

# Beckenbodengymnastik für Frauen und Männer

Blasenschwäche, mit oder ohne Harnverlust, ist ein häufiges Problem bei Männern und Frauen. Allzuoft werden diese Beschwerden als Alterserscheinungen einfach hingenommen. Dabei gibt es wirksame Hilfe. Die Verspannung der Blasenmuskulatur kann durch Medikamente (z. B. sogenannte Spasmolytika) behandelt werden. Sie selbst können durch eine gezielte Gymnastik aktiv dazu beitragen die Blasenfunktion zu verbessern.

Im Mittelpunkt des Interesses steht dabei die sog. Beckenbodenmuskulatur. Diese umschließt die Harnröhre und den After sowie die Scheide der Frau und ist wie jeder Muskel des Körpers durch Übungen trainierbar. Wenn Sie konsequent und regelmäßig üben, wird sich schnell ein Erfolg einstellen. Folgende Regeln sollten Sie vor den Übungen beachten: Nehmen Sie sich Zeit. Entspannen Sie sich – legen Sie Ihre Lieblingsmusik auf. Tragen Sie bequeme Kleidung und legen eine warme Unterlage (Gymnastikmatte, Wolldecke) unter. Entleeren Sie vor der Gymnastik Ihre Blase vollständig. Wir wünschen gutes Gelingen!

## ÜBUNG 1

Legen Sie sich auf den Rücken und stellen Sie beide Beine etwas geöffnet nebeneinander auf. Die Hände liegen flach und leicht auf dem Bauch. Entspannen Sie sich. Lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit auf den Beckenboden. Lassen Sie Ihre Atmung wie eine Welle gleichmäßig fließen. Versuchen Sie, Ihren Beckenboden zu erspüren. Beim Ausatmen wird der Beckenboden in den Bauchraum hineingesaugt. Beim Einatmen zerfließt diese Spannung wieder. Genießen Sie dieses Wellenspiel, solange es Ihnen angenehm ist.



## ÜBUNG 2

Ausgangsstellung wie bei Übung 1, die Hände liegen jetzt locker neben dem Körper. Bei jedem Ausatmen 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 hinsammelt und in den Bauchraum hineingezogen wird. Beim Einatmen entspannen Sie wieder, die Füße sinken auf den Boden zurück.



## ÜBUNG 3

Heben Sie anschließend die Beine locker hoch in die Luft bis über das Gesäß. Die Knie sind leicht gebeugt. Halten Sie die Beine ein Weilchen 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. Der Blutrückfluß wird gefördert. Die Wirkung wird erhöht, wenn Sie das Becken etwa durch ein Kissen oder durch Ihre untergeschobenen Fäuste höher als den Brustkorb lagern.



# Beckenbodengymnastik für Frauen und Männer

## ÜBUNG 4

Sie liegen auf dem Rücken. Das rechte Bein bleibt ausgestreckt am Boden. Bei der Ausatmung heben Sie das linke Bein vom Boden ab und legen dabei die linke Hand an das linke Knie. Drücken Sie Hand und Knie gegeneinander und heben Sie auch den Kopf mit an. Konzentrieren Sie sich 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 Hand und dem rechten Knie, während das linke Bein ausgestreckt bleibt.



## ÜBUNG 5

Sie begeben 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 einsinken.



## ÜBUNG 6

Setzen Sie sich aufrecht im Reitersitz auf einen Stuhl mit einer Rolle (zusammengewickelt Badetuch, schmales Kissen o. ä.) zwischen den Beinen. 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.



## ÜBUNG 7

Stehen Sie aufrecht mit leicht gespreizten Beinen. Erspüren Sie den Beckenboden und versuchen Sie, die Spannung schrittweise zu erhöhen – etwa, wie ein Lift 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!



## ÜBUNG 8

Stehen Sie locker aufrecht. Ziehen Sie bei jedem 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 Bauchmuskeln.

