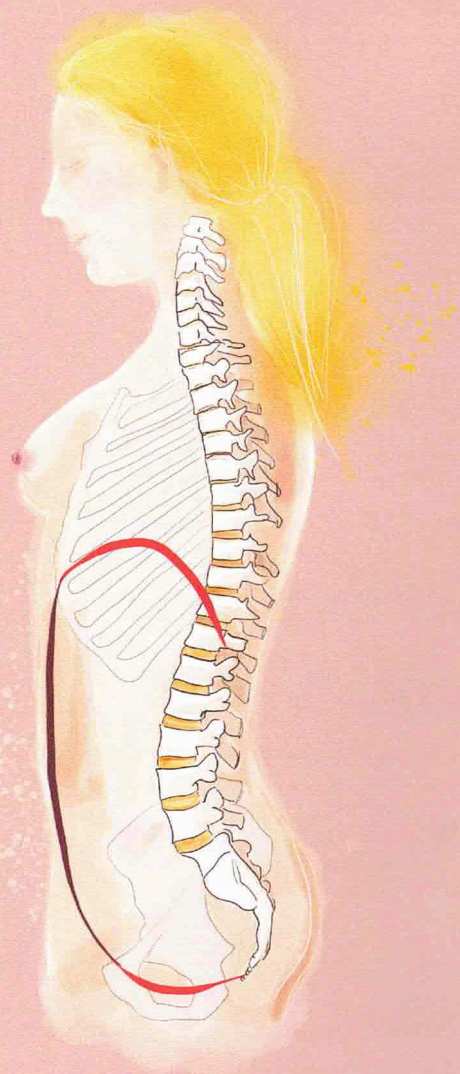
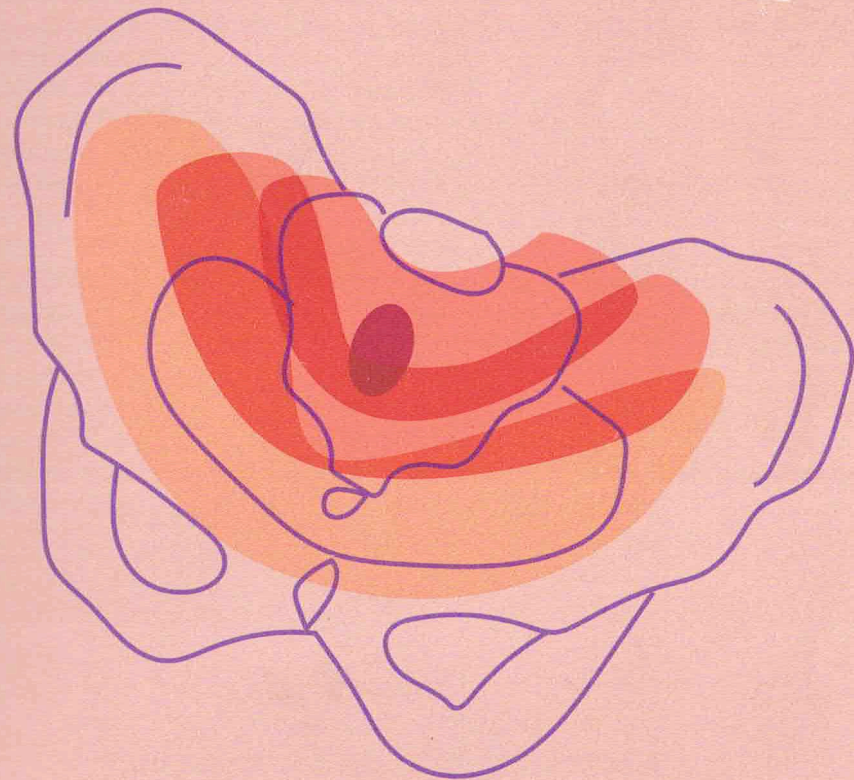


HIER FINDEST DU MICH



BECKENBODEN TRAINING

Anja Sippel



DORFMUTTI
BECKENBODENLIEBE

TRAININGS- PRINZIPIEN

Bevor du mit dem Training beginnst, hier noch einige Tipps, die es dir erleichtern, erfolgreich zu trainieren:

- Wahrnehmung und Entspannung sind das erste Ziel. Denn ohne Entspannung, keine Kraft.
- Deshalb: spanne nicht andauernd deinen Beckenboden an (auch nicht beim Sport!!) oder ziehe deinen Bauch ein.
- Nimm dir erst einmal den Atem zur Hilfe (siehe dort).
- Trainiere in einer ausreichenden individuellen (!) Intensität (siehe Krafttraining). An jeder Ampel anzuspannen, ist nicht förderlich.
- Bleibe am Ball und übe mindestens über 3 Monate jeden 2. Tag (ggf. auch jeden Tag).
- Steigere dich in der Intensität! Entweder machst du dir die Ausgangsposition schwieriger, dass heißt du kommst vom Liegen ins Sitzen oder vom Sitzen ins Stehen oder vom Stehen in eine leichte Kniebeuge oder (für das Krafttraining) erhöhst du die Wiederholungszahl oder die Dauer. Das Ziel im Kraftaufbautraining ist mit 10-15 Wiederholungen zu trainieren und dies in 3 Sätzen zu wiederholen. Wenn du dies erreicht hast, steigere dich in der Ausgangsposition.
- Achte beim Trainieren auf eine aufrechte Haltung
- Atme unter Belastung aus (halte nicht die Luft an)
- Übe auch in Positionen, die alltagsnah und sportartspezifisch sind. Wenn dein Ziel z.B. Joggen ist, solltest du nicht nur in Rückenlage üben. Das kann der Start sein, aber du solltest dich in die Aufrichte steigern.

Impressum

© Dorfmutti Anja Sippel

Autorin, Layout, Satz und Fotos: Anja Sippel

Kirchstraße 1

38170 Kneitlingen

015155771394

info@dorfmutti.de

dorfmutti.de

Instagram: @dorf_mutti

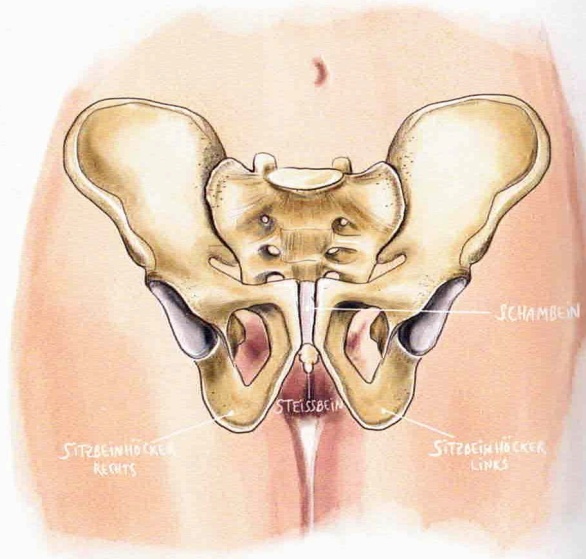
Illustrationen: Dani Becker Illustration & Design

Druck: Flyeralarm



DEIN BECKENBODEN

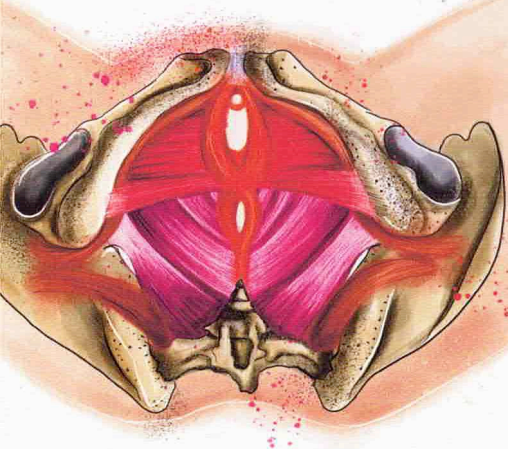
Um deinen Beckenboden trainieren zu können, möchte ich dir erst einmal zeigen, wo er sich befindet. ertaste als erstes den knöchernen Rahmen, der deinen Beckenboden umgibt: Charnebein, Steißbein und die beiden Sitzbeinhöcker rechts und links. Dazwischen befindet er sich: dein Beckenboden.



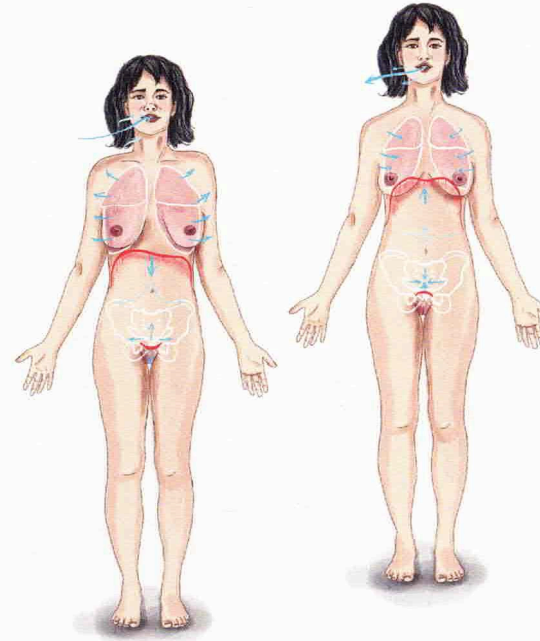
Auf diesem Bild siehst du den Beckenboden von unten. Je bildlicher und dreidimensionaler du dir deinen Beckenboden vorstellen kannst, desto einfacher hast du es mit der Wahrnehmung (und auch der Kräftigung).

Tipp:

Setze dich vor einen Spiegel und schaue deine Vulva an. Probiere deinen Beckenboden anzuspannen und wieder loszulassen. Was siehst du? Taste nun mit deinem Finger. Lege ihn in die Vagina und spüre seitlich, eher hinten, wie dein Beckenboden deinen Finger nach vorn/oben schiebt, wenn du ihn anspannst und wieder sinken lässt, wenn du ihn entspannst. Du spürst keine Bewegung? Keine Sorge, je besser du deinen Beckenboden kennenlernst, desto einfacher fällt es dir. Spüre noch einmal in ein paar Wochen nach, nachdem du trainiert hast.



WAHRNEHMUNG/ENTSPANNUNG DIE ATMUNG



Das Zwerchfell ist unser größter Atemmuskel. Er bildet zusammen mit der Bauchmuskulatur und dem Beckenboden eine funktionelle Einheit. Zieht sich das Zwerchfell während der Einatmung zusammen und senkt sich dadurch ab, drückt es die Bauchblase zusammen und die Organe werden nach unten verschoben (siehe Bild). Bauch und Beckenboden weiten sich anpassend aus, d.h. die Muskelfasern gleiten auseinander, um für die Organe Platz zu ermöglichen. Während der Ausatmung entspannt sich das Zwerchfell und die Bauch- und Beckenbodenmuskulatur schwingt geföhlt mit sanft nach oben. Atmung und Beckenboden schwingen im Gleichklang:

Einatmend - Absinken und Weiten/Dehnen
Ausatmend - Heben und Dehnung wieder nachlassend (entspannen)

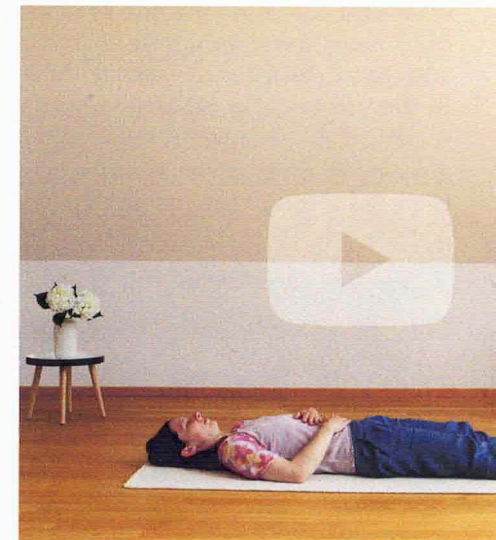
Das Segel

Gern wird dazu das Bild eines Segels verwendet, das an den vier Knochenpunkten (Steißbein, Sitzbeinhöcker, Charnebein) aufgehängt ist und mit dem "Einatemwind" Richtung Füße und mit dem "Ausatemwind" Richtung Kopf schwingt. Vielleicht fällt dir noch ein anderes passendes, leichtes, lockeres Bild ein?

Spüre dies in verschiedenen Positionen nach: Sitz, Stand, Vierfüßlerstand, Bauchlage, Rückenlage, Happy Baby Pose,...

In welcher Position fällt es dir am einfachsten?

Eine angeleitete Meditation dazu findest du hier:



BEWEGLICHKEIT

Nicht nur der Beckenboden möchte entspannt sein, auch die Strukturen "drumherum" wie Faszien, Hüftmuskulatur (siehe unter "Gesäß"), Wirbelsäulenbeweglichkeit etc. wirken sich auf die Spannung des Beckenbodens aus und sollten geschmeidig sein.

Faszientension



Setze dich auf einen Stuhl. Schließe gern die Augen, wenn du magst. Spüre von Fuß bis Kopf nach, wie du sitzt. Setze dich dann auf einen Tennisball, indem du ihn zwischen rechtem Sitzbeinhöcker und Vulvalippen platzierst. Lasse dich sinken. Nun rollst du im Sitz den Beckenboden ab, indem du das rechte Knie in Verlängerung des Oberschenkels vor und zurück schiebst. Mache dies für ca. 1-2 Minuten. Nimm den Ball raus. Spüre die Unterschiede nach. Wechsle dann die Seite. Spüre zum Schluss noch einmal die Unterschiede zum Beginn nach. Auch als Video auf YouTube:



Drehdehnlage

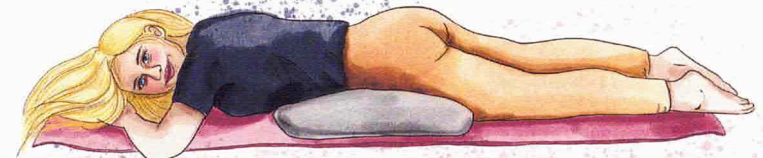
Lege dich auf den Rücken. Strecke das rechte Bein aus, ziehe das linke Knie mit den Händen Richtung Brust. Halte kurz, lasse die Spannung im rechten Bein los und spüre, dass es tiefer auf den Boden sinkt. Löse nun die Hände und lege deine rechte Hand an die Außenseite deines linken Knies und führe das Knie über die Seite herüber, so dass dein Becken sich auf die Seite dreht. Nimm den linken Arm über den Kopf (90° im Schulter- und Ellenbogengelenk). Führe das Knie wieder etwas zurück, wenn du deinen Arm nicht ganz auf dem Boden ablegen kannst und dir das unangenehm ist. Drehe deinen Kopf nach links und lasse deine Atmung fließen. Du spürst mit der Einatmung Weite im Brustkorb oder unteren Rücken und kannst dich mit der Ausatmung sinken lassen. Bleibe bei deiner Atmung für 1-2 Minuten. Löse dann auf, strecke beide Beine wieder aus und lege die Arme neben den Körper. Mache einen kurzen Bodyscan und spüre die Seitenunterschiede nach. Wechsle dann die Seite.



ENTLASTUNG

Entlastung heißt Entspannung für den Beckenboden und weniger Druck auf den Beckenorganen. Dies kannst du durch Beckenhochlagern erreichen, aber auch...

- ...wenn du im Alltag auf eine aufrechte Körperhaltung achtest, um dem Beckenboden den Druck von oben zu nehmen.
- ...wenn du bei langer sitzender Tätigkeit zwischendurch in Bewegung kommst.
- ...wenn du eine gute Verdauung hast und Verstopfungen und dadurch Druck auf den Beckenboden vermeidest.
- ...wenn du deine Blase regelmäßig entleerst und nicht wartest bis gar nichts mehr geht (wenn du es genau wissen möchtest, miss einmal, wieviel aus deiner Blase rauskommt, es sollten durchschnittlich ca. 250ml sein, nicht 500ml!).
- ...wenn der Beckenbodenfreund "Transversus" (tiefer Bauchmuskel) bei Belastung mitarbeitet.
- ...wenn du den Bauch nicht den Tag über einziehst oder den Po zusammenkneifst.
- ...wenn die Atmung tief und entspannt in den Bauch fließen darf.
- ...wenn du ein Pessar benutzt, um ausgedehntes Bindegewebe in der Regeneration zu unterstützen und die Beckenorgane stabilisierst.



Auf YouTube findest du eine schöne Übung in entlastender Position:



BECKENBODEN- KRAFT

Damit du nach deinem individuellen Trainingsstand üben kannst, macht es Sinn, deine Wiederholungszahl für das Beckenbodenkrafttraining zu ermitteln. Für den Maximalkrafttest spanne deinen Beckenboden (verschließe deine Körperöffnungen und ziehe sie nach vorne oben hoch) in einer Wunschposition (Stand, Rückenlage etc.) zu 80% an (zusätzlich ggf. Steigerung: halte circa 3 Sekunden) und entspanne danach komplett! Zähle die Wiederholungen, die du komplett an- und entspannen kannst.

Deine erreichten Wiederholungen kannst du hier eintragen:

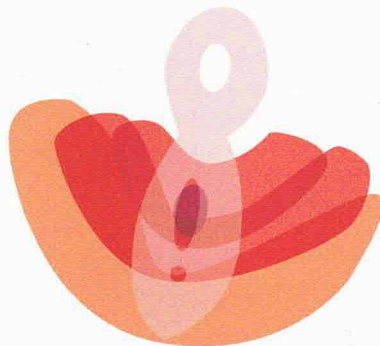
_____ Wiederholungen

70-80% davon ergibt deinen Trainingsumfang:

_____ Wiederholungen

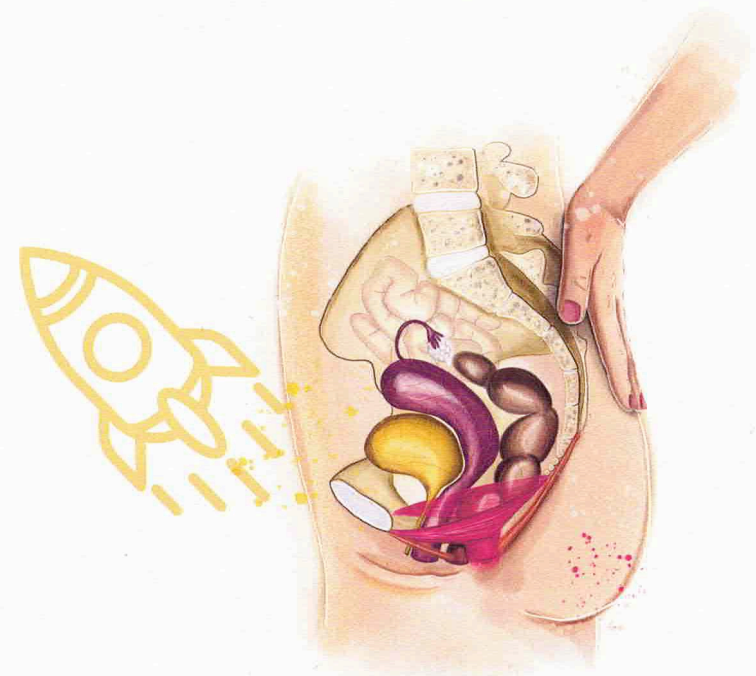
Übe in der nächsten Woche jeden oder jeden zweiten Tag in 3 Sätzen. Ist deine ermittelte Wiederholungszahl 10 ergibt sich damit ein Trainingsumfang von 7. Du trainierst also 3x7 Wiederholungen. Zwischen den Sätzen machst du eine halbe Minute aktive Pause: kreise das Becken und lasse deinen Atem in den Beckenboden fließen etc. Achte beim Üben darauf, dass es zwischendurch immer zu einer vollständigen Entspannung kommt, bevor du weiter übst! Steigere Woche für Woche deine Wiederholungszahl bis du bei 10-15 Wiederholungen angekommen bist. Steigere dann deine Ausgangsposition (siehe unter Trainingsprinzipien).

Lasse alles andere, Kiefer, Gesäß, Beine etc. locker,
wenn du den Beckenboden anspannst!
Nur der tiefe Bauchmuskel darf etwas mitmachen!



BECKENBODEN- SCHNELLKRAFT

Neben Ausdauer und Kraft benötigt der Beckenboden auch Schnellkraft, z.B. wenn wir husten und er schnell reagieren muss. Die Schnellkraft dauert oft am längsten, bis sie nach der Geburt wieder vollständig erreicht ist und baut sich auch als erstes wieder ab. Stelle oder lege dich in eine Position, in der du deinen Beckenboden gut anspannen kannst. Atme ein paar Mal ruhig in den Beckenboden ein und aus und spüre dabei das Schwingen des Beckenbodens. Bei der nächsten Ausatmung ziehst du den Beckenboden schnell (explosiv) nach oben. Manchen hilft es dabei laut (oder in Gedanken) "zack" zu sagen und dabei anzuspannen. Dabei schwingt das Zwerchfell explosiver mit und macht es dem Beckenboden dadurch einfacher. Lasse zwischen den einzelnen Wiederholungen wieder ganz locker. Ansonsten besteht die Gefahr, dass du mit jeder Wiederholung immer angespannter wirst und irgendwann gar nicht mehr nachlässt. Nach 10 Wiederholungen löst du auf und atmest noch einmal für drei Atemzüge tief in den Beckenboden ein und aus. Kurze Pause. Wiederhole das Ganze noch zweimal. Steigere auch hier im Trainingsverlauf deine Ausgangsposition und übe auch in Positionen, wo du merkst, dass es dir im Alltag oder Sport schwerfällt.



BECKENBODEN- REAKTIVKRAFT

"Trippeln"



Komme in eine leichte Kniebeuge, Füße etwas weiter auseinander als hüftbreit, Oberkörper gerade leicht nach vorn geneigt. Hebe die Oberarme seitwärts auf Schulterhöhe nach oben (U-Halte), Hände zeigen Richtung Decke. Lasse bewusst den Beckenboden locker (WICHTIG!, da du dann, wenn du dich bewegst, die zarte, automatische Anspannung des Beckenbodens besser spüren wirst!).

Mache kurze und schnelle Trippelschritte auf der Stelle und spüre wie sich automatisch (!) zu Beginn des Trippelns eine leichte Spannung im Beckenboden aufbaut. Trippele 5 - 10 Sekunden. Höre auf zu Trippeln und spüre bewusst, wie auch die Spannung aus dem Beckenboden wieder herausfließt. Lasse bewusst locker! Wiederhole noch 2-mal.

"Streck dich"



Komme in eine Kniebeuge, Oberkörper gerade etwas nach vorn geneigt. Lasse bewusst den Beckenboden locker (WICHTIG!, da du dann, wenn du dich bewegst, die zarte, automatische Anspannung des Beckenbodens besser spüren wirst!).

Komme jetzt in einer schnellen Bewegung in den Stand "geschossen" (auf den ganzen Fuß oder auf Zehenspitzen) und spüre wie sich automatisch eine leichte Spannung im Beckenboden aufbaut. Spüre dann im Stand, wie die Spannung aus dem Beckenboden wieder herausfließt. Lasse bewusst den Beckenboden locker! Wiederhole noch 10-mal.



Weitere Übungen findest du im on demand BauchBeineBeckenboden Kurs:

DAS GESÄSS

Studien haben herausgefunden, dass Beckenbodentraining effektiver ist, wenn auch das Gesäß mit trainiert wird. Über eine Faszie setzt der Beckenboden an der tiefen Hüftmuskulatur an und steht somit in direktem wechselseitigen Einfluss, was sowohl die Kraft, als auch die Entspannung betrifft.

Die Muschel

Lege dich in Seitenlage, Beine angezogen übereinander. Aktiviere den tiefen Bauchmuskel mit der Ausatmung, halte dies, atme ruhig weiter und drehe nun ausatmend das oben liegende Knie Richtung Decke (Füße bleiben aufeinander!). Achte darauf, dass du das Bein nicht zu hoch anhebst, dass das Becken gut auf der Seite liegen bleiben kann und nicht nach hinten aufdreht. Wiederhole wie es dir möglich ist, mache Pause, wechsele dann die Seite. Mache drei Durchgänge. Steigerungsmöglichkeit: mit einem Theraband um den Beinen.



Gesäßdehnung

Lege dich auf den Rücken. Stelle den linken Fuß auf und überschlage den rechten Fuß über dem Oberschenkel. Ziehe nun mit beiden Händen den linken Oberschenkel zu dir heran. Ziehe die rechte Fußspitze hoch, das rechte Knie strebt von dir weg, das linke ziehst du gut zu dir heran, so dass du im rechten, hinteren Oberschenkel/Gesäß eine Dehnung spürst. Halte für eine Minute. Lasse dabei deinen Atem in die gedehnte Stelle fließen und beobachte die Atembewegung für eine Minute. Wechsle dann die Seite.



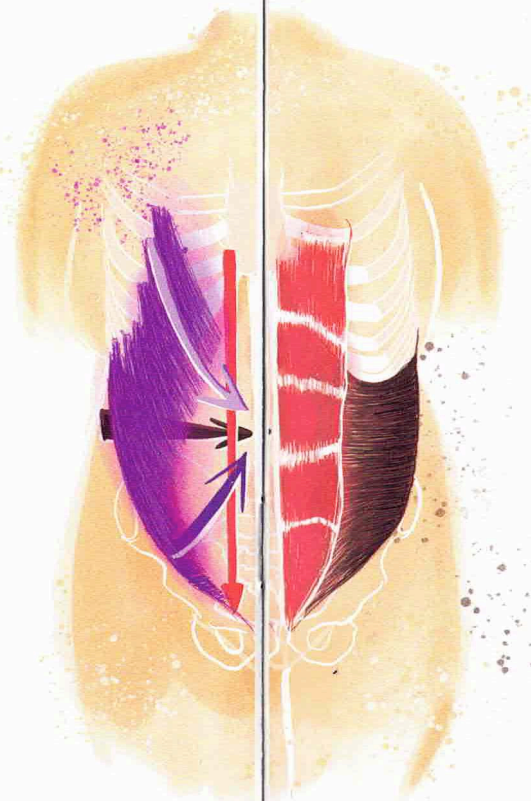
DER BAUCH

Partner vom Beckenboden

Auf dem Bild siehst du die Bauchmuskulatur. Es gibt die geraden Bauchmuskeln (auf dem Bild rot), die schrägen Bauchmuskeln (lila dargestellt) und den tiefen Bauchmuskel (Korsettmuskel oder Transversus; braun dargestellt), der von der Wirbelsäule rechts und links horizontal nach vorn zur Mitte am Bauch verläuft. Der tiefe Bauchmuskel gehört wie der Beckenboden (und die tiefe Rückenmuskulatur) zu den stabilisierenden Muskeln und dienen so auch dem Schutz vor Druck auf die Beckenorgane. Diese Tiefenmuskeln haben die Besonderheit, dass sie anspannen BEVOR Druck z.B. durch Husten kommt, um dem Druck schon vorher etwas entgegenzusetzen (sogenanntes Feed Forward). Wenn sie das nicht tun, spricht man von einer Fehlkoordination. Der Druck wird nicht stabilisiert und geht vermehrt Richtung Bauchmitte und Beckenorgane.

Dein Korsettmuskel - die Grundspannung

Für den Beckenboden und die Stabilität der Organe ist somit das Zusammenspiel mit dem tiefen Bauchmuskel und die Koordination innerhalb der Bauchmuskulatur wichtig. Um den tiefen Bauchmuskel "zu finden", setze dich aufrecht hin. Denke dafür an einen Faden, der dich am Hinterkopf nach oben zieht und richte dein Becken so aus, dass du kurz vor den Sitzbeinhöckern (die harten Knochen unter deinem Gesäß) sitzt. Lege deine Hände rechts und links auf den Unterbauch, so dass du die Beckenspitzen (die Knochenpunkte vorn rechts und links am Becken) unter deinen Handflächen spürst. Verfolge für ein paar Atemzüge deinen Atem in den Bauch und spüre wie sich deine Hände sanft auseinander bewegen, wenn sich der Bauch mit Luft füllt und sie wieder aufeinander zu gleiten, wenn du den Atem ausströmen lässt. Sehe vor deinem inneren Auge, wie sich auch die Beckenspitzen sanft von einander weg bewegen (einatmend) und auf einander zu bewegen (ausatmend). Gehe die Bewegung, wie deine Beckenspitzen ausatmend aufeinander zu wandern mit und verstärke sie sanft. Die Bewegung ist sehr sanft und klein. Das Becken bleibt dabei stabil sitzen und der Brustkorb senkt sich sanft ab (es geht KEIN Druck nach oben, der die Rippen weitet). Lasse einatmend die Beckenspitzen wieder auseinander weichen. Wiederhole ein paar Mal und beobachte dann deinen Beckenboden. Spürst du, dass sich seine Spannung sanft (ca. 10%) erhöht, wenn du die Beckenspitzen aufeinander zuziehst? Du spannst ihn nicht bewusst an, es passiert automatisch!



Die Basicübung

Die erste Übung ist eine isolierte Übung nur für den Transversus (Korsettmuskel), um seine Bewegung besser kennenzulernen und dann in weiteren Übungen einbauen zu können.

Setze dich aufrecht hin (leicht vor den Sitzbeinhöckern, am Hinterkopf in die Länge gezogen), lasse deinen Atem in den Bauch strömen und spüre die Atembewegung nach. Aktiviere den Transversus auf deine Weise über die Beckenspitzen oder den Bauchnabel. Achte dabei darauf, dass sich der ganze Bauch (Ober- und Unterbauch) sanft mitbewegt, Becken und Wirbelsäule bleiben stabil, Rippen senken sich sanft mit ab, Beckenboden aktiviert sanft (!) automatisch mit. Lasse die Spannung wieder etwas nach und ziehe erneut ran. Du kannst es nun unabhängig von der Atmung bewegen: Ranziehen, nachlassen, ... Lasse nicht ganz nach, nur etwas. Wiederhole je nach Trainingsstand z.B. 3x30. Passe diese Wiederholung je weiter du im Training fortschreitest an (z.B. nach einer Woche 3x40,...).



Die Beine kommen dazu

Lege dich auf den Rücken und stelle die Beine auf. Baue nun deine Grundspannung im Bauch auf, halte diese (atme ruhig weiter) und hebe ein Bein ab. Dabei bleibt die Bauchspannung und der Abstand vom Rücken zum Boden die ganze Zeit gleich! Spüre dabei, dass dein Brustkorb und dein unterer Rücken stabil sind und sich nicht mit nach oben bewegen. Je nachdem wie lang du die sanfte Grundspannung im Bauch halten kannst, wechsle das Bein ein paar mal oder mache eine Pause. Die Priorität liegt auf dem Bauch! Wenn der nicht mehr kann, dann musst du die Übung beenden und nach einer Pause von neuem beginnen. Wenn das gut klappt, kannst du das abgehobene Bein in der Luft strecken oder das zweite Bein mit dazu anheben und dann ein Bein strecken. Je schwieriger es wird, desto wichtiger ist es, dass du gut spürst, dass der Bauch den Rumpf stabil halten kann, du also nicht in ein Hohlkreuz gezogen wirst oder spürst, dass sich eine Beckenseite abhebt oder du Druck nach unten Richtung Beckenboden spürst!

HILFSMITTEL

Pessare

Pessare werden als "innere Stütze" in die Vagina eingeführt, um die vaginalen Wände und die Harnröhre zu stabilisieren, Überdehnungen des Bindegewebes vorzubeugen und so in seiner Regeneration zu unterstützen. Wenn du das Gefühl von einer Weite in der Vagina, einem Schweregefühl, Inkontinenz etc. hast, könnte ein Pessar oder Vaginaltampon (z.B. von Contam im Bild weiß) dich unterstützen. Du kannst es morgens einführen und den Tag über oder nur in belastenden Situationen z.B. beim Sport tragen.

Auf dem Bild siehst du verschiedene Pessare. Vereinfacht kann man sagen, dass es nicht das Pessar für alle gibt, es muss ausprobiert werden, welches für dich am besten ist. Eine spezialisierte Gynäkologin (ggf. im Beckenbodenzentrum) oder Beckenbodenphysiotherapeutin kann dich beraten und es mit dir anpassen. Die Gynäkologin verschreibt es dir auf Rezept und untersucht, ob die Vaginalschleimhäute genügend östrogenisiert sind.



Beckenbodentrainer

Es gibt verschiedene Beckenbodentrainer und noch mehr Vaginalgewichte auf dem Markt. Ist das sinnvoll oder nicht? Wenn du deinen Beckenboden gut spüren kannst und ihn bewusst auch entspannen kannst, sind die Biofeedbackgeräte ein schönes Tool, um motiviert beim Beckenbodentraining zu bleiben und die mindestens drei Monate konsequentes Training durchzuziehen. Trainer können sinnvoller sein als Kugeln, da sie anzeigen, wie man anspannt und entspannt. Kugeln (v.a. Viball) können bei Narben am Beckenboden sinnvoll sein (wenn diese z.B. beim Geschlechtsverkehr noch schmerzen), um diese sanft zu dehnen und zu massieren. In jedem Fall ist es wichtig, sie nicht bei verspanntem Beckenboden zu nutzen, da er sonst noch weiter verspannen kann, was Schmerzen und weitere Beschwerden verursachen kann. Die Biofeedbackgeräte Elvie (rechts im Bild) und Emy (links im Bild) werden von der Krankenkasse auf Rezept (stellt die Gynäkologin aus) bezahlt, wenn du eine Diagnose wie Senkung oder Inkontinenz hast.

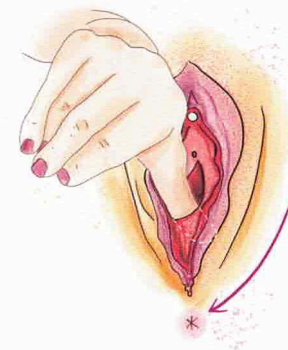
Die Hilfsmittelnnummer kannst du deiner Gynäkologin geben, damit sie diese nicht raussuchen muss: Hilfsmittelnnummer für Elvie: 15.25.19.2026;

für Emy: 15.25.19.2027

Bitte frage deine Krankenkasse vor der Bestellung des Geräts nach ihrem Vertragspartner, wo du es bestellen kannst, sonst wird dir das Geld nicht erstattet.



Beckenbodenmassage Hilfsmittel



Hast du eine Narbe am Beckenboden, die z.B. beim Geschlechtsverkehr noch schmerzt, kannst du sie mit etwas Öl und deinem Daumen massieren, um sie weicher und geschmeidiger werden zu lassen, ähnlich wie du es von der Dammassage vor der Geburt vielleicht kennst.

Ist der Beckenboden an sich verspannt, ist es schwierig mit dem Finger selbst in die tieferen Schichten heranzukommen. Dann hilft dir ein Beckenbodenmassagestab, z.B. der Balboa von pelvis-floor.com oder der "Intimate Rose Pelvic Wand".

DRANGSTRATEGIEN

Hast du häufig unbändigen Drang (z.B. beim nach Hause kommen vor der Haustür), der dich auf die Toilette zwingt? Probiere folgende Tipps, um den Drang zu mindern:

- lenke das Gehirn ab, z.B. tippe mit der Zunge jeden Zahn an, lutsche einen imaginären Bonbon
- sprich mit deiner Blase, dass es noch Zeit hat
- gebe Druck auf die Klitoris (ziehe den Hosenschritt hoch, setze dich auf eine Tischkante)
- spanne ein paar Mal kräftig deinen Beckenboden an
- ändere deine Routine/komme aus dem Kreislauf, der deine Blase triggert raus (z.B. nutze die andere Hand zum Tür aufschließen, gehe durch eine andere Tür hinein...)

AUCH DAS UNTERBEWUSSTSEIN SPIELT MIT

Neurogenes Zittern

Das Zittern, was durch diese Übungen unwillkürlich hervorgerufen wird (auch neurogenes Zittern genannt), ist ein Lösungsprozess der Anspannung aus dem Körper. Der Körper lässt angestaute Anspannung über das unwillkürliche Zittern herausfließen. Da der Beckenboden dazu neigt, unterbewusst (durch bestimmte Erfahrungen in der Lebensgeschichte oder unter der Geburt) Spannung aufzubauen und zu speichern, kann dies eine gute Lösungsübung sein. Bitt beachte, dass dabei Emotionen gelöst werden und dich aufwühlen können. Wenn dir das unangenehm oder zu stark wird, löse die Übung über das Strecken der Beine wieder auf.

Lege dich über die Seite auf den Rücken und lasse deine Knie nach außen sinken, die Fußsohlen kommen zusammen. Lasse 3-5 Atemzüge in deinen Bauch fließen. Hebe nun deine Knie 5cm an und verweile dort wieder 3-5 Atemzüge lang. Spüre dabei immer wieder nach, wie es dir deinem Körper geht, wo Spannungen sind, wo ein Impuls kommt, dich zu bewegen. Gehe diesem langsam nach und wiederhole das zwei-drei Mal. Spüre nach. Verändert sich dadurch etwas an deiner Atmung, an den Beinen, in deinem Körper? Wiederhole das ganze in deinem Tempo. Es kann sich ein Zittern einstellen, dass sich mit jedem Anheben verändert, muss aber nicht. Sei dann nicht verzweifelt, vielleicht ist es nicht die richtige Übung für dich. Du kannst das Zittern so lange beibehalten wie dir angenehm ist (allerdings nicht länger als 15 Minuten). Wenn dir danach ist, beende die Übung und strecke deine Beine aus. Spüre noch einmal nach, wie sich dein Körper jetzt anfühlt und was du während der Übung gespürt hast.

Hier findest du ein kostenloses Übungsvideo dazu:



ALLTAGSTIPPS

Vorspannung bei Belastung

Achte im Alltag z.B. beim Heben, Husten etc. auf eine aufrechte Körperhaltung, damit der tiefe Bauchmuskel und dein Beckenboden gut aktiviert bleiben können. Probiere aus, was für dich am besten passt: nur eine aufrechte Körperhaltung, aufrechte Körperhaltung plus Grundspannung des Bauches oder plus Vorspannung des Beckenbodens. Atme in der Belastung aus. Achte auch bei Sport darauf, dass du nicht während der Belastung die Luft anhältst.



Vermeide Druck auf der Toilette

Presse weder beim Stuhlgang noch beim Urinieren mit deiner Bauchmuskulatur, sondern setze dich entspannt und "lasse laufen".

Um Organsenkungen und Hämorrhoiden vorzubeugen, ist es wichtig, dass der Stuhlgang nicht zu hart ist, so dass du beim Stuhlgang nicht pressen musst (wende dich, wenn du mit Verstopfungen Probleme hast auch an eine Ernährungsberaterin). Um dich leichter entleeren zu können, besorge dir einen Schemel, den du dir vor die Toilette stellst. Stelle deine Füße bei der Stuhlgangsentleerung darauf. Auf dem Bild siehst du, was passiert: Durch die Beckenstellung ändert sich die Stellung des Enddarms. Mit dem Hocker ist dein Enddarm wie ein Fallrohr senkrecht gestellt und du kannst dich müheloser entleeren.



Denke an eine aufrechte Körperhaltung

Eine aufrechte Körperhaltung begünstigt nicht nur eine bessere Aktivität im Beckenboden, sondern minimiert auch den Druck auf die Beckeorgane.

Es gibt verschiedene Bilder, die du dir vorstellen kannst:

- ein Faden, der dich am Hinterkopf nach oben zieht
- dein Kopf als einen gasgefüllten Luftballon
- eine Fontäne, die durch deine Wirbelsäule nach oben strudelt



DEIN TRAININGSPLAN

1. Woche

2. Woche

3. Woche



MEINE NOTIZEN



Wochenbettgymnastik ab der 1.-2. Woche

Die Übungen können Sie je nach Befinden ab dem 3. Wochenbetttag durchführen. Sind die Beckenbodenübungen noch unangenehm oder schmerzhaft an der Dammnahrt, warten Sie mit dem Üben bis zur Beschwerdefreiheit. Bei Schwierigkeiten mit der Atemkoordination sind zwischendurch einige Atemzüge ohne Bewegung hilfreich.

Bitte jede Übung 1-2 Minuten oder 10-mal ausführen.

Stoffwechsel anregen

1. Ausgangsstellung Rückenlage, die Beine sind gestreckt, die Arme liegen neben dem Körper, ruhige Ein- und Ausatmung.

In zügigem Wechsel einen Fuß hochziehen und den anderen herunterdrücken.



2. Ausgangsstellung Rückenlage wie oben, ruhige Ein- und Ausatmung.

Mit beiden Händen und Füßen nach rechts kreisen, anschließend nach links kreisen.



3. Ausgangsstellung Rückenlage wie oben, jetzt wird eine Bewegung mit der Atmung koordiniert:

Einatmend beide Hände im Handgelenk und beide Füße im Sprunggelenk hochziehen. Ausatmend Hände und Füße in Richtung Unterlage drücken.



einatmen



ausatmen

Beckenboden stärken

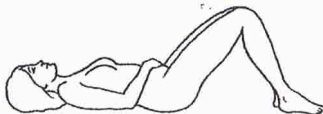
4. Ausgangsstellung in Rückenlage mit angewinkelten Beinen. Die Hände ruhen auf dem Bauch. Dem weitenden Einatmen nachspüren und mit dem Ton ffff den Atem entweichen lassen. Diese lippenbremsende Ausatmung wirkt stimulierend auf den Beckenboden. Erst einatmen, dann:

Ausatmend Kreuzbein und Lendenwirbelsäule an die Unterlage schmiegen und das Schambein in Richtung Nabel ziehen, dabei den Beckenboden sanft anspannen und in den Bauchraum heben.

Einatmend die Wirbelsäule in ihre ursprüngliche Lage zurückgleiten lassen (oder leicht ins Hohlkreuz gehen), den Beckenboden lockern.



ausatmen



einatmen

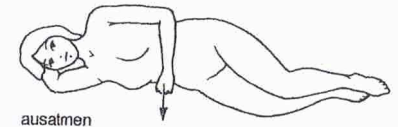
5. Übung 4. mit ausgestreckten Beinen wiederholen

6. Ausgangsposition rechte Seitenlage: Kopf, Brustkorb und Becken liegen in einer Linie, die Beine sind leicht angewinkelt, der Kopf ruht auf dem gebeugten rechten Arm. Der linke Arm wird mit der Faust vor dem Körper in Nabelhöhe auf die Unterlage gestellt.

Einatmen in Ruhe

Ausatmend den Beckenboden leicht anspannen und dann die Faust langsam immer fester in die Unterlage drücken (Letzteres bewirkt eine unwillkürliche, leichte Anspannung der Bauchdecke).

- Übung in linker Seitenlage wiederholen



ausatmen

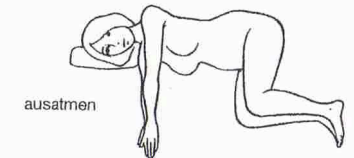
Schultergürtel lockern

7. Ausgangsstellung Seitenlage mit Kissen unter dem Kopf. Die Beine sind 45° angewinkelt, die Arme liegen ausgestreckt vor dem Körper, die Handflächen aufeinander.

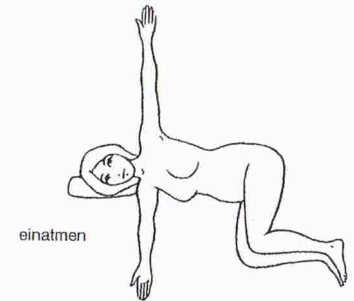
Einatmend den oberen Arm langsam so weit es geht nach hinten bewegen, evtl. ablegen.

Ausatmend den Arm wieder nach vorne bewegen, die Handflächen liegen aufeinander. Bewegung 1-2 Minuten ausführen, dann für 1 Minute auf den Rücken legen und den Unterschied zwischen rechter und linker Schulter spüren.

Übung auf der anderen Seite wiederholen



ausatmen



einatmen

Durchblutung des Körpers fördern

8. Ausgangsstellung Rückenlage mit aufgestellten Beinen.

Hände und Füße hoch zur Decke heben und nun mit Armen und Beinen zappeln, wie ein Maikäfer, der auf dem Rücken liegt. Nach einer Weile Arme und Beine lang auf der Unterlage ausstrecken, die Schwere und das Kribbeln in den Gliedmaßen erspüren.



Wochenbettgymnastik ab der 3.-4. Woche

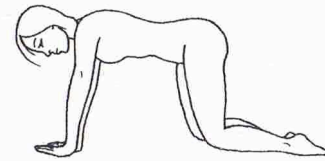
Jede Übung wird 1-2 Minuten bzw. 10-mal ausgeführt. Gibt es Schwierigkeiten bei der Atemkoordination, ist es hilfreich, einige Atemzüge ohne Bewegung zu machen.

Beckenbodenübungen

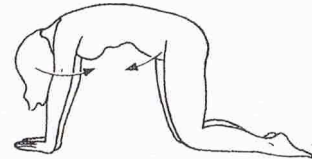
1. Ausgangsposition Vierfüßlerstand, die Knie stehen hüftbreit auseinander, der Rücken ist gerade (nicht ins Hohlkreuz fallen!).

Einatmen in der Ausgangsposition

Ausatmend den Kopf auf die Brust senken, das Becken in Richtung Nase ziehen (katzbuckeln) und dabei den Beckenboden anspannen.



einatmen



ausatmen

2. Ausgangsstellung Knie-Ellenbogen-Lage, die Oberschenkel stehen schulterbreit auseinander. Eine Stellung suchen, in der die Lendenwirbelsäule angenehm „durchhängen“ kann.

Die Aufmerksamkeit ist beim Steißbein, mit diesem werden jetzt Bilder an die rückwärtige Wand gemalt: Kreise, Ovale und Achterschleifen, je größer, umso besser. Dabei den Atem nicht anhalten, evtl. ein Lied summen (gut bei Kreuzschmerzen!).



Übungen zu Straffung der vorderen Scheidenwand

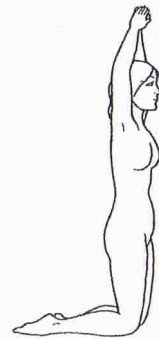
3. Ausgangsposition Kniestand, die Arme werden über dem Kopf gehalten, die Hände sind gefaltet.

Einatmen in der Ausgangsstellung

Ausatmend das Gesäß links neben den Beinen absetzen

Einatmend zurück zur Ausgangsstellung

Ausatmend das Gesäß rechts absetzen.



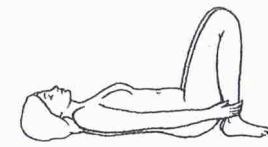
einatmen



ausatmen

4. Ausgangsposition Rückenlage mit eng an den Po angestellten Füßen, damit beide Hände die Fußgelenke ergreifen können.

Einatmend leicht ins Hohlkreuz gehen
Ausatmend das Becken so weit wie möglich anheben und den Beckenboden anspannen.



einatmen



ausatmen

Übungen für den Bauch

Bauchmuskelübungen dürfen erst ausgeführt werden, wenn es Ihnen gelingt, während der Übung Ihren Beckenboden zu halten.

5. Ausgangsposition in Seitenlage, Kopf, Brustkorb und Becken liegen in einer Linie, die Beine sind leicht gebeugt.

Einatmen in der Ausgangsposition

Ausatmend die Luft mit Lippenbremse auf fffff durch den Mund ausströmen lassen, dabei das Schambein in Richtung Nabel ziehen, so dass sich die Unterbauchmuskeln anspannen.



einatmen



ausatmen

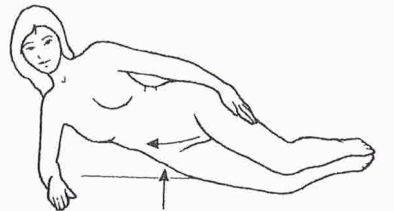
6. Ausgangsposition wie bei 5., nur ist jetzt der Oberkörper angehoben und ruht auf dem unter der Schulter stehenden angewinkelten Arm.

Einatmen in der Ausgangsposition

Ausatmend das Schambein in Richtung Nabel ziehen, den Beckenboden anspannen und das Becken von der Unterlage abheben.



einatmen



ausatmen

7. Ausgangsposition Vierfüßlerstand.

Die Knie minimal vom Boden abheben und auf und ab wippen. Dabei weiteratmen und auf puuuh oder wipp-wapp ausatmen.

