

*Fitness für den  
Beckenboden: Pilates,  
Physiotherapie und  
regelmäßiges Schwimm-  
training helfen, die  
Muskulatur zu stärken*



FOTO: BETINA DU TOIT/BLAUBLUF-EDITION.COM

# SCHÖN ELASTISCH

*So soll sie sein, die Muskulatur des Beckenbodens. Dann ist nicht nur der Sex besser, auch Rückenschmerzen und andere Beschwerden verschwinden. Was Sie tun können, um Ihr Kraftzentrum zu stärken*

**O**ffenherzig bekannte Kate Winslet in einer Talkshow: „Ich kann nicht mehr auf Trampolins springen, sonst tröpfelt's.“ Damit sprach die Schauspielerin an, was viele Frauen belastet: ein schwacher Beckenboden. Laut einer Studie der Women's Health Coalition (WHC) leidet jede fünfte über 25 Jahre unter einer Harninkontinenz. „Aber höchstens die Hälfte dieser Frauen hat darüber mit ihrem Arzt gesprochen“, beklagt Franziska Liesner. Die Physiotherapeutin aus Hamburg hat sich auf die Behandlung von Beckenbodenbeschwerden spezialisiert. Sie legt allen Betroffenen ans Herz, sich helfen zu lassen. Was viele nicht wissen: Der Frauenarzt kann eine spezielle Physiotherapie verschreiben, die von den Krankenkassen bezahlt wird.

## DAS KRAFTZENTRUM, DAS UNS STABILISIERT

Der Beckenboden – dabei handelt es sich schlicht um Muskulatur. „Wo diese aber genau sitzt, wissen viele Frauen nicht“, sagt Franziska Liesner. 30 Prozent ihrer Patientinnen können den Beckenboden nicht bewusst anspannen. Wie findet man ihn? Tipp der Therapeutin: „Einfach einen Finger in die Scheide stecken und die Muskeln anspannen. Wird er eingesaugt, arbeiten die richtigen.“ Solange diese Muskulatur geschmeidig und gut durchblutet ist, steigert sie die Orgasmusfähigkeit. Den Hauptteil des Beckenbodens machen die langsamen Muskelfasern aus. „Sind sie schwach, fehlt den Organen der

Halt. Dann können sie nach unten drücken, und der Rücken schmerzt“, erklärt Liesner. Die schnellen Muskelfasern im Beckenboden spannen wir unwillkürlich an, wenn wir niesen, lachen, schwer tragen oder hüpfen. Sie sorgen dafür, dass untenrum alles dicht bleibt. Außerdem ist der Beckenboden ein Kraftzentrum. In Zusammenarbeit mit den tiefen Bauch- und Rückenmuskeln stabilisiert er das Becken im Stehen und beim Gehen.

## • VERKRAMPFUNGEN SANFT LÖSEN

„Bei beginnender Beckenbodenschwäche kann beim Niesen oder Husten ein Tröpfchen in die Hose gehen. Eine häufig drängelnde Blase deutet ebenfalls darauf hin, dass die Muskeln nicht mehr optimal funktionieren“, so Franziska Liesner. Zu ihr kommen aber auch Frauen, bei denen die Muskulatur zu fest ist. Oft haben diese Patientinnen ihr Leben lang viel Sport getrieben. Sie leiden unter Schmerzen beim Sex, manche haben Probleme mit Inkontinenz. „Denn wie jede andere Muskulatur kann auch die im Beckenboden nur ihre volle Kraft entfalten, wenn sie stark und elastisch ist.“ Die Therapeutin löst bei ihren Patientinnen die verkrampften Muskelknötchen und zeigt ihnen, wie sie schmerzhaft Triggerpunkte zu Hause selbst behandeln können.

## • URSACHENFORSCHUNG

Es sind nicht nur Geburten und das mit zunehmendem Alter schwächer werdende Bindegewebe, die zu

# BIKRAM- YOGA LÖST VERSPANNTE MUSKELN



## DIE TOP-DREI-ÜBUNGEN FÜR DEN BECKENBODEN

1

**Kräftigung der langsamen Muskelfasern**  
Auf den Rücken legen. Füße beckenbreit aufstellen. Arme liegen neben dem Körper, Handinnenflächen zeigen nach oben. Beim Ausatmen Scheide zusammenziehen, beim Einatmen Spannung lösen. Ein paar mal wiederholen. Dann beim Ausatmen und Zusammenziehen gleichzeitig den untersten Lendenwirbel nach oben rollen, beim übernächsten Ausatmen runterrollen. Dann die zwei, drei, vier etc. untersten Wirbel anheben. So lange üben, wie man gleichzeitig atmen und die Beckenbodenspannung halten kann.

2

**Kräftigung der schnellen Muskelfasern**  
Musik an, dann wie eine Bauchtänzerin isoliert nur das Becken bewegen. Oberkörper und Beine zeigen scheinbar unbeteiligt nach vorn. Einige Minuten durchhalten. Das Lied noch mal spielen und dann nur mit dem Beckenboden tanzen.

3

**Zur Entspannung der Muskulatur**  
In den Kniestand gehen, vorne auf den Ellbogen abstützen. Knie ruhen auf einem Kissen und stehen beckenbreit auseinander. Bauch und Rücken hängen lassen. Kopf ruht auf den Händen. Ein paar Minuten so relaxen.

Quelle: „Mein Beckenbodenbuch“  
von Franziska Liesner, Trias Verlag, 17,99 €

Problemen mit dem Beckenboden führen. Auch falsches Heben schadet, weil dabei die Organe nach unten drücken. „Großes Gewicht sollte immer körpernah getragen werden“, rät Franziska Liesner. Wer unter chronischem Husten leidet, hat ebenfalls ein erhöhtes Risiko für Inkontinenz. Denn auch dabei wird eine gewaltige Druckwelle nach unten geschickt. Tipp der Expertin: „Nur in aufrechter Haltung husten. Dann können die anderen Muskeln den Beckenboden unterstützen.“ Sportarten mit Sprung- und Stoppbewegungen wie Tennis oder Joggen sind eine echte Herausforderung für den Beckenboden. Franziska Liesner: „Versuchen Sie, so leichtfüßig wie möglich zu laufen, eher mit kleinen als mit großen Schritten.“ Mit Abstand am meisten belastet die Muskeln aber das Pressen auf dem WC. Verstopfung sollte man also unbedingt behandeln.

### NICHT JEDE ÜBUNG IST WIRKLICH GUT

Pipistopp-Übungen galten lange als ideales Mittel, den Beckenboden zu stärken. Doch Studien zeigen: Häufiges Anhalten des Urinstrahls schädigt die Schließmuskelfasern! Oft werden Frauen mit Beckenbodenschwäche auch sogenannte Kegel-Übungen ans Herz gelegt. Dabei geht es hauptsächlich ums Zusammenziehen der Vagina. „Damit kräftigt man ausschließlich die scheidenverengende Muskulatur“, bemängelt die Physiotherapeutin. Eine ebenfalls nicht uneingeschränkt empfehlenswerte Übung für Schwangere ist das Fahrstuhlfahren. Dabei spannt man den Beckenboden Schritt für Schritt etwas mehr an. In der Vorstellung soll er wie ein Lift im Unterleib von Etage zu Etage fahren.

### TIPPS FÜR EINE STABILE BASIS

Wer auf Hightech setzen möchte, kann bei Kieser Training an einer neu entwickelten Beckenbodenmaschine üben. Dabei erkennt ein Drucksensor in der Sitzfläche die Intensität der Beckenbodenmuskulatur-Kontraktion und visualisiert sie auf einem Bildschirm. Man kann aber auch zum Schwimmen oder ins Pilates-Training gehen. Wer sich für Yoga entscheidet, sollte die passende Form wählen. Bikram-Yoga, bei dem im 35 Grad warmen Raum geübt wird, macht die Muskulatur elastisch und löst Verspannungen. Generell brauchen der Beckenboden und die Muskulatur um ihn herum neben Kräftigung auch Dehnung und Entspannung. Gute Übungen dazu finden Sie in „Mein Beckenbodenbuch“ von Franziska Liesner (siehe Beispiele links). Außerdem können Sie ab September mit der Expertin auf Youtube trainieren. **ELLEN WARSTAT**