

# Beckenboden im Alltag

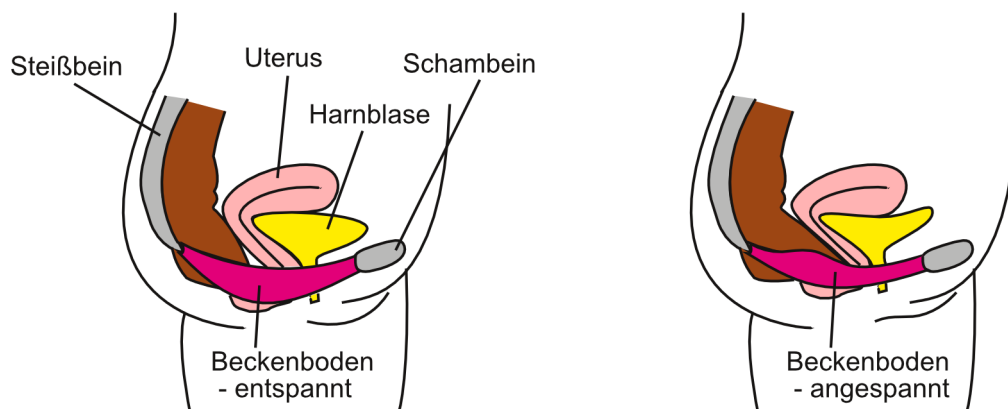
## Tipps für die Rückbildungszeit

von Sabine Pavanjot K. Martin, [pjks@web.de](mailto:pjks@web.de), 26.06.2017

### Prinzipien der Arbeitsweise des Beckenbodens

Als muskulöser Boden der Beckenhöhle übernimmt der Beckenboden 3 Funktionen im Körper: anspannen, entspannen und gegenhalten als Reflex bei Druckerhöhung im Bauchraum. Er hält die inneren Organe am Platz und sorgt zusammen mit der Bauch- und Rückenmuskulatur für eine aufrechte und stabile Körperhaltung. Bei Belastung des Körpers arbeitet der Beckenboden mit. Als körperliches Organ des 1. Chakras spielt er eine wichtige Rolle bei der emotionalen Balance zwischen Aufnehmen und Abgrenzen, Flexibilität und Sicherheit, Loslassen und Geborgenheit.

In der Atmung dehnt sich der Beckenboden synchron zum Zwerchfell. Beim Einatmen dehnt sich das Zwerchfell nach unten und macht den Lungen Platz, damit sie sich mit Luft füllen können. Dabei erhöht sich der Druck auf den Bauchraum und der Beckenboden senkt sich mit ab. Mit der Dehnung geht er in die Anspannung und übernimmt so die Haltefunktion im Körper. Beim Ausatmen entspannt das Zwerchfell nach oben, der Druck im Bauchraum lässt nach und der Beckenboden entspannt sich ebenfalls wieder nach oben.



Daraus ergeben die die Prinzipien:

#### 1. Der Beckenboden arbeitet am besten in der Aufrichtung

Ist der Rücken in der Belastung z. B. durch Tragen rund, ist der Druck im Bauchraum gering. Der Beckenboden kann nicht richtig arbeiten und bekommt nur geringes Training. Stattdessen übernehmen die Rückmuskeln und z.T. die Bauchmuskulatur. Dies führt auf Dauer zu den bekannten Ischias- und Bandscheibenproblemen.

## 2. Der Beckenboden entspannt ausschließlich im Liegen

Nur in der horizontalen Körperhaltung drücken die Bauchorgane und das Körpergewicht nicht mehr nach unten auf den Beckenboden, so dass er entspannen kann. Dieser Aspekt kommt bei der heutigen Lebensweise oft zu kurz und der Körper reagiert langfristig mit unterschiedlichen Symptomen wie Inkontinenz, Hämorrhiden, Senkung der weiblichen Beckenorgane etc.

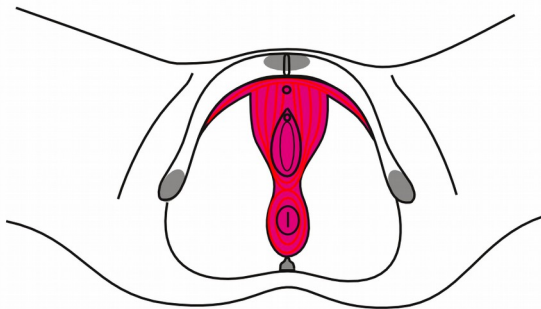
## 3. Der Beckenboden ist Teil der Rumpfkapsel

Der Beckenboden arbeitet im Verbund mit der Bauch- und Rückenmuskulatur und kann nur so stark sein, wie seine Partner es erlauben. Ein isoliertes Training fühlt sich zwar kurzfristig gut an, hat für alltägliche Belastungssituationen wenig Effekt. Dies gilt vor allem für die Rückbildungszeit, wenn der Beckenboden eine große Belastung durch Schwangerschaft und Dehnung durch die Geburt erfahren hat. Sinnvoll ist es hierbei vor allem zunächst auf Entspannung des Beckenbodens zu achten und erstmal im Liegen und mit geschlossenen Beinen kräftigende Übungen zu machen.

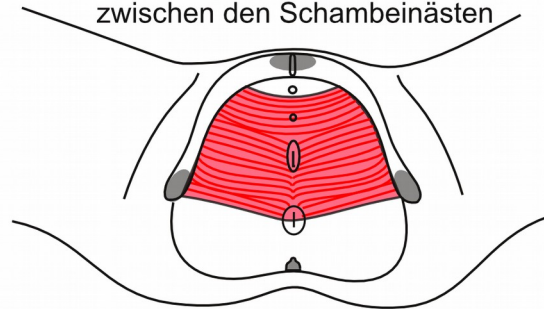
Gelingt das Springen mit geöffneten Beinen bei gut gefüllter Blase ohne Flüssigkeitsverlust ist der Beckenboden kräftig. Noch herausfordernder ist das Springen auf dem Trampolin. Nach der Geburt eines Kindes kann das, je nach Anzahl der vorangegangenen Schwangerschaften, gut 2 Jahre dauern.

# Die einzelnen Muskelschichten des Beckenbodens

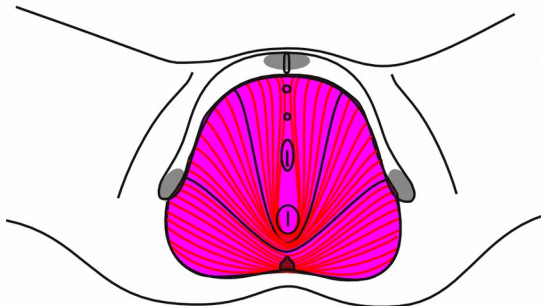
Die äußerste Schicht ist die Acht



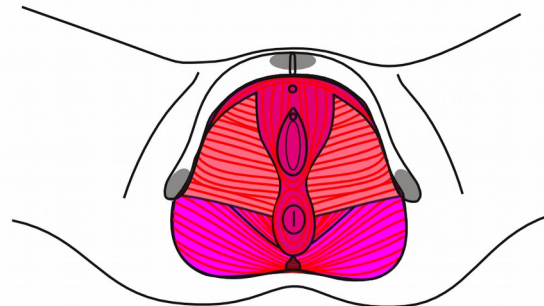
Die mittlere Schicht ist das Dreieck zwischen den Schambeinästen



Die innerste Schicht ist der Fächer



alle drei Schichten zusammen



Speziell für die Zeit der Rückbildung gibt in Beachtung der genannten Prinzipien sinnvolle Tipps.

## **Beckenboden-Tipps für den Alltag**

Gehe in die Ausstrahlung einer Königin, die ihr Reich sicher regiert!

### **1. Eine Königin schreitet – und sie zeigt sich!**

Dynamisches Gehen, Abdrücken mit dem Vorderfuß...

### **2. Eine Königin schiebt**

... den Kinderwagen, den Einkaufswagen, den Koffer etc. Ziehen ist besser als Schieben!  
Auch mal anders anfassen mit Handflächen nach oben und aufgerichtetem Brustkorb.

### **3. Die dritte Hand der Königin ist der Beckenboden**

Schwere Lasten entweder gar nicht oder nur mit aufgerichteter Wirbelsäule und oberhalb des Bauchnabel tragen, Schulterblätter dabei zusammenziehen. Taschen werden hinter der Körperlängsachse getragen.

### **4. Haushalt und Saubermachen**

Die Königin packt selbst mit an und bleibt in der aufgerichteten Haltung, auch beim vorbeugen oder knien – z. B. in der Küche, beim Staub saugen, Wischen und Wäsche aufhängen.

### **5. Schlosstreppen steigen**

Aufrechte Körperhaltung, abdrücken mit dem Vorderfuß, Knie und Fuß in einer Achse halten

### **6. Sitzen im Thronsaal**

Beckenposition in Balance zwischen Sitzbeinhöckern und Steißbein, von da aus ist die Wirbelsäule aufgerichtet.

### **7. Königlicher Sport**

+ Yoga, Walking, Schwimmen, Fitness, Tanzen, Balancieren, Inliner/Schlittschuh fahren, Reiten, Rad fahren )in Aufrichtung)

- Joggen, Tennis, Volleyball, isoliertes Krafttraining, Rennrad fahren

### **8. Niesen wie eine Königin**

Einfach mal aufrecht zur Seite drehen, Blick und Kopf erhoben!