



DAS  
**OPTIMUM**  
FÜR MICH

**DER BECKENBODEN**

**S**ie arbeitet im Geheimen und unbeachtet: die Beckenbodenmuskulatur – eine der wichtigsten Muskelgruppen in Ihrem Körper. Der Beckenboden ist verantwortlich für unsere Gesundheit, unsere Energie, unsere Ausstrahlung und unsere Lebensfreude. Der Beckenboden ist das Powerzentrum in der Mitte unseres Körpers. Er fällt uns eigentlich erst auf, wenn er schlappmacht.

Für viele Menschen ist die Beckenbodenmuskulatur ein

Rand- oder sogar ein Tabuthema, dabei erfüllt sie zahlreiche wichtige Funktionen: Sie trägt und schützt die Beckenorgane, unterstützt die Schließmuskeln von Blase und Darm und damit die Kontinenz. Darüber hinaus trägt sie zur Rumpfstabilität und somit zu einer aufrechten Haltung bei. Nicht zuletzt ist sie die Basis einer klangvollen Stimme und lustvollen Sexualität.

Wie Bizeps, Trizeps und Quadrizeps gehört auch die Beckenbodenmuskulatur zur Skelettmuskulatur und unterliegt damit physiologischen Bedingungen: Altersbedingt und durch Inaktivität verliert sie an Masse und Kraft und gewinnt beides nur durch einen adäquaten Trainingsreiz zurück. Doch bei vielen Menschen ist die Beckenbodenmuskulatur eben zu schwach. Mögliche Folgen reichen von Inkontinenz und Rückenschmerzen (Iliosacralgelenk) über erektile Dysfunktionen



bis hin zu Organsenkungen. Meist sind Frauen betroffen, der Mann ist anatomisch gesehen im Vorteil, da das männliche Becken schmäler ist und die Muskeln generell kräftiger sind. Allerdings kann es auch ihn, z.B. nach einer Prostata-Operation, treffen. Die Wichtigkeit dieses Themas erkennt man schon daran, dass monatlich über 1,5 Millionen Menschen das Thema „Beckenboden“ googeln. Im Vergleich suchen nur 500.000 Menschen monatlich nach „Rückenbeschwerden“!

### Die Beckenbodenmuskulatur: wo liegt sie und was schwächt sie?

Der Beckenboden ist ein kleiner Muskel, der aber einiges bewirkt: Gut trainiert, sorgt er für ein stabiles Körpergefühl, stärkt die Kontinenz, verbessert die Körperhaltung und hat eine positive Auswirkung auf das sexuelle Erleben.

Husten, niesen, lachen – im Alltag gibt es viele Situationen, die man nicht kontrollieren kann. In Kombination mit einem schwa-





chen Beckenboden kann das aber schnell unangenehm werden. Wer z.B. unter Inkontinenz leidet, verliert in solchen Situationen ungewollt einige Tropfen Urin. Lange war die Beckenbodenmuskulatur ein vernachlässigtes oder sogar tabuisiertes Thema, inzwischen wissen wir jedoch, wie wichtig diese Muskelgruppe im Inneren unseres Körpers ist.

Wie bei einem geflochtenen Weidenkorb bilden längs und quer laufende Muskeln in drei

Schichten den Boden für Becken- und Bauchorgane. Schambein, Schambeinäste, Sitzbeinhöcker, Steißbein und Kreuzbein sind die deutlich tastbaren Begrenzungen des Beckenbodens. Durch zwei Lücken verlaufen Harnröhre und Enddarm, bei der Frau durch eine dritte Lücke, die Scheide.

Durch Schwangerschaft und Geburt sowie durch hormonelle Schwankungen wird der Beckenboden der Frau besonders stark beansprucht, bei Männern

nimmt die Häufigkeit von Beckenbodenproblemen mit dem Lebensalter oder nach Prostata-Operationen zu. Auch langes Sitzen und langes Stehen wirken sich negativ auf den Beckenboden aus. Zudem können auch Übergewicht, große Belastungen wie das Heben und Tragen schwerer Lasten oder allgemeine Bindegewebsschwächen die Funktion der Muskulatur beeinträchtigen.

### Den Beckenboden stärken – aber wie?

Die Beckenbodenmuskulatur zu stärken – etwa nach einer Operation, einer Geburt oder bereits in jungen Jahren zur Prophylaxe –, bringt viele Vorteile mit sich. Eine gestärkte Kontinenz, eine stabilere Hüfte bzw. Wirbelsäule, erhöhte Lustgefühle beim Sex sowie die Unterstützung des Beckenbodens während und nach einer Schwangerschaft oder einer Prostata-Operation sind nur einige davon.

Einfache Fitnessübungen für zu Hause, welche die Muskeln in unserem Inneren trainieren, gibt es viele. Sie basieren auf der aktiven An- und Entspannung des Beckenbodens, ähnlich wie beim Zurückhalten des Urins. Ein isoliertes Beckenbodentraining ist aber keine leichte Aufgabe, denn die gezielte Ansteuerung des Beckenbodens muss zuerst gelernt werden. Dafür ist es sinnvoll, sich professionelle Anleitung zu holen.

### Vorteile eines gezielten Trainings für einen starken Beckenboden:

- sichert die Kontinenz
- stärkt unsere Wirbelsäule und das Becken
- unterstützt in der Schwangerschaft
- fördert das sexuelle Empfinden
- hat positive Wirkung auf die Prostata

Auch im Alltag können wir unserem Beckenboden eine Menge Gutes tun. Unsere Empfehlungen für ein beckenbodengerechtes Alltagsverhalten:

- regelmäßiges Beckenbodenmuskeltraining
- intensives Krafttraining für den ganzen Körper
- beim Husten, Niesen oder Heben schwerer Gewichte vorbereitend Beckenboden aktivieren, um die reflektorische Anspannung zu unterstützen
- Pressatmung vermeiden, insbesondere beim Training, bei körperlich schweren Tätig-

keiten und auf der Toilette

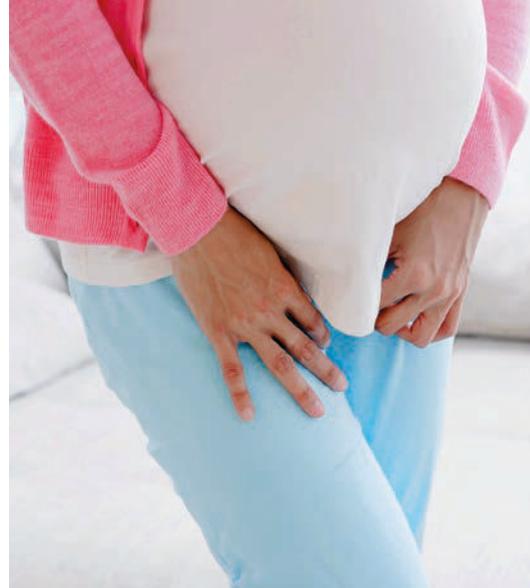
- Für eine gute Blasen- und Darmtätigkeit auf gesunde Ernährung achten, blähende Kost vermeiden und viel trinken

- Körpergewicht reduzieren

### Beckenbodenübungen:

#### Für den Mann genauso wichtig!

Beckenbodentraining wird oft als reines Frauenthema betrachtet. Es stimmt natürlich, dass der weibliche Beckenboden einer stärkeren Belastung ausgesetzt ist. Ein Grund dafür ist die weibliche Anatomie: Während der Beckenboden beim Mann „nur“ von Harnröhre und Enddarm



Übergewicht, eine schlechte Körperhaltung oder zu viel Sitzen. Hinzu kommt, dass Männer im Laufe ihres Lebens Probleme mit der Prostata bekommen können und beispielsweise besonders nach einer Prostata-Operation auf einen starken Beckenboden angewiesen sind, der bei einer möglichen Inkontinenz helfen kann.

unterbrochen wird, kommt bei der Frau noch die Scheide hinzu. Doch vor allem während einer Schwangerschaft sowie bei der natürlichen Geburt wird er stark beansprucht – und das nicht nur, weil das Gewicht des Babys auf ihn drückt, sondern auch, weil Hormone während der Schwangerschaft den Beckenboden zusätzlich weich machen, um ihn auf die Geburt vorzubereiten.

Für Männer trifft dies natürlich nicht zu, aber auch sie können unter einer Erschlaffung der Muskulatur im Unterleib leiden, hervorgerufen durch

Nachdem Jürgen Klinsmann die deutsche Fußball-Nationalmannschaft 2006 ein spezielles Stabilisationstraining für den Rumpf durchführen ließ, rückte der Beckenboden des Mannes ein wenig mehr ins öffentliche Interesse. Bei diesem speziellen Trainingskonzept wurden der Beckenboden, der untere Rücken und die untere Bauchmuskulatur verstärkt angesprochen. Jürgen Klinsmann hat dafür extra spezielle Fitnesstrainer aus den USA einfliegen lassen, um die Nationalelf fit zu machen. Seit diesem Zeitpunkt ist bekannt, dass Beckenbodengym-



nastik für Männer sehr interessant sein kann und nicht nur in Rückbildungskursen für frischgebackene Mütter ein Thema ist. Stärkende Übungen sollten auch von nicht schwangeren Frauen und ebenso von Männern erlernt werden, denn jeder profitiert von einem starken Beckenboden.

### Wann und wie soll man mit Beckenboden-Training beginnen?

Der beste Zeitpunkt, um mit den Beckenboden-Übungen zu beginnen, ist natürlich, bevor überhaupt Beschwerden auftreten. Eine gestärkte Muskulatur im Unterleib fungiert durchaus als vorbeugende Maßnahme. Deshalb sollte bereits in jungen Jahren mit dem Erlernen der Beckenboden-Übungen begonnen werden.

Bevor Sie sich jedoch mit den hilfreichen Übungen beschäftigen, macht es Sinn, sich professionelle Hilfe zu suchen und sich Anleitung zu holen.

### Modernste Geräte für das Beckenboden-Training

Das Training in einer Gruppe ohne Gerät (z.B. bei einer Rückbildungsgymnastik) ist eine wichtige Sache, hat allerdings den großen Nachteil, dass man für sich und den Trainer das Training und das Trainingsergebnis nicht sichtbar machen kann. Keiner weiß genau, ob und wie gut man seine Beckenbodenmuskulatur anspannen bzw. entspannen kann und wie groß die Trainingsfortschritte sind.

Wir haben jetzt im Sportclub OPTIMUM die einzigartige Möglichkeit, die Beckenbodenmuskulatur an einem speziellen Gerät zu trainieren und die Fortschritte messbar zu machen.

Dieser Beckenbodentrainer ist eines der ersten ergonomisch adaptiven Trainingsgeräte, die auf einfachste und angenehme Weise die Beckenbodenfunktion trainieren und messen. Die Trainierenden sitzen dazu vollstän-



dig bekleidet auf dem Gerät. Dies ermöglicht ein entspanntes Training, das auf der Trainingsfläche stattfinden kann. Das professionelle Beckenbodentrainingsgerät registriert bioaktiv durch einen in die Sitzfläche integrierten Sensor die Aktivität der Beckenbodenmuskeln und passt das Training entsprechend an.

Beim Training wird der Beckenboden angespannt, die Spannung für eine gewisse Zeit gehalten und der Muskel wieder entspannt. Diese Übungen werden mehrmals wiederholt. Die Muskelbewegungen während des Trainings werden auf einem

Bildschirm visualisiert. Eine Bildschirmgrafik fordert den Trainierenden zum Anspannen und Entspannen der Muskulatur auf. Dieser folgt mit seiner Muskelbewegung einfach einer vorgegebenen Kurve.

Beim Beckenbodentrainer ist der Sensor perfekt auf den Körper einstellbar. In Kombination mit dem verstellbaren Rückenpolster ist es möglich, das Training in entspannter, sitzender Position durchzuführen. Somit kann mit unserem Trainingsgerät der Beckenboden isoliert trainiert werden, um beste Trainingsergebnisse zu erzielen. ■



Fragen und Informationen unter:

## Sportclub OPTIMUM

ALTENKIRCHEN  
Im Sportzentrum 4  
☎ 02681.989777

SELTERS  
Bahnhofstraße 18  
☎ 02626.9260040

[info@sportclub-optimum.de](mailto:info@sportclub-optimum.de) • [www.sportclub-optimum.de](http://www.sportclub-optimum.de)