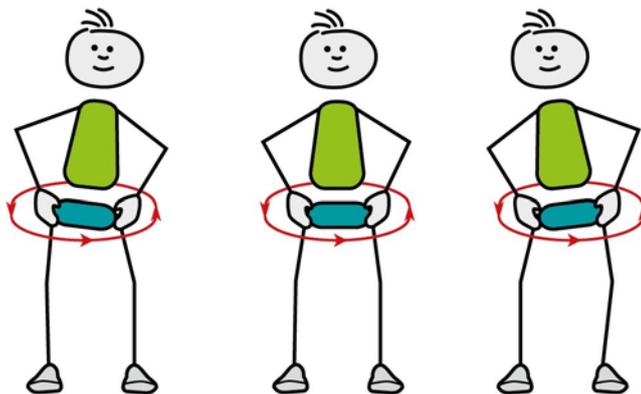




# Fachartikel zu den Stundenbeispielen

## Beckenbodengymnastik / Beckenbodentraining



- 09.2016      **Beckenbodentraining für Sie  
und Ihn - Kein Tabu sondern  
ein Muss!**
- 07.2000      **Beckenbodengymnastik –  
Der Beckenboden – ein  
Tabuthema im Sport?**



## Beckenbodengymnastik / Beckenbodentraining

Der Beckenboden ist schon lange kein Thema mehr, das nur Frauen betrifft. Beide Geschlechter profitieren vom Beckenbodentraining. Beckenbodentraining kann, wenn es richtig erlernt wird, Symptome wie Inkontinenz oder Erektionsprobleme lindern.

### Herkunft

Als Erfinder des Beckenbodentrainings wird Arnold H. Kegel (1894–1981) genannt und das Training mit dem speziellen Trainingsgerät für Frauen wird nach ihm auch als „Kegelübung“ bezeichnet.

Eine nicht oder schlecht trainierte Beckenbodenmuskulatur kann in älteren wie auch in jüngeren Erwachsenen Jahren zu vielfältigen Problemen führen.

Etwa fünfzig Prozent aller Frauen spüren zeitweise Anzeichen einer Harninkontinenz. Bedingt durch Schwangerschaft und Geburten, Operationen, Bindegewebsschwächen, Übergewicht, Wechseljahre etc. kann es zu Blasen- und Gebärmutterensenkungen kommen, was wiederum zu Harninkontinenz oder sogar Stuhlinkontinenz führen kann.

Männer leiden wegen ihrer anderen Anatomie wesentlich seltener als Frauen unter den Folgen einer schwachen/geschwächten Beckenbodenmuskulatur. Allerdings gehört ein Beckenbodentraining, speziell des PC-Muskels (Musculus pubococcygeus / Schambein-Steißbein-Muskel), zur unerlässlichen Rehabilitation nach einer Prostatakrebsoperation.

Das Training der Beckenbodenmuskulatur, die die zentrale Muskulatur im Körper und die Verbindung zu Bauch-, Rücken- und Hüftmuskulatur darstellt, ist wie bei jeder anderen Muskelgruppe möglich.

Allerdings ist ein gezieltes Training der Beckenbodenmuskulatur für viele Menschen schwierig, weil es sich beim Beckenboden um „unsichtbare“, im Körperinneren verborgene Muskeln handelt.

### Material

Für die Beckenbodengymnastik/das Beckenbodentraining als Basistraining, z.B. zur Vorbeugung von Inkontinenz oder zu Erhaltung eines erreichten Zustandes nach einer überstandenen Inkontinenz, zu Hause oder in Gruppenangeboten werden meist keine speziellen Trainingshilfen für das Beckenbodentraining eingesetzt.

Nützlich sind hier jedoch Sitzgelegenheiten (kleine Kästen, Hocker oder Sitzbälle), Matten zum Hinlegen und ggf. eine Handtuchrolle.

Auch der Einsatz von weichen kleineren Bällen, die zwischen die Knie geklemmt werden können, findet hier Anwendung.





## Spezielle Beckenboden-Trainingshilfen

Für das individuelle Beckenbodentraining, z.B. bei einer mittleren bis schweren Inkontinenz oder zur Unterstützung der Rückbildung nach einer Entbindung, kann es hilfreich sein, Beckenboden-Trainingshilfe zu nutzen. Im Handel werden Trainingshilfen für Frauen (z.B. Vaginalgewichte oder Vaginalkonen sowie Biofeedback-Trainingsgeräte) und für Männer (z.B. Anal-Trainingsgerät mit Sensoren) angeboten. Diese Trainingshilfen sollten jedoch nur nach Rücksprache mit einem Arzt eingesetzt werden.

Die meisten dieser Beckenboden-Trainingshilfen sind jedoch für das Aufbautraining des bereits gestärkten Beckenbodens gedacht.

Für das Beckenbodentraining im Alltag, für Menschen, die viel sitzen, gibt es luftgefüllte Sitzkissen als Hilfsmittel. Das Sitzkissen funktioniert nach dem Prinzip des "Aktiven Sitzens" und versetzt das Becken beim Sitzen in eine ständige Instabilität. Die Beckenbodenmuskulatur muss diese Instabilität permanent ausgleichen und wird dadurch während des Sitzens laufend beansprucht, angeregt und trainiert. Die meisten Sitzkissen dieser Art haben eine genoppte Oberseite und wirken dadurch auch massierend und durchblutungsfördernd.

## Trainingsinhalte

Die Muskulatur des Beckenbodens sollte regelmäßig trainiert werden.

In ein bis zwei kompletten Übungsstunden sollte das Thema Beckenboden unter fachlich kompetenter Leitung angesprochen werden, um die Teilnehmenden in das Beckenbodentraining einzuführen.

Werden die Beckenboden-Übungen einmal beherrscht, können sie in jede „normale“ Gymnastikstunde integriert werden.

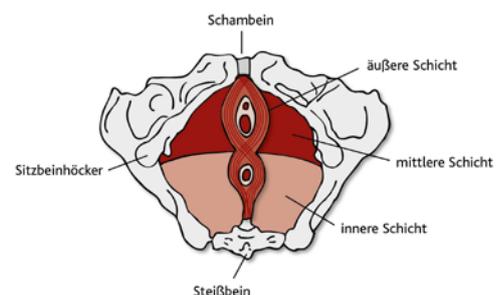
Eine Beckenbodengymnastik sollte sich aus folgenden Phasen zusammensetzen:

- Wahrnehmungsübungen
- Kräftigungsübungen
- Übungen für den Alltag
- Entspannungsübungen

Aufgrund der „Unsichtbarkeit“ der Beckenbodenmuskulatur sollte mit Beginn des Beckenbodentrainings der *Aufbau/die Anatomie des Beckenbodens* erläutert werden, damit die Teilnehmenden ein „Bild“ von ihrem Beckenboden erhalten.

Der Beckenboden setzt sich aus drei Muskelschichten zusammen:

- Der Leitmuskel für die äußere Schicht ist der After.  
(*Vorstellung*: Der Stuhlgang wird unterbrochen.)
- Leitmuskel für die mittlere Schicht ist der Urin-schließmuskel.  
(*Vorstellung*: Der Urinstrahl wird beim Wasserlassen unterbrochen.)
- Die innere Muskulatur kann nicht willkürlich und nur unter Anspannung der gesamten Beckenboden-muskeln (innen und außen) angespannt werden.  
(*Vorstellung*: Ein Ei aus dem Beckenboden nach oben saugen.)





Eine wichtige Voraussetzung für ein erfolgreiches Beckenbodentraining ist die Fähigkeit, den Beckenboden wahrzunehmen und diesen isoliert anzuspannen. Hierzu sollten *Wahrnehmungsübungen* durchgeführt werden, die das isolierte Anspannen der einzelnen Muskelschichten schulen.

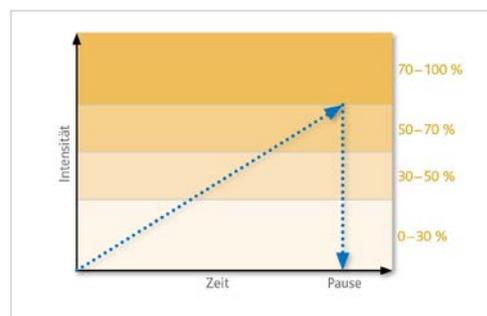
Neben dem bewussten Anspannen der Beckenbodenmuskulatur ist auch die Entspannung Teil des Beckenbodentrainings. Durch *Entspannungsübungen* wird ein Bewusstsein für den ganzen Körper und die Körpermitte entwickelt.

*Entlastungsübungen* sorgen für eine gute Durchblutung des Beckenbodens und unterstützen die Effektivität der Übungen durch den Einsatz der Venenpumpe.

*Atemübungen* unterstützen die Wirkungen der Beckenbodenübungen und verinnerlichen den Atemrhythmus.

### Allgemeine Trainingshinweise:

- Da der Beckenboden einen sehr intimen Bereich darstellt, ist es wichtig, eine geschützte Atmosphäre zu schaffen.
- Zu Beginn eines Beckenbodentrainings die Aufmerksamkeit der Teilnehmenden auf den Beckenbereich lenken und äußeren Begrenzungen des Beckenbodens wahrnehmen, wodurch die Sensibilität für den Beckenboden gefördert wird.
- Gezielte Gymnastikübungen in unterschiedlichen Ausgangspositionen, mit Lockerung und Mobilisation des Beckenbereichs durchführen
- In „Bildern“ sprechen (Anregung der Vorstellungskraft)
- Alle Übungen in Ruhe und ganz bewusst ausführen
- Die Beckenbodenmuskulatur nie zu 100 % im Training anspannen!
- Pausen zwischen den Übungen (ca. 60 Sekunden) machen
- Die Intensität der Muskelspannung einschätzen lernen
- Die Atmung bewusst einsetzen!  
Einatmen → mit dem Ausatmen die Beckenbodenspannung aufbauen → weiteratmen, dabei die Spannung vertiefen und halten. Mit einer Einatmung die Spannung langsam lösen und entspannen.
- Die Beckenbodenspannung immer erst wieder in der Ausgangsposition lösen.
- Durch Entspannungsübungen ein Bewusstsein für den ganzen Körper und die Körpermitte entwickeln
- Einen Alltagsbezug herstellen



**Grafik:**

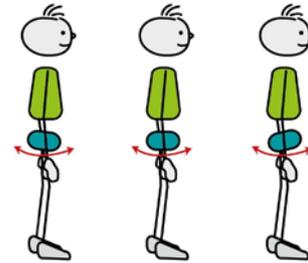
Übung „Aufzug fahren“: Beckenbodenmuskel leicht (30 % der Maximalspannung), mittel (50 %) und dann stark (70 %) anspannen und wieder entspannen



## Trainingsziele und Wirkungen

Ein richtig und regelmäßig durchgeführtes Beckenbodentraining stärkt und strafft die Beckenbodenmuskulatur bei Frauen und Männern und unterstützt die Vorbeugung und Behandlung einer Harninkontinenz in Folge einer Beckenbodenschwäche und/oder Überlastung der Schließmuskeln.

Zusätzlich wird eine bessere Wahrnehmung des eigenen Körpers erreicht.



Nach einer Geburt hilft das Beckenbodentraining, welches zumeist im Rahmen der Rückbildungsgymnastik durchgeführt wird, den stark beanspruchten und gedehnten Beckenboden zu stärken.

Männer leiden häufig nach einem Eingriff an der Prostata an Inkontinenz. Auch diese Form der Inkontinenz kann durch Beckenbodentraining entscheidend verbessert werden. Ein schwacher Beckenboden beim Mann kann auch die Ursache für Erektionsstörungen oder vorzeitigen Samenerguss sein. Auch diese Beschwerden können durch regelmäßig durchgeführtes Beckenbodentraining erheblich verbessert werden.

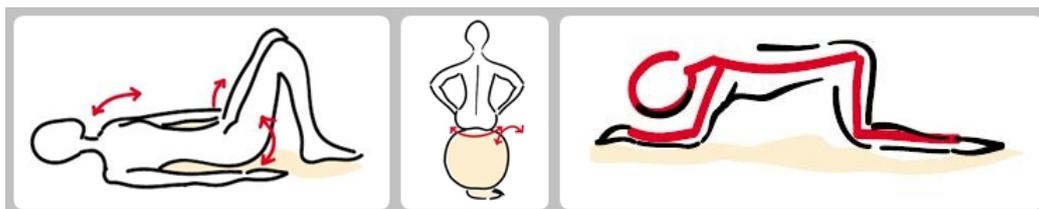
## Zielgruppen

Ein Beckenbodentraining ist für alle Menschen ab dem jungen Erwachsenenalter als vorbeugende Maßnahme zu empfehlen.

Wie bereits bei den Trainingszielen angesprochen, ist ein Beckenbodentraining für Frauen und Männer in älteren Jahren gleichermaßen insbesondere bei Inkontinenzproblemen wichtig.

Nach einer Entbindung ist für Frauen das Beckenbodentraining Teil der Rückbildungsgymnastik.

In z.B. Pilates- und Yogakursen sind Beckenbodenübungen ein fester Bestandteil der dort durchgeführten Übungen.





## Literaturempfehlungen

- Höfler, Heike (2017): Beckenboden - Kräftigung - Entspannung - Sensibilisierung. BLV Buchverlag
- Lang-Reeves, Irene (2017): Beckenboden - Das Training für mehr Energie. Nikol-Verlag
- Schmuck, Ute (2017): Beckenbodentraining für Männer - Harninkontinenz und Erektionsstörungen mindern und überwinden. Urban & Fischer Verlag
- Lang-Reeves, Irene (2016): Beckenboden - Wie Sie den Alltag zum Training nutzen. Nikol-Verlag
- Lang-Reeves, Irene und Villinger, Thomas (2015): Beckenboden-Training (mit CD).Gräfe und Unze Verlag GmbH
- Lucke, Sarah (2015): Beckenboden-Yoga entspannt - Erdung, Kraft und erfüllte Sexualität (mit CD).Windpferd Verlagsgesellschaft
- Wessels, Miriam / Oellerich, Heike / Brauner, Angelika (2014): Soforthilfe Beckenboden - Beschwerden lindern durch gezielte Übungen. BLV Buchverlag

## Links im Internet

- **DTB – Beckenbodentraining ist immer „Up to date“**  
<http://www.dtb-online.de/portal/gymcard/gymnastik-fitness/bewegung/rundum-fit/beckenboden-training-ist-immer-up-to-date.html>
- **Beugt Rückenschmerzen vor: Übungen für einen starken Beckenboden**  
[http://www.focus.de/gesundheit/praxistipps/der-beckenboden-die-wichtigsten-muskeln-von-denen-sie-noch-nie-gehoert-haben\\_id\\_7339387.html](http://www.focus.de/gesundheit/praxistipps/der-beckenboden-die-wichtigsten-muskeln-von-denen-sie-noch-nie-gehoert-haben_id_7339387.html)
- **Beckenbodentraining bei Harninkontinenz**  
<http://www.harninkontinenz-info.de/de/belastungsinkontinenz/beckenbodentraining.html>

## Videos

- **Erläuterungen zum Beckenbodentraining: Beckenbodentraining - kurz und knapp**  
[https://youtu.be/KQ06Y0\\_dy-E](https://youtu.be/KQ06Y0_dy-E)
- **Beckenbodengymnastik für Männer**  
<https://youtu.be/gtN9nVHsynA>
- **Beckenboden Übungen für jeden Tag**  
[https://youtu.be/GCMT4m3u\\_v8](https://youtu.be/GCMT4m3u_v8)