

Die Erstellung dieser Broschüre wurde unterstützt vom Verein
der Freunde und Förderer der Frauenklinik in den Städtischen Krankenanstalten Krefeld e.V.

Die Frauenklinik
im Klinikum Krefeld
Lutherplatz 40
47805 Krefeld

Telefon 0 21 51/32 22 01

Anleitung zur Beckenboden- gymnastik

Die Frauenklinik im Klinikum Krefeld
Prof. Dr. med. J. Baltzer

Um Ihre Beckenmuskulatur nachhaltig zu stärken, sollten Sie nicht nur einmal, sondern mehrmals täglich trainieren. Manche Übungen lassen sich, ganz unbemerkt, nebenbei machen – beim Bügeln, am Schreibtisch, beim Zähneputzen oder während Sie vor einer roten Ampel warten. So kräftigen Sie Ihre Bauch- und Schließmuskeln schon dadurch, dass Sie sie mehrmals hintereinander zusammenziehen und wieder entspannen.

Für andere Übungen müssen Sie ihre Tätigkeit kurz unterbrechen – aber keine Sorge: Dieses einfache Training wird Ihnen bald zur Gewohnheit werden, und wenn Sie es regelmäßig betreiben, wird der Erfolg nicht lange auf sich warten lassen. Suchen Sie sich einen freien Platz auf dem Boden, breiten Sie eine Decke aus – und schon kann es losgehen.

1

Legen Sie sich auf den Rücken und winkeln Sie die Beine an. ► Drücken Sie die Lendenwirbelsäule beim Ausatmen sanft auf die Unterlage. Spannen Sie dabei den Unterbauch an und drücken Sie das Steißbein in Richtung Schambein. ► Lockern Sie Ihre Muskulatur beim Einatmen wieder.

2

Legen Sie sich auf den Rücken und heben Sie die Beine locker hoch in die Luft, bis über das Gesäß. Die Knie sind leicht gebeugt, atmen Sie ruhig und gleichmäßig. ► Lassen Sie ihre Fußgelenke kreisen oder bewegen Sie Ihre Beine, als würden Sie langsam Fahrrad fahren.
► Die Wirkung dieser Übung läßt sich steigern, indem Sie Ihr Becken durch ein Kissen oder mit den eigenen Fäusten anheben.

► Wiederholen Sie Übung 1 und 2 abwechselnd 10 Minuten lang.



3

Gehen Sie auf die Knie, beugen Sie sich vornüber und stützen Sie sich mit den Händen auf. ► Heben Sie langsam beide Knie gleichzeitig vom Boden ab und atmen Sie dabei kräftig aus. Dann senken Sie ihre Knie wieder, bis sie den Boden berühren.

► Wiederholen Sie diese Übung vier- bis fünfmal. Zur Entspannung können Sie sich zwischendurch auf die Unterarme stützen und den Kopf auf die Arme legen.

4

Setzen Sie sich auf einen Hocker oder auf ein Reiskissen (15 x 15 cm, Füllung 180 Gramm Reis) und atmen Sie entspannt. ► Spannen Sie beim Ausatmen die Beckenbodenmuskulatur an, als wollten Sie die Reiskörner nach oben saugen. ► Führen Sie Ihre Hand zur Kontrolle beim Ausatmen vom Bauch aus nach oben und beim Einatmen wieder nach unten.

5

Setzen Sie sich wieder auf einen Hocker.
► Ziehen Sie das rechte Knie mit beiden Händen leicht an den Oberkörper und halten Sie es einige Sekunden fest. ► Lassen Sie das Knie plötzlich los, und strecken Sie ihre Arme in Siegerpose seitlich nach oben. Atmen Sie dabei ruhig weiter.
► Nach ein paar Sekunden Halten setzen Sie das Bein wieder ab.

Darüber hinaus können Sie in fast jeder „Lebenslage“ etwas für Ihre Beckenbodenmuskulatur tun – egal ob beim Sitzen, Stehen oder Heben:

- Sitzen Sie immer gerade, rücken Sie mit dem Becken nach hinten in den Sitz und stellen Sie Ihre Beine entspannt nebeneinander auf den Boden.
- Wenn Sie stehen, sollten sie sich etwas breitbeinig hinstellen, leicht in die Knie gehen und Ihr Gewicht wechselweise von einem Bein auf das andere verlagern oder von der Ferse auf die Zehen wippen.
- Schonen Sie beim Heben schwerer Gegenstände Ihren Rücken, indem Sie nur mit gestrecktem Rücken im Moment des Ausatmens anheben.