

# Der Beckenboden im Alltag

Ein Beckenbodentraining lohnt sich. Denn, ein gesunder, elastischer Beckenboden wirkt sich positiv auf den Rücken, die Haltung, das Sexualleben und vieles mehr aus. Deshalb: Ein Leben lang allen Muskeln Sorge tragen und sie trainieren – das beginnt im täglichen Leben zuhause, bei der Arbeit, beim Sport.

Den Beckenboden schützen durch Aufrichten der Wirbelsäule und beckenboden- und rüchenschonendes Ausführen der Alltagstätigkeiten.

Eine aufrechte Haltung ist das A und O für einen gesunden Beckenboden. In gerundeter Körperhaltung kann die Beckenbodenmuskulatur nur erschwert ihre Aufgaben erfüllen.

## Der Beckenboden - muskuläres Netzwerk

Der Beckenboden bildet den Boden des knöchernen Beckens, genauer den Verschluss des Bauchraums nach unten. Er besteht aus einem Netzwerk von Muskelfasern, Bindegewebsschichten sowie Faszien und spannt sich zwischen Schambein, Steissbein und den beiden Sitzbeinhöckern. Der Beckenboden gilt heute als Schlüssel zu mehr Stabilität der Wirbelsäule, da er Mitspieler der Bauch- und Rückenmuskulatur ist. Dies ist wichtig für die Körperhaltung.

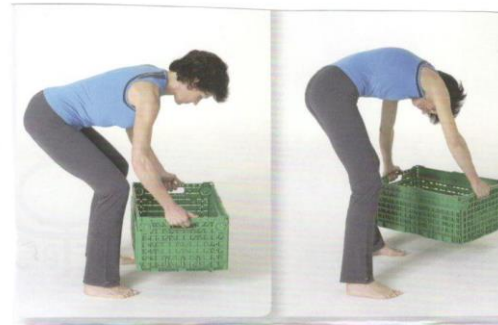
## Leichte Beckenbodenanspannung

Über den Tag verteilt im Sitzen, Liegen und Stehen immer mal wieder versuchen den Beckenboden anzuspannen; das bedeutet: die Körperöffnungen (Urethra, Vagina und After) verschliessen und in den Körper hinein ziehen, dabei ausatmen. Mit dem Einatmen wieder loslassen und entspannen. Anfangs ist es schwierig, die Anspannung mit der Atmung zu koordinieren. Als Ausatem-Hilfe kann beim Anspannen ein chchch... gesprochen werden.

Die Beckenbodenanspannungen sind mit der Zeit problemlos und unauffällig in den Alltag integrierbar, unterwegs im Bus, Zug, beim Telefonieren...

## Alltagstipps für jede Frau

- Auf die Körperhaltung achten bei allen Arbeiten, über die Seite abliegen und aufstehen.
- Bei schwerem Heben immer rückengerecht bücken, ausatmen beim Hochkommen mit gleichzeitigem Anspannen des Beckenbodens.
- Beim Husten/Niesen und Lachen aufrecht bleiben.
- Kein Pressen auf der Toilette.
- Nach dem WC den Beckenboden anspannen.
- Kein Einschnüren um den Bauch.
- Keine Schüttelbelastungen (Sport, Joggen, abwärtsgehen ...) bei einer Beckenbodenschwäche.



### Bücken und Heben

Das Gesäss wird weit nach hinten geschoben durch Beugung in den Hüften; in den Knien nachgeben; den Rücken gerade halten und die Schultern locker lassen. Die Last nahe am Körper hochnehmen und so tragen.

*Die Wirbelsäule ist rund, der Oberkörper in der Rotation – so ist die Wirbelsäule nicht stabilisiert und der Beckenboden kraftlos.*



### Staubsaugen

In der aufrechten Haltung mit Ausfallschritt ist der Beckenboden wach und kann mehr Kraft entwickeln.

*In der krummen Haltung werden die Wirbelsäule und der Beckenboden belastet.*



### Kinderwagen schieben

Kinderwagen schieben mit »wachem« Beckenboden. Die Wirbelsäule bleibt gestreckt, die Haltung ist möglichst aufrecht.

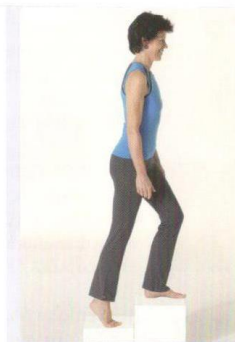
*Kinderwagen schieben ohne Mithilfe des Beckenbodens.*



### Kinderwagen schieben

Kinderwagen schieben mit »wachem« Beckenboden. Die Wirbelsäule bleibt gestreckt, die Haltung ist möglichst aufrecht.

*Kinderwagen schieben ohne Mithilfe des Beckenbodens.*



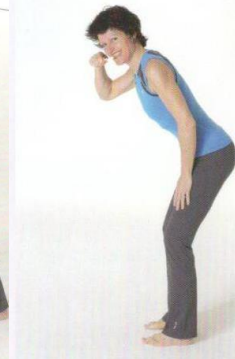
### Treppensteigen

Beim Treppensteigen wie auch beim Bergwandern gilt: in aufrechter Haltung und mit dem Vorfuß abtasten. Wichtig: Neben der aufrechten Haltung muss auch die Fuss- und Beinsetzung korrekt sein - keine X-Beine.



### Autofahren

Das Gesäss ist so weit hinten wie möglich, die Wirbelsäule lang und gestreckt, eventuell ein Kissen ins Kreuz legen – nun fährt durch die Fussarbeit (Gas-, Brems- oder Kupplungspedal) der Beckenboden spontan mit.



### Zähneputzen

Auch beim Zähneputzen auf die korrekte Haltung achten – sie kommt Rücken und Beckenboden zugute.



### Gartenarbeit

Wird die Gartenarbeit im Sektor zwischen den Beinen verrichtet, wird die Rotation des Rückens verhindert und die unterstützende Kraft des Beckenbodens ist gewährleistet.