

Beckenbodenbewusstsein im Alltag

- Der erste Schritt zu einem neuen Lebensgefühl ist die bewusste Auseinandersetzung mit der Beckenbodenmuskulatur und ihren Aufgaben. Nur was Sie wirklich spüren, kann auch integriert werden. Seien Sie geduldig, aber stetig: der Weg ist das Ziel...

Nehmen Sie mit Hilfe der Bewusstseinsübungen die einzelnen Beckenbodenschichten wahr und lernen Sie, sie gezielt einzusetzen.

- Machen Sie **täglich** ein paar kleine Übungen - besonders geeignet sind Bauchtanz- und Kippbewegungen; beziehen Sie Ihren Beckenboden beispielsweise durch **aktives Sitzen** (über den Sitzbeinhöckern aufgerichtet) in Ihre alltäglichen Verrichtungen ein.
- Achten Sie auf die richtige Haltung beim **Stehen**: Der Rücken ist aufrecht und das Körpergewicht gleichmäßig auf die Füße verteilt. Denken Sie an das Dreieck zwischen Großzehengrundgelenk, Kleinzehengrundgelenk und Ferse. Stehen Sie aufrecht am **Wickeltisch**. Die Wickelfläche sollte so hoch sein, dass Sie Ihre angewinkelten Unterarme bei geradem Rücken drauflegen können. Wenn Sie diese Information nicht schon in der Schwangerschaft bekommen haben: rüsten Sie um - Sie werden noch viele Hunderte Stunden am Wickeltisch arbeiten!
- Betonen Sie beim **Gehen** mehr das Abdrücken als das Aufsetzen des Fußes.
- Steigen Sie **Treppen** aus Beckenboden und Hüften heraus.
- Spannen Sie beim **Hinsetzen** und **Aufstehen** den Beckenboden an. Halten Sie den Rücken gerade, denn mit gerundetem Rücken verlieren Sie Beckenbodenspannung.
- **Tragen** Sie Ihr Kind hoch und dicht am Körper („im Körper statt vor dem Körper“), am Besten im Tragetuch. Tragen Sie Lasten dicht am Körper (vor der Brust oder im Rucksack), lassen Sie sich nicht von Tüten etc. in die körperoffene Haltung ziehen. Lassen Sie den Maxi-Cosi im Auto; Ihr Beckenboden, Ihr Rücken und Ihr Baby werden es Ihnen danken!
- **Niesen** und **husten** Sie in aufrechter Haltung; nicht in der üblichen, gekrümmten Versteck-Haltung - die hat nämlich den schlechtesten Beckenbodentonus. Am Besten niesen und husten Sie „hochnäsiger“ über die Schulter.
- Fahren Sie **Rad** mit außenrotierten Beinen, nicht mit X-Beinen.
- Tragen Sie keine **Kleidung** mit einem engen Taillenbund: Röcke und Hosen, die beim Stehen in der Taille bereits knapp sitzen, verursachen beim Sitzen einen starken Abwärtsdruck zum Beckenboden hin, weil sie dann zu eng sind.
- Tragen Sie nur in Ausnahmefällen **Schuhe** mit hohen Absätzen: Stöckelschuhe kippen das Becken wie bei einem starken Hohlkreuz und bewirken so, dass die Beckenbodenmuskulatur nicht richtig arbeiten kann.

- **Ernähren** Sie sich ausgewogen: Versorgen Sie Ihren Körper mit Vitaminen und Mineralstoffen, und nehmen Sie hochwertiges Eiweiß zu sich, das für den Muskelstoffwechsel eine wichtige Rolle spielt.
- Machen Sie sich Ihre **Atmung** bewusst, und halten Sie durch gezielte Atemübungen Ihr Zwerchfell beweglich: Ein flexibles Zwerchfell ermöglicht eine tiefe Bauchatmung, die alle Bereiche des Oberkörpers bis hin zum Beckenboden einbezieht.
- Pressen Sie nicht auf der **Toilette**. Reagieren Sie umgehend auf Stuhldrang, aber lassen Sie sich Zeit auf der Toilette. Atmen Sie mit weichem Mund auf „Oooo“ / „Kloooo“. Die Blase hingegen können Sie trainieren, indem Sie nicht sofort auf Klo gehen und vor allem nicht „prophylaktisch“; sie schrumpft dann. Auch beim Wasserlassen bitte nicht forcieren. Zu „Übungszwecken“ den Urinstrahl immer wieder zu unterbrechen, kann zu Schädigungen führen.
- Achten Sie auf Ihre **Gedankenmuster**, und versuchen Sie, negative Leitsätze (Ich bin schwach; ich schaff das nicht) durch positive (Ich bin stark und kraftvoll) zu ersetzen. Unterstützen Sie dieses sprachliche Umprogrammieren durch entsprechende innere Bilder.
- Verschaffen Sie sich regelmäßig **Bewegung**: Sport stärkt nicht nur Muskeln und Immunsystem, sondern harmonisiert auch die Psyche. Wenn der Beckenboden bereits geschwächt ist, vermeiden Sie Sportarten wie Jogging oder Aerobic, die ihn noch zusätzlich belasten. Stattdessen: Walken, Nordic Walking, Spiraldynamik®, Schwimmen, Cantienica®
- Bleiben Sie in einer aufrechten Haltung, wenn Sie den **Kinderwagen** schieben. Verstellen Sie den Griff entsprechend oder gehen Sie seitlich vom Wagen.

aus:

Beckenboden-Gymnastik; Anna Elisabeth Röcker; Südwest Verlag 1999
ergänzt 2008 von Frauke Lippens, Hebammenpraxis Jarrestraße