

Teilnehmermanual zum Kurs:

Kräftigende Beckenbodengymnastik

Herausgeber: Staatsbad Vitalzentrum der Staatsbad Salzuflen GmbH

Liebe Kursteilnehmerin, lieber Kursteilnehmer,

nehmen Sie sich einen Augenblick Zeit und überlegen Sie, warum Sie diesen Kurs besuchen. Stellen Sie sich die Frage: Welche Ziele und Wünsche verbinde ich mit diesem Kurs? Und vielleicht machen Sie sich sogar ein paar Notizen zu Ihren Vorstellungen, so können Sie im Laufe der Zeit beobachten, ob sich Ihre Wünsche und Erwartungen erfüllen.

Meine Ziele, Wünsche und Erwartungen für den Kurs und die Zeit danach:

Selbsteinschätzung Gesundheit und Fitness

Bitte beurteilen Sie auf einer Skala von 1 – 5, wobei 1 als sehr schlechter Zustand gilt und 5 als sehr guter Zustand, Ihren aktuellen Gesundheits- und Fitnesszustand (bitte ankreuzen):

Selbsteinschätzung Gesundheit und Fitness	1 Sehr schlecht	2 Eher Schlecht	3 Mittelmä ßig	4 Eher gut	5 Sehr gut
1. Wie schätzen Sie Ihren gegenwärtigen Gesundheitszustand ein?					
2. Wie schätzen Sie Ihren gegenwärtigen Fitnesszustand ein?					
3. Wie schätzen Sie gegenwärtig Ihre Ausdauerleistungsfähigkeit ein?					
4. Wie schätzen Sie gegenwärtig Ihre Kraftfähigkeiten ein?					
5. Wie schätzen Sie gegenwärtig die Beweglichkeit und Dehnbarkeit Ihrer Muskulatur ein?					
6. Wie schätzen Sie gegenwärtig Ihre Gelenk- und Wirbelsäulen-Beweglichkeit ein?					
7. Wie gut ist Ihre Fähigkeit, das Gleichgewicht zu halten?					
8. Wie beurteilen Sie Ihre psychische Ausgeglichenheit?					
9. Wie schätzen Sie die Belastbarkeit und Kraft Ihres Beckenbodens gegenwärtig ein?					

Wiederholen Sie diese Einschätzung zum Ende des Kurses. So können Sie selbst verfolgen, wie sich Ihr persönliches Gesundheits- und Fitnessempfinden durch Bewegung und Aktivität verändern lässt.

Sport und Gesundheit - Sportliche Aktivität gehört zum Leben!

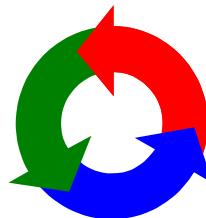
Sportliche Aktivität sollte heute grundsätzlich zu unserem Leben gehören, weil unser Alltag im Laufe der Zeit zunehmend bewegungsärmer geworden ist.

"Richtig schätzen wir unsere Gesundheit erst, wenn wir sie verloren haben."

Dieser uns allen bekannte Satz betont als Voraussetzung von Gesundheit lediglich das Freisein von Krankheit und Verletzungen im medizinischen Sinn.

Die Weltgesundheitsorganisation definiert **Gesundheit** jedoch **als soziales, psychisches und physisches Wohlbefinden**. Diese ganzheitliche Definition weist darauf hin, dass Gesundheit und Fitness von mehreren Faktoren abhängen und

der Mensch als Körper-Seele-Geist – Einheit



gesehen werden muss.

Für die Gesundheit jedes Einzelnen ist eine sinnvolle Kombination von Ausdauer- und Muskeltraining, sowie eine ausgewogenen Ernährung notwendig. Zudem nimmt heute die Fähigkeit zur Entspannung einen immer größer werdenden Stellenwert ein. **Erst im Zusammenwirken aller Faktoren können Gesundheit, Fitness und Wohlbefinden des ganzen Menschen erreicht werden.**

Fitnesstraining in jedem Alter

Jeder Mensch sollte so früh wie möglich daran denken, Körper, Geist und Seele eine gesunde Mischung aus Fitness und Entspannung zu schenken. Bereits **junge Menschen** leiden häufig unter **Haltungsschwächen** bedingt durch extremen Bewegungsmangel resultierend aus unserer heutigen Gesellschaftsform. Bereits **ab 30 Jahren beginnt unser Körper dezent abzubauen**, wirkt man nicht durch regelmäßiges Training diesem schleichenden Prozess entgegen. Das **Lebensalter zwischen 40 und 50** bringt jedoch ohne ein entgegensteuerndes Training den **stärksten Leistungsabfall**. Alle gesundheitsschädigenden Sünden des bisherigen Lebens – Rauchen, Bewegungsmangel, Stress und ungesunde Ernährung – zeigen nun deutliche Auswirkungen. Die Herz-Kreislauferkrankungen nehmen zum Teil lebensbedrohliche Ausmaße an und auch die orthopädischen Verschleißerscheinungen machen sich mit Rückenschmerzen, Hüft- und Kniebeschwerden, sowie nachlassender Muskelkraft oft deutlich bemerkbar.

Ein wohldosiertes Muskeltraining, Stretching, Ausdauertraining und Entspannung sind jetzt von Bedeutung. Das Fitnessprogramm sollte durch eine ausgewogene, gesunde Ernährung ergänzt werden.

Wer **50 oder älter** ist, für den ist es keinesfalls zu spät, mit einem Training zu beginnen. Im Gegenteil, gerade ab diesem Alter können Sie **Ihre Leistungsfähigkeit erstaunlich erhalten und verbessern**. Mit dem Besuch des Kurses Beckenbodengymnastik können Sie nun einen Schritt gehen, um **in jedem Alter dauerhaft fit und beweglich zu bleiben und sich eine gute Körperhaltung zu bewahren**.

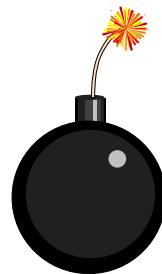
Wer mit einem Training beginnt, sollte zunächst mit geringen Belastungen anfangen und sich dosiert steigern.

Es lohnt sich immer ein sportliches Training aufzunehmen. Es fördert die **Gesundheit** und das **Wohlbefinden** und gibt Ihnen **Vitalität und Lebensfreude**.

Der negative Kreislauf der Gesundheitsrisikofaktoren

Übergewicht, verminderte Leistungsfähigkeit, erhöhtes Risiko für Herz-Kreislauferkrankungen, Beschwerden am Bewegungsapparat, Verspannungen, Unwohlsein, früher Altersverfall, erhöhte Verletzungs- und Krankheitsanfälligkeit, verminderte Lebensqualität.

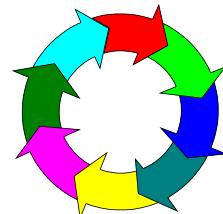
- Alkohol, Rauchen, Medikamente
- ungesunde Ernährung
- Überforderung, Stress
- einseitige körperliche Überbeanspruchung
- vermeintlich keine Zeit
- Bewegungsmangel



Der positive Kreislauf von Gesundheit und Fitness

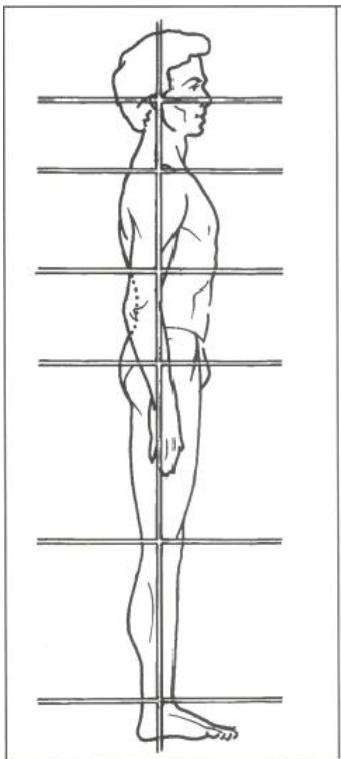
Gesundheit, Fitness, Wohlbefinden, Attraktivität, Vitalität, Aktivität, Idealgewicht, Leistungsfähigkeit in jedem Alter, erhöhte Lebensqualität

- fähiges Herz-Kreislaufsystem
- kräftige, straffe Muskulatur
- gesunde, ausgewogene Ernährung
- elastische, entspannte Muskulatur
- Entspannung, Stressmanagement
- soziale Kontakte
- geistige Leistungsfähigkeit
- Spaß, Freude, Lust



Themenschwerpunkte des Kurses Beckenbodengymnastik und weiterführende Informationen:

1. Aufrechte Körperhaltung



Folgende Punkte sind bei der aufrechten Körperhaltung zu beachten und immer wieder anzustreben:

- Scheitelpunkt strebt aufwärts, Kinn leicht gesenkt
- Lotlinie verläuft gerade durch Ohr, Schulter, Hüfte, Knie, Fußknöchel
- Brustbein gehoben
- Doppel S-förmige Wirbelsäulenform
- Bauchdecke in Grundspannung: Bauchnabel dezent nach innen und oben Richtung Wirbelsäule „einziehen“
- Becken aufgerichtet
- Beckenbodenmuskulatur in „Grundspannung“
- Knie gestreckt, aber nicht durchgedrückt
- Füße gerade nach vorne ausgerichtet
- Fußgewölbe aufgebaut

Beachten Sie, dass bei längerem Sitzen mit gekrümmtem Rücken der Bauch und seine Organe zusammengedrückt werden. Dieser Druck überträgt sich auf den Beckenboden und kann zur Schwächung des Beckenbodens führen. Daher ist für einen gesunden und starken Beckenboden eine aufrechte Körperhaltung unabdingbar.

2. Aufbau des Beckens und der Beckenbodenmuskulatur

Das Becken wird knöchern gebildet von den beiden Hüftbeinen und dem Kreuzbein. Die Hüftbeine sind jeweils aufgebaut aus dem Darmbein, dem Sitzbein und dem Schambein. Man unterscheidet zudem das große knöcherne und das kleine Becken. Das kleine Becken wird von den 2 Schambeinen und den 2 Sitzbeinen begrenzt und stellt eine knöcherne Öffnung dar.

Wie ist der Beckenboden aufgebaut?

Der Beckenboden liegt im unteren Becken wie eine straff gespannte Hängematte und schützt die inneren Organe vor dem Absinken in das kleine Becken. Er ist aufgebaut aus Muskeln, Bändern und Bindegewebe. Der Beckenboden verbindet die Innenseiten des kleinen, knöchernen Beckens und spannt sich als Geflecht zwischen Sitzbeinhöckern, Schambein und Steißbein aus.

Der Beckenboden ist aus **drei Muskelschichten** aufgebaut. Die oberste, innere Schicht spannt sich vom vorne liegenden Schambein bis nach hinten zum Steißbein. Sie ist die stabilste und breiteste und trägt die Hauptlast der Organe.

Die mittlere Schicht liegt im vorderen Bereich des Beckens direkt unterhalb der Blase. Sie verläuft fächerförmig quer zwischen den Sitzknochen. Die unterste, äußere Schicht verläuft wiederum von vorn nach hinten unter der Hautoberfläche. Sie legt sich wie eine Acht um die Körperöffnungen herum und bildet die Schließmuskeln des Afters und der Harnröhre. Bei Frauen wird die Scheide, bei Männern die Penisbasis umschlossen. Auch der Damm (bei Frauen zwischen Scheide und After, bei Männern zwischen Hodensack und After) wird aus Beckenbodengewebe gebildet. Die Besonderheit der äußeren Beckenbodenschicht: Sie kann ohne Einsatz eines anderen Muskels (wie z.B. Oberschenkel-, Gesäß- und Bauchmuskulatur) angespannt werden.

Die weibliche Beckenbodenmuskulatur gestaltet sich aufgrund des breiteren Beckens flächiger. Da der Beckenboden der Frau bei Schwangerschaft und der Geburt eines Kindes nachgeben können muss, ist er zudem mit mehr bindegewebigen Fasern durchsetzt und dadurch anfälliger für Probleme und Schwächen als der Beckenboden bei Männern.

3. Funktionen des Beckenbodens

Insgesamt stützt und schützt die Beckenbodenmuskulatur die inneren Organe vor dem Absinken in das kleine Becken.

Der Beckenboden hat zudem **drei Hauptfunktionen**:

1. anspannen > z.B. um Harn- und Stuhlverlust zu verhindern (Schließmuskeln werden unterstützt)
2. entspannen > kontrolliert beim Wasserlassen, Stuhlgang und beim Geschlechtsverkehr (Frau) / bei der Erektion (Mann)
3. reflektorisch gegenhalten (eine Anspannung des Beckenbodens als Reaktion auf eine Druckerhöhung im Bauchraum, wie z.B. beim Husten, Niesen, Lachen, Hüpfen, Heben und Tragen, usw.). Bei Funktionsverlust kann es zu unkontrolliertem Urinverlust / Inkontinenz kommen.

4. Was kann den Beckenboden schwächen?

1. Übergewicht, durch chronische Überlastung und Druck auf den Beckenboden
2. eine schlechte Haltung
3. Operationen im kleinen Becken oder teilweise auch durch die Einnahme bestimmter Medikamente
4. übermäßig schweres Heben oder Tragen
5. Schwangerschaft(en) und Geburt(en)
6. Bindegewebsschwächen
7. Hohlkreuz und/oder Rundrücken
8. hormonelle Umstellungen
9. langes Sitzen in schlaffer Haltung
10. chronische Verstopfung
11. chronischer Husten
12. Bewegungsmangel

5. Training der Beckenbodenmuskulatur

Die Beckenbodenmuskulatur spielt eine entscheidende Rolle für alle unsere Bewegungen. Sie ist der Zugang zu guter Körperhaltung, stabilem Gleichgewicht, zu Dynamik und gut funktionierender Koordination.

Mit dem Beckenbodenmuskeltraining sollte man beginnen, bevor eine Abschwächung eintritt und es möglicherweise Probleme, wie z.B. die Senkung von Gebärmutter und Blase, die Verkürzung der Harnröhre oder eine gestörte Funktion des Harnröhrenschließmuskels mit Inkontinenzneigung gibt.

Eine aktive Beckenbodenmuskulatur lässt vermehrt Energie übers Rückenmark bis ins Gehirn strömen. Der ganze Körper wird und wirkt somit durch einen aktiven Beckenboden energiegeladener, aufgerichteter, dynamischer und spiegelt diese positive Energie auch nach außen (sichtbar) wider. Das Körperzentrum ist aktiv, die Schultern dabei locker und frei. Die gesamte Rumpfmuskelgruppe kann sich bei regelmäßigem Beckenbodentraining verändern und dem Körper mehr Stabilität geben.

Auch Sport- oder Bewegungsformen wie **Yoga, Tai Chi, Qi Gong** und **Pilates nutzen die Kraft des Beckenbodens**, um den Fluss der Lebensenergie zu verbessern und das Körperzentrum zu stärken.

Tipps zum Beckenbodentraining

Die besten Beckenbodenübungen sind diejenigen, die ganz unbemerkt regelmäßig **in den Alltag integriert** werden können, denn die **Regelmäßigkeit** ist das Wichtigste, um dauerhafte Effekte zu erzielen.

Im Kurs lernen Sie Ihren Beckenboden besser kennen und spüren.

Bei allen Beckenbodenübungen ist es ganz entscheidend, dass Sie zunächst Ihre Hauptkonzentration auf die **Wahrnehmung Ihres Beckenbodens** richten.

Wiederholen Sie die jeweils durchgeführten Übungen mindestens fünfmal. Halten Sie dabei die **Spannung im Beckenboden für mindestens 5-10 Sekunden**, nach längerem Training auch länger. Die anschließenden **Entspannungsphasen** gestalten Sie immer **doppelt so lang**, wie die Anspannungsphasen.

Beckenbodengymnastik ist ein „Krafttraining“ oder Muskelaufbautraining für die Beckenbodenmuskulatur. Das bedeutet, dass auch hier die **Prinzipien des Krafttrainings** greifen und Sie Ihre **Muskulatur maximal anspannen** sollten und die **Entspannungsphasen** unbedingt **einhalten** müssen.

Wenn Sie zu Hause trainieren, sollten Sie mit **Entlastungs- und durchblutungsfördernden Übungen für das Becken**, die Sie im Kurs erlernen, beginnen.

Üben Sie dann aus unterschiedlichen Ausgangsstellungen und gehen Sie **mit der Ausatmung in die Anspannung**, halten Sie die Anspannung, während Sie weiteratmen und **mit der Einatmung lösen Sie bewusst die Spannung** und gehen in die Entspannungsphase.

Trainieren Sie Ihren Beckenboden zusätzlich, wann immer Sie daran denken, vor allem aber bei folgenden Tätigkeiten:

Beim Treppensteigen, Kistenheben oder, wenn Sie andere Gegenstände heben und tragen, beim Aufstehen und Hinsetzen, beim Fernsehen, beim Spazierengehen, bei der Haus- oder Gartenarbeit, etc.

Achten Sie darauf, dass sich Ihr Becken fest und stabil anfühlt, während Oberkörper, Schultern und Nacken frei und locker bleiben. Sie sollten das Gefühl haben, dass Sie mit der Anspannung des Beckenbodens in die Länge wachsen und der Abstand zwischen Scheitelpunkt und Steißbein größer wird. Auf keinen Fall darf es sich anfühlen, als wenn Sie kleiner werden und sich zusammengedrückt fühlen. In dem Fall spannen Sie eher Ihre Bauchmuskeln anstelle der Beckenbodenmuskulatur an.

Treppensteigen ist das ideale Alltagstraining für Ihren Beckenboden. Sie setzen den vorderen Teil des Fußes auf die Stufe. Nun spannen Sie Ihren Beckenboden an und drücken sich mit der Kraft des Beckenbodens mit dem jeweils unteren Fuß ab. Wenn Sie Ihren Beckenboden gut aktivieren können, dann werden Sie eine aufwärts gerichtete Kraft wahrnehmen können und spüren, wieviel kraftvoller und dynamischer und auch leichter das Treppensteigen Ihnen fallen wird.

Übungen für einen starken Beckenboden

Und hier noch ein paar Übungen, die Sie aus dem Kurs kennen, für die Durchführung zu Hause:

1. Rückenlage (RL) mit hochgelagertem Becken (Kissen, Rolle oder Ball); verschiedene Fußbewegungen durchführen. Ein Bein nach oben strecken, Fuß ranziehen & wegstrecken; Zehen krallen & strecken, Gelenk nach beiden Seiten kreisen, das gesamte Bein ausdrehen & wieder zur Mitte bringen; Radfahren. Beine ausschütteln.
2. In der RL die drei Schichten isoliert anspannen, Wahrnehmung „der Schwamm“, Vorstellung im Becken liegt ein Schwamm, mit der Einatmung läuft der Schwamm mit warmen Wasser voll, er wird dabei größer und schwerer, beim Ausatmen geht das Wasser wieder heraus, der Schwamm wird klein, leicht und schrumpelig, der Beckenboden spannt sich. Das gleiche mit den Schnürmuskeln der Harnröhre & des Afters durchführen. Kräftigung des BB in der RL und SL.
3. Im Vierfüßerstand (VFST) einen kleinen Ball zwischen die Knie legen, Beckenboden (BB) und Bauch spannen & mit den Knien Druck auf den Ball geben.
4. Danach aus gleicher Position die Knie etwas anheben und nach rechts & links verschieben.
5. In der RL Oberschenkel und Unterschenkel in den rechten Winkel heben; Ball zwischen den Knien platzieren; BB anspannen und Druck auf den Ball geben.
6. Danach aus gleicher Position die Arme hinter den Kopf legen und ausatmend den Oberkörper unter BB Spannung nach links anheben. Halten und weiteratmen. Anschließend lösen, pausieren und Seite wechseln.
7. In der RL die Beine sind aufgestellt. Das Becken mit der Ausatmung unter BB-Spannung hochdrücken bis Knie und Beine und Rücken in etwa eine Linie bilden. Max. BB Spannung halten, langsam mit der Ausatmung unter Spannung Wirbel für Wirbel abrollen und einatmend die Spannung lösen.

8. „Aufzugübung“ in der Beckenerhöhten RL, in der RL oder im Sitzen: Kommen Sie in die jeweilige Position oder in eine aufgerichtete Sitzposition; Beckenboden bewusst anspannen mit der Vorstellung mit einem Fahrstuhl Stockwerke hochzufahren. Je höher das Stockwerk, desto stärker wird die Spannung im BB. Achten Sie darauf, dass alle andere Muskulatur bewusst entspannt bleibt. „Lächeln Sie“.

6. Wichtige Reflexpunkte für die Beckenbodenmuskulatur befinden sich:

- am Unter- und Oberkiefer zusammen mit der Zunge und dem Mund
- zwischen den Schulterblättern
- zwischen den Augenbrauen auf der Stirn.

7. Zehn Tipps für das beckенbodenfreundliche Verhalten im Alltag

1. Die aufrechte Haltung / Sitzhaltung – dynamische Sitzhaltung

Zur Einnahme der aufrechten Körperhaltung in Sitz oder Stand aktivieren Sie bewusst Ihren Beckenboden, heben Sie ihr Brustbein nach vorn oben, senken Sie Ihre Schultern nach hinten unten und schieben Sie dabei Ihr Hinterhaupt nach hinten oben.

Jede Übung über 30 Sekunden wiederholen. Zwei bis drei Wiederholungssätze, dazwischen ca. 60 Sekunden Pause.



Dynamisch zu Sitzen bedeutet, wechselnde Sitzhaltung einzunehmen und die Sitzposition möglichst häufig zu wechseln. Idealerweise hält man den Oberkörper dabei gerade und wechselt zwischen folgenden drei Sitzhaltungen:

- Vordere Sitzhaltung mit einem Winkel zwischen Oberkörper und Horizontale von unter 90° und mit nach unten geneigten Oberschenkeln
- mittlere oder aufrechte, ausbalancierte Sitzhaltung (Oberkörperhaltung = 90°)
- hintere, zurückgelehnte Sitzhaltung (Oberkörperhaltung > 90°)

Die vordere und die mittlere Position bedürfen anfangs etwas Training, da es für die Rückenmuskulatur etwas anstrengender ist. Abwechselnd sollte man in einer „bequemer“ Haltung ausruhen, danach aber das dynamische Sitzen weiter üben.

Das dynamische Sitzen

- dient der natürlichen Be- und Entlastung der Muskulatur und der Bandscheiben
- fördert die Nährstoffversorgung der Bandscheiben
- sorgt für ausreichende Durchblutung der Muskulatur
- kräftigt die Haltemuskulatur
- beugt Fehlbelastungen der Muskulatur und Verspannungen vor

Die Sitzhaltungen können auch durch „mitgehende“ Rückenlehnen (hintere Sitzhaltung) oder die Ablage von Unterarmen unterstützt werden.

Sie können in den unterschiedlichen Sitzhaltungen die verschiedenen Bereiche des Beckenbodens, wie im Kurs erlernt, gezielt anspannen.

Das dynamische Sitzen hat nicht nur positive Auswirkungen auf Ihre Rückengesundheit, sondern die durch die Dynamik wechselnde Belastung in den Druckverhältnissen auf das kleine Becken führt ebenso zu variierender Belastung Ihres Beckenbodens.

Übung zum dynamischen Sitzen:

- Lassen Sie Ihr Becken vor- und zurückschaukeln und verbinden Sie die Übungen mit Spannungsübungen für den Beckenboden, wie Sie es während des Kurses erlernen
- Verlagern Sie Ihr Gewicht (seitliches Kippen, Hände auf Beckenkamm) mal mehr auf die rechte und mal mehr auf die linke Gesäßhälfte
- Heben und senken Sie Ihren Brustkorb (Hände auf dem Brustbein oder zur Seite weggestreckt)
- Strecken Sie den Nacken, indem Sie Ihren Scheitelpunkt nach oben herausschieben
- Lassen Sie Ihr Becken aus der Aufrichtung heraus um Ihr Körperlot herum in beide Richtungen kreisen
- Entspannen Sie sich anschließend

2. Bewusstes Aufstehen und Hinsetzen

Beugen Sie sich unter Beckenbodenspannung aus den Hüftgelenken mit gestreckter Wirbelsäule so weit nach vorn, bis das Gewicht über den Füßen liegt. Drücken Sie die Füße in den Boden, stützen Sie sich auf den Oberschenkeln ab und stehen Sie auf.

3. Gut und locker stehen

Richten Sie das Becken etwas auf. Verteilen Sie das Gewicht gleichmäßig auf beide Beine mit leicht gebeugten Knien. Gehen Sie bei längerem Stehen dabei abwechselnd auch in Schrittstellung. In dieser Haltung ist Ihr unterer Rückenbereich entlastet und der Beckenboden in Grundspannung leicht angespannt.

4. Aufrecht gehen

Nehmen Sie eine aufgerichtete Körperposition ein und federn Sie leicht in den Knien. Die Betonung beim Gehen liegt auf dem Abdruck des Fußes mit dem Fußballen und nicht auf dem Aufsetzen des Fußes mit der Ferse. Vermeiden Sie hohe Absätze.

5. Treppensteigen mit Abdruck

Nutzen Sie beim Treppensteigen die Muskelkraft Ihrer Beine und betonen Sie auch hier das Abdrücken des Fußballens.

6. Bücken mit Beineinsatz

Alle Tätigkeiten, bei denen Sie sich bücken müssen, sollten Sie unter Beckenbodenkontrolle und mit gestreckter Wirbelsäule und gebeugten Hüft- und Kniegelenken ausführen.

Besser aus der Schrittstellung als aus der parallelen Beinstellung bücken.

7. Heben und Tragen

Wenn wir etwas Heben oder Tragen wollen, dann muss unsere Wirbelsäule ihre neutrale Grundposition mit der natürlichen Doppel-S-Krümmung verlassen. Je größer die Abweichung von der aufrechten Haltung wird, desto mehr müssen unsere Muskeln arbeiten, um den Körper im Gleichgewicht zu halten. Je höher das zu hebende Gewicht ist, desto mehr wird die Rumpfmuskulatur beansprucht. Sind die Beckenboden-, Rücken- und Bauchmuskeln dann zu schwach, kann schweres Heben den Halteapparat überstrapazieren und es kann zu Rückenbeschwerden kommen.

Mit folgenden **Tipps** wird es leichter und weniger belastend für Ihren Rücken und gesamten Halteapparat:

- Aktivieren Sie zu allererst Ihren Beckenboden
- Nutzen Sie beim Bücken die Kraft Ihrer Beinmuskeln: Gehen Sie in die Knie oder in die Hocke, wenn Sie zum Beispiel etwas vom Boden aufheben, auch aus der Schrittstellung.
- Zu hebende Lasten holen Sie zunächst möglichst nah an sich heran oder Sie stellen sich so nah wie möglich vor den zu hebenden Gegenstand. Beugen Sie Knie und Hüften und neigen Sie den gerade gehaltenen Rücken nach vorn, bis Sie den Gegenstand nah am Oberkörper halten können. Bevor Sie den Gegenstand anheben, spannen Sie die Beckenbodenmuskulatur noch einmal bewusst nach und aktivieren Rücken- und Bauchmuskeln, um die Wirbelsäule zu stabilisieren und atmen dann beim Anheben aus.
- Atmen Sie während des Hebens und Tragens immer gleichmäßig weiter.
- Tragen Sie grundsätzlich alles nah am Körper und halten Sie dabei den Rücken aufrecht und die Bauch- und Beckenbodenmuskulatur angespannt. Ziehen Sie beim Tragen die Schulterblätter leicht nach hinten und unten in Richtung Wirbelsäule.
- Vermeiden Sie Drehungen des Rumpfes während des Tragens

8. Richtig atmen

Beim Einatmen weitet sich der Beckenboden, beim Ausatmen zieht sich die Beckenbodenmuskulatur zusammen. Bei körperlicher Anstrengung mit angehaltenem Atem nach der Einatmung entsteht ein hoher Druck auf Blase und Beckenboden. Sie sollten daher jede körperliche Anstrengung von der Ausatmung begleiten lassen. Man kann den Beckenboden unterstützen, wenn man das Ausatmen bei Anstrengungen mit Tönen oder Ausrufen begleitet, wie einem sanften Pfeifton „fff“ oder Ausrufen wie "zack oder eff".

9. Den richtigen Sport wählen

Folgende Sportarten sind als **beckenbodenfreundlich** anzusehen:

z.B. Walking, Radfahren, Schwimmen, Tanzen, Skilanglauf, Inline-Skating

Folgende Sportarten wirken **belastend** für den Beckenboden:

z.B. Joggen, Volleyball, Basketball, Trampolinspringen, Tennis

10. Tipps für das Husten oder Niesen

In diesen Fällen sollten Sie den Kopf zur Seite drehen und das Kinn heben. Dadurch spannt sich automatisch die Bauchmuskulatur und reflexartig die Beckenbodenmuskulatur an.

8. Entspannung und Stressbewältigung – Bedeutung von Entspannung - Positive Effekte von Entspannungstraining – Entspannungsverfahren – Die progressive Muskelentspannung nach Jacobson

Im Laufe des Kurses lernen Sie auch einige Entspannungsformen kennen. Im Folgenden erhalten Sie noch einige Hintergrundinformationen zum Thema Entspannung und Stressbewältigung.

Entspannung unterzieht sich genauso einem Lernprozess wie Bewegung. Es gibt verschiedene Techniken oder Verfahren, die möglichst in der Gruppe unter fachlicher Anleitung erlernt werden sollten.

Es gibt beispielsweise folgende **Entspannungsverfahren**:

- Progressive Muskelrelaxation – arbeitet mit Anspannung der Muskulatur und nachfolgender bewusster Entspannung
- Autogenes Training
- Atementspannung
- Reise durch den Körper
- Qi Gong
- Tai Chi
- Yoga

Bei der Progressiven Muskelentspannung nach Jacobson gilt: Je häufiger Sie diese üben, desto schneller und besser werden Sie sich entspannen können. Durch den Einblick, den Sie in die progressive Muskelentspannung innerhalb des Kurses erhalten, können Sie selbständig zu Hause versuchen, diese zu wiederholen und auszuführen. Fällt es Ihnen noch schwer, alleine damit zu arbeiten, so empfehlen wir den Besuch eines Entspannungskurses zum gezielten Erlernen der Techniken.

Bedeutung von Entspannung:

Die alltäglichen Stressbelastungen sind heute sehr groß. Der Körper reagiert mit innerer Unruhe, Gereiztheit, Verspannungen, Nervosität bis hin zu Krankheitssymptomen wie Kopfschmerzen, Magenbeschwerden und Rückenschmerzen. Häufig gerät man in einen Verspannungs-Schmerz-Teufelskreis. Die Krankheitssymptome verfestigen sich, werden chronisch und können mit depressiven Verstimmungen einhergehen.

Entspannungstraining ist eine wunderbare Möglichkeit sich dem psychischen Druck zu entziehen und eine Ruhe-Oase für sich zu entwickeln. Die Ziele der Entspannungsverfahren sind das Lösen der Spannungszustände und der Aufbau eines Gefühls der Ruhe und Entspannung auf geistiger und körperlicher Ebene. Es ist möglich, über das Entspannungstraining einen positiven Einfluss auf Rücken- oder andere Beschwerden zu nehmen.

Positive Effekte von Entspannungsverfahren:

- Erlernen des schnelleren Abschaltens von belastenden Situationen
- Erlernen, Distanz zum Alltag zu gewinnen
- Verbesserung des physischen und psychischen Wohlbefindens
- Gelöstheit und Ausgeglichenheit
- Verringerung von Nervosität, Unruhe, Verspannungen, Unausgeglichenheit
- Stressreduktion
- Beschleunigung der Regeneration nach physischer / psychischer Belastung
- Verbesserung der Konzentrationsfähigkeit und Leistungsfähigkeit
- Förderung von Ruhe und Gelassenheit
- Erhöhte Zufriedenheit / mehr Lebensfreude und Vitalität
- Angstabbau
- Lösung von Verspannungen
- Positiver Einfluss auf psychosomatische Beschwerden
- Schmerzlindernder Effekt (z.B. bei Kopf-, Rücken- und Nackenschmerzen)
- Verbesserung der Lebensqualität

Körperlich bemerkbare Effekte durch Entspannungstraining:

- Abnahme der Atemfrequenz
- Abnahme der Herzfrequenz
- Vertiefte Atmung
- Verringerung der Muskelspannung
- Schwere- und/oder Wärmegefühl in Armen/Beinen
- Verstärkter Speichelabfluss
- Evtl. Schmerzverminderung

Das Entspannungstraining sollte täglich einige Minuten durchgeführt werden, denn es bedarf des Trainings, damit die positiven Wirkungen sich einstellen können. Am besten plant man eine feste Tageszeit für das tägliche Training ein.

Entspannung - Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

Entspannungsförderung ist z.B. durch Progressive Muskelentspannung nach Jacobson zu erreichen.

Bei dieser Methode spannen Sie verschiedene Muskelgruppen im Körper kräftig an, um sie anschließend bewusst wieder zu entspannen.

Dadurch lernen Sie Verspannungen im Körper schneller wahrzunehmen und können diese bewusst erkennen.

Nehmen Sie sich für die Übung ca. 15 Minuten Zeit:

Durchführung:

Legen Sie sich auf den Rücken, die Arme liegen seitlich neben dem Körper. Die Handinnenflächen zeigen nach oben. Die Beine sind hüftbreit geöffnet und die Zehenspitzen fallen locker nach außen. Schließen Sie die Augen und atmen Sie 2-3x tief durch. Zwischen den einzelnen Übungen spüren Sie bitte immer ca. 1 Minute nach.

1. Beginnen Sie an den Füßen. Drücken Sie die Fersen vom rechten Fuß (Linkshänder beginnen links) fest in den Boden, ziehen Sie die Zehenspitzen fest zur Nase. Halten Sie die Spannung für 5 Sekunden und lösen Sie dann die Anspannung mit der Ausatmung. Vergleichen Sie rechten und linken Fuß. Dann wechseln Sie zum linken Fuß.
2. Drücken Sie die rechte Wade so fest wie es geht auf die Unterlage. Halten Sie die Spannung für ca. 5 Sekunden und lösen Sie dann die Anspannung. Vergleichen Sie die rechte Wade mit der linken Wade. Dann wechseln Sie zur linken Wade.
3. Spannen Sie den Oberschenkel kräftig an, indem Sie das rechte Bein leicht anheben. Halten Sie die Spannung für 5 Sekunden und lösen Sie dann die Anspannung. Seitenvergleich und Wechsel zur linken Seite.
4. Kneifen Sie die Gesäßmuskulatur kräftig zusammen. Halten Sie die Spannung für 5 Sekunden und lösen Sie dann die Anspannung.
5. Konzentrieren Sie sich nun auf den Rumpf. Drücken Sie die Wirbelsäule fest auf die Unterlage und ziehen Sie die Schultern nach unten. Halten Sie die Spannung für 5 Sekunden und lösen Sie dann die Anspannung.
6. Ziehen Sie das Kinn zur Brust und ziehen Sie gleichzeitig die Schultern kräftig zu den Ohren. Halten Sie die Spannung für 5 Sekunden und lösen Sie dann die Anspannung.
7. Runzeln Sie die Stirn, rümpfen Sie die Nase, kneifen Sie die Augen fest zusammen. Halten Sie die Spannung für 5 Sekunden und lösen Sie dann die Anspannung.

8. Zuletzt konzentrieren Sie sich auf die Arme. Beginnen Sie mit der rechten Hand und ballen diese zu einer Faust. Beugen Sie den Ellbogen und drücken den Oberarm seitlich gegen Ihren Oberkörper. Halten sie die Spannung für 5 Sekunden und lösen Sie dann die Anspannung. Vergleichen Sie die Seiten und wechseln sie anschließend zur linken Seite. Bleiben Sie noch einen Moment liegen und lassen Ihren Atem bewusst fließen (Bauch wölbt sich mit der Einatmung und wird flach mit der Ausatmung). Anschließend langsam beginnen, sich zu räkeln und zu strecken und zu bewegen.

Alltags-Tipp: Wenn wenig Zeit zur Entspannung bleibt, können Sie auch aus jeder Position heraus einmal alle Muskelgruppen zugleich anspannen (Ganzkörperspannung erzeugen) und diese nach ca. 5-8 Sekunden mit der Ausatmung wieder lösen. Dieses Vorgehen kann in stressigen Situationen dem Körper neue Energie verschaffen. In diese Spannungsübung können Sie natürlich auch die Beckenbodenspannung mit einbeziehen

Die folgende **Entspannungsübung** eignet sich ebenfalls für die Anwendung „zwischendurch“:

Lösen Sie die Spannung im gesamten Körper und lassen Sie im Sitz mit breit gestellten Beinen den Oberkörper und den Kopf nach vorne zwischen Ihre Beine sinken. Lassen sie Ihren Atem ganz bewusst und entspannt ein paar Atemzüge lang fließen.



Wir wünschen Ihnen viel Erfolg beim Üben!

Ihr Staatsbad Vitalzentrum Team