend Wasser lassen, müssen es aber halten. Gleichzeitig versuchen Sie einen Tampon in der Scheide hochziehen, an dessen Schnur sie leichten Zug spüren. Zudem wollen Sie Wind zurückhalten halten, damit er nicht entweichen kann.
- Spannt der Beckenboden sich schon bei dieser Vorstellung an?
- Ganz bewusst verschliessen Sie immer wieder alle Öffnungen (After, Scheide, Harnröhre) und lassen wieder los.
- Diese Spannung können Sie weiter verstärken, sodass Sie das Gefühl, haben Ihre Sitzbeinhöcker würden zueinander ziehen.
- Dann ziehen sie den Damm in sich hoch wie ein Zirkuszelt.
- Für Fortgeschrittene: Können Sie diese Spannung halten, während Sie ihr Becken noch zusätzlich sanft bewegen?

**Weitere Bilder für die Beckenbodenspannung:** Schamlippen blinzeln, Kirschkern aufpicken, Vorstellung kaltes Wasser käme an den Damm, Tampon in der Scheide hochziehen, Lift fahren, Blume geht auf und zu, Reissverschluss schliessen bei enger Jeans.

## Fünf Alltagsregeln für einen gesunden Beckenboden

1. Beim Husten und Niessen aufrecht bleiben
2. Kein Pressen auf der Toilette
3. Beckenboden nach dem WC-Gang hochziehen
4. Beckenboden-Bewusstsein im Alltag: aufrechte Haltung, rückergerichtetes Abliegen/Aufstehen, Bücken-Heben-Tragen und gleichzeitig ausatmen mit aktivem Beckenboden
5. Einschnürende Kleidung am Bauch vermeiden

### Wann brauchen Sie Unterstützung:

- unwillkürlicher Abgang von Urin beim Husten, Niesen, Lachen, Hüpfen, ...
- wenn Sie es regelmässig nicht «trocken» zur Toilette schaffen
- zu häufiges Wasserlassen
- Rückbildung ist ein Muss nach jeder Schwangerschaft