

Beckenboden

Kennen Sie Ihren Beckenboden?

Natürlich, ein straffer Gluteus maximus, ein fabelhaft gewölbter Bizeps oder ein Bauch wie ein Waschbrett sorgen in den Sommermonaten am Strand oder im Schwimmbad für Aufsehen. Unser Leben ist ganz klar von den sogenannten Riesenmuskeln dominiert. Sie sind gut sichtbar und lassen sich auch verhältnismäßig leicht trainieren. Das ist bei vielen der Grund für die nötige Motivation zum Krafttraining.

Wie aber sieht es "hinter den Kulissen" aus?

Abgesehen von den "Großen" gibt es auch noch kleinere Muskeln, die für unser Wohlergehen verantwortlich sind. Dazu zählt zum Beispiel unser Beckenboden.

Der Beckenboden ist eine mehrschichtige Muskelplatte, die unseren Bauchraum nach unten hin abgrenzt und als Schutz und Stütze für unsere Verdauungs- und Fortpflanzungsorgane dient. Außerdem arbeitet er als "Atemhilfsmuskel" mit dem Zwerchfell zusammen und übernimmt wahre Schwerstarbeit bei Schwangerschaft und Geburt, lässt uns Harn- und Stuhlgang kontrollieren und unterstützt auch maßgeblich unsere Empfindungen im Sexualbereich.

Unsere Zeit ist allerdings von Haltungsproblemen und Bewegungsarmut geprägt; schlechte Ernährung, unpassendes Schuhwerk und vor allem die Tabuisierung unseres Beckenbereichs beeinträchtigen unseren Beckenboden und machen ihm seine Arbeit nicht gerade leicht!

Eines der meist verdrängten Probleme unserer Gesellschaft stellt zum Beispiel die Harninkontinenz (ungewolltes Harnlassen) dar. Wer aber nun glaubt, Inkontinenz sei nur eine Frage des Alters, der irrt! Inkontinenz ist eine Frage der Stärke - oder der Schwäche - unseres Beckenbodens!

Mit einem gezielten, richtigen Training ist dieses Problem positiv zu beeinflussen.

Das selbe kann sogar u.a. auch für Rückenschmerzen, Hüftgelenksarthrosen, Prostataleiden oder auch Deszensus (Organvorfall) gelten. Ein gut trainierter Beckenboden beugt hier vor, kann aber auch bei schon bestehenden Leiden eine schmerzlose, billige und vor allem natürliche Hilfe sein: kein Beckenboden ist zu alt oder zu schwach, um nicht wieder zum Leben erweckt zu werden!

Das "Zwicken" oder "Kneifen" der Schließmuskulatur kennt fast jede, da das oft nach Schwangerschaften geraten wird. Um den Beckenboden jedoch fürs tägliche Leben fit zu machen - und ihn vor allem erst einmal kennen zu lernen - reit das bei weitem nicht aus.

Auch Männer haben einen Beckenboden, und brauchen ihn natürlich auch! Sie werden nur nach der Geburt ihres Kindes wohl nicht damit konfrontiert.

Der Beckenboden spielt eine maßgebliche Rolle für die Potenz und auch für das sexuelle Empfinden des Mannes - ganz abgesehen von seiner Schutzfunktion für die Organe und der Prävention vor Prostataleiden. Gezielte Übungen helfen, die Muskulatur zu trainieren.

Die meisten Übungen können im Sitzen, unbemerkt von anderen, im Alltag durchgeführt werden. Ziel eines Beckenbodentrainings soll es sein, ein differenziertes Gefühl für unterschiedliche Spannungsgrade der Muskulatur zu entwickeln, das Körpergefühl zu verfeinern und eine gesunde Muskulatur aufzubauen, die die nötigen Kräfte hat, ihre Funktion zu erfüllen, aber auch gut entspannen kann.

Entscheidend ist primär nicht die Anzahl der Übungen, sondern die Qualität der Übungsausführung! Achten sie bei allen Übungen auf ruhige und gleichmäßige Atmung!

Eine Übung zum Wahrnehmen des Beckenbodens:

Wichtig bei dieser Übung ist, dass sie die Möglichkeit haben, sich ungestört zu konzentrieren. Nun setzen sie sich auf einen ungepolsterten Stuhl und legen ihre Finger unter die Sitzbeinhöcker - jene Stelle, die als "spitzer und fester Knochenteil" am Po spürbar ist. Der Oberkörper sollte eine aufrechte "Mittelposition" einnehmen. Nun stellen sie sich vor, ihre Sitzbeinhöcker wären mit einem Gummiband verbunden. Dieses versuchen sie nun zusammenzuziehen und wieder zu entspannen. Anfangs scheint es, dass man die Übung gar nicht ausführen kann. Sie brauchen nur etwas Geduld und Übung, um das Gefühl und die nötige Kraft für diese Körperzone zu entwickeln.

Diese Übung kann ebenso als Kräftigungsübung ausgeführt werden: Sitzbeinhöcker so kräftig wie möglich zueinander ziehen. Zählen sie mit, wie lange sie es schaffen und entspannen sie nach jedem Mal ihre Muskeln doppelt so lange.

Bauen sie die Übung in ihren Alltag ein. Sie können so im Büro, beim Frisör oder beim Fernsehen ihren Beckenboden trainieren!

Quelle: Sportpraxis, 2001.