Beckenbodengymnastik
für Frauen und Männer

Üben Sie regelmäßig. Entscheidend ist nicht, ob Sie leichte oder schwierige Übungen machen oder ob Sie 10 oder 20 Minuten üben. Entscheidend ist, dass Sie die Übungen regelmäßig durchführen, und zwar täglich.

Bevor Sie starten: Entleeren Sie Ihre Blase. Tragen Sie leichte, warme Kleidung. Legen Sie eine Decke unter. Legen Sie sich, bevor Sie mit den eigentlichen Übungen anfangen, ein paar Minuten auf die Decke und stellen Sie sich bewusst auf Ihren Körper ein. Atmen Sie ruhig und tief. Entspannen Sie sich.

Trainieren Sie Ihren Beckenboden. Ein starker Beckenboden hilft sowohl bei Belastungs- als auch bei Drang-Inkontinenz.

Der Beckenboden besteht aus Muskeln. Wie jeder Muskel ist auch der Beckenboden trainierbar. Eine gestärkte Beckenbodenmuskulatur verbessert die Kontrolle über den Schließmuskel der Blase. Wenn Sie regelmäßig üben und ein bisschen Geduld haben, werden Sie recht bald eine Besserung Ihrer Beschwerden bemerken.

1. Übung im Stehen

Stehen Sie aufrecht mit leicht gespreizten Beinen. Erspüren Sie den Beckenboden und versuchen Sie, die Spannung schrittweise zu erhöhen – etwa wie ein Lift, der vom Keller bis zum Dachgeschoss fährt und in jeder Etage anhält. Ebenso lassen Sie schrittweise mit der Spannung nach. Achten Sie darauf, nicht die Bauch- oder Gesäßmuskulatur zu aktivieren.

2. Übung im Stehen

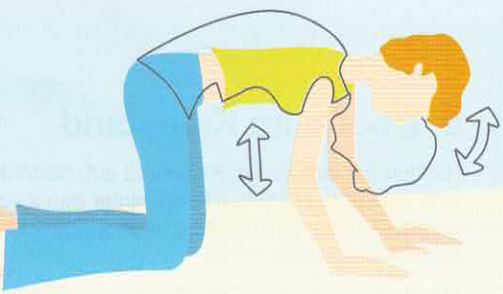
Stehen Sie locker aufrecht. Ziehen Sie beim Ausatmen den Beckenboden in den Bauch hinein, bei der Einatmung geben Sie der Spannung nach.

Nun versuchen Sie zusätzlich, einige Schritte zu gehen und die Spannung im Beckenboden dabei zu halten. Vermeiden Sie das Zusammenkneifen der Gesäß- oder Bauchmuskulatur.

3. Übung im Sitzen

Setzen Sie sich aufrecht im Reitersitz auf einen Stuhl mit einer Rolle zwischen den Beinen (zusammengewickeltes Badetuch oder schmales Kissen).

Spannen Sie nun die Beckenbodenmuskulatur um die Rolle für einige Sekunden fest an und atmen Sie dabei ruhig ein und aus. Entspannen Sie, ehe Sie wieder für einige Sekunden die Spannung erhöhen.



4. Übung im Vierfüßlerstand

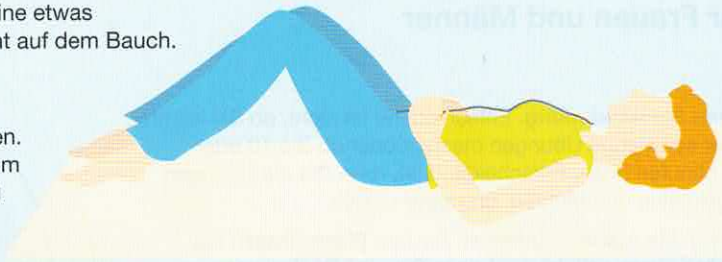
Begeben Sie sich in den Vierfüßlerstand. Während der Ausatmung runden Sie die Lendenwirbelsäule und spannen den Beckenboden an, während der Einatmung entspannen Sie den Beckenboden und lassen den Rücken sinken.

Mylan
Better Health for a Better World

5. Übung in Rückenlage

Legen Sie sich auf den Rücken und stellen Sie beide Beine etwas geöffnet nebeneinander auf. Die Hände liegen flach leicht auf dem Bauch. Entspannen Sie sich. Atmen Sie ruhig und tief.

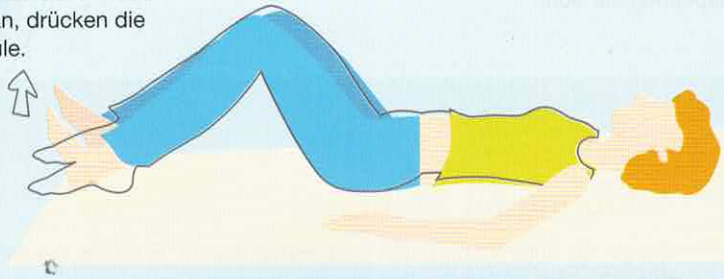
Lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit auf den Beckenboden. Lassen Sie die Atmung wie eine Welle gleichmäßig fließen. Beim Ausatmen wird der Beckenboden in den Bauchraum hineingezogen. Beim Einatmen zerfließt diese Spannung wieder. Genießen Sie dieses Wellenspiel, solange es Ihnen angenehm ist.



6. Übung in Rückenlage

Ausgangsstellung wie bei Übung 5 – die Hände liegen jetzt locker neben dem Körper. Bei jedem Einatmen winkeln Sie die Füße an, drücken die Lenden flach an den Boden und strecken Ihre Wirbelsäule.

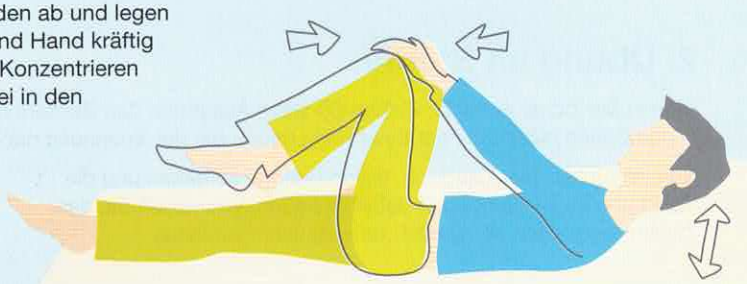
Dabei konzentrieren Sie sich auf den Beckenboden, wie er sich zum Mittelpunkt hin sammelt und in den Bauchraum hineingezogen wird. Beim Ausatmen entspannen Sie sich wieder, die Füße sinken auf den Boden zurück.



7. Übung in Rückenlage

Sie liegen auf dem Rücken. Das rechte Bein bleibt ausgestreckt am Boden, das linke Bein stellen Sie gebeugt auf.

Bei der Ausatmung heben Sie das linke Bein vom Boden ab und legen dabei die linke Hand an das Knie. Drücken Sie Knie und Hand kräftig gegeneinander und heben Sie auch den Kopf mit an. Konzentrieren Sie sich dabei auf den Beckenboden, wie er sich dabei in den Bauchraum hineinwölbt. Bei der Einatmung legen Sie Kopf und Arm wieder ab und legen das Bein auf den Boden. Wiederholen Sie nun diese Übung mit der rechten Seite.



8. Übung in Rückenlage

Heben Sie die Beine locker hoch in die Luft bis über das Gesäß. Die Knie sind leicht gebeugt.

Halten Sie die Beine eine Weile in dieser Stellung. Atmen Sie dabei ruhig und gleichmäßig. Zusätzlich können Sie die Beine locker schütteln oder mit den Fußgelenken kreisen. Auch eine rhythmische, leichte Fahrradbewegung ist angenehm. Diese Übung fördert den Blutrückfluss.

Die Wirkung wird erhöht, wenn Sie das Becken etwa mithilfe eines Kissens oder Ihrer untergeschobenen Fäuste höher als den Brustkorb lagern.

9. Übung im Kniestand

Richten Sie sich in den Kniestand auf. Spannen Sie den Körper in eine aufrechte Haltung (Hände hinter den Kopf, Ellenbogen zurück, gerader Rücken), Brustwirbelsäule aufgerichtet, Brustbein angehoben, Nacken gestreckt.

Mit der Ausatmung neigen Sie den gesamten Körper etwas nach hinten („Stehaufmännchen") – der Beckenboden schließt sich.

Mylan
Better Health for a Better World