

Tipps zur Stärkung des Beckenbodens im Alltag

Meist hält einen der innere Schweinehund davon ab, regelmäßig Gymnastik zu treiben. Viel wichtiger ist, den Beckenboden im Alltag zu trainieren. Das geht ohne großen Aufwand.

- Lernen Sie Ihre Beckenbodenmuskeln kennen, indem Sie beim Wasser lassen den Urinstrahl anhalten. Die Muskeln, die sich dabei anspannen, sind die Beckenbodenmuskeln.
- Gewöhnen Sie sich an, die Muskeln des Beckenbodens anzuspannen und wieder locker zu lassen, wenn Sie einige Zeit stehen, z.B. an der Kasse im Supermarkt, an der Bushaltestelle
- Spannen Sie die Beckenbodenmuskeln an, bevor Sie husten oder niesen. Husten und niesen Sie mit geradem Rücken. Wenn man das eine Weile lang geübt hat, geht es fast automatisch: erst Muskeln anspannen, dann husten!
- Heben Sie Lasten mit geradem Rücken, gebeugten Beinen und spannen Sie dabei den Beckenboden an, während Sie ausatmen.
- Meiden Sie schwere Lasten.
- Tragen Sie Lasten in beiden Händen und mit geradem Rücken, halten Sie dabei den Beckenboden angespannt.
- Stehen und sitzen Sie mit aufrechtem Rücken.
- Vermeiden Sie starkes Pressen auf der Toilette beim Wasserlassen und Stuhlgang. Atmen Sie aus beim Pressen. Sitzen Sie mit geradem Rücken, die Füße flach auf dem Boden. Nehmen Sie sich Zeit!
- Achten Sie auf weichen Stuhlgang, indem Sie gesund essen und genügend trinken.
- Trainieren Sie beim Sport auch Ihren Beckenboden. Springen auf hartem Boden (Joggen, Volleyball, Tennis, Aerobic) belastet den Beckenboden.
- Verlieren Sie Urin beim Sport, sollten Sie zuerst den Beckenboden kräftigen.
- Nach der Schwangerschaft sollten Sie zuerst den Beckenboden trainieren. Viele Frauen trainieren intensiv die Bauchmuskeln, damit der Bauch schnell straff wird. Das geht auf Kosten des Beckenbodens.
- Steigen Sie aus dem Bett, indem Sie sich erst auf die Seite rollen und dann hinsetzen.
- Tragen Sie Schuhe mit weichen Sohlen.

Wenn Sie sich noch nie mit Ihrem Beckenboden beschäftigt haben, hilft ein Kurs oder ein Training bei einer Physiotherapeutin. Die Kosten werden meist von Ihrer Krankenkasse übernommen.

Viel Erfolg und alles Gute wünscht das Team der Frauenklinik