

Sind die Beckenbodenmuskeln geschwächt und zu schlaff, kann die Harnröhre bei Anstrengung sinken und es kommt zum unkontrollierten Harnverlust. Diese Muskeln können Sie gezielt trainieren und damit stärken. Das Training ist effizient, hat keine Nebenwirkungen und dauert täglich nicht länger als eine Viertelstunde.

Ein kleiner Tipp

- Nehmen Sie sich Zeit: Konsequentes Üben ist die Grundregel zum Erfolg!
- Machen Sie Ihr Beckenbodentraining zu einem festen Bestandteil in Ihrem Tagesablauf.
- Umfangreiche Vorbereitungen sind nicht notwendig.
- Suchen Sie sich einen ausreichend großen Platz. Eine Decke auf den Boden oder einen Stuhl in der Nähe schon kann es losgehen.

Beckenboden-Training für jedes Alter

Es ist nie zu spät, mit Beckenboden-Training anzufangen. Wichtig ist nur, dass Sie die Übungen regelmäßig durchführen. Machen Sie die Gymnastik zu einem Teil Ihres täglichen Lebens. Schon nach 2 - 3 Monaten sollten Sie eine deutliche Verbesserung erzielen können.

Anleitung zum Beckenboden-Training

Bevor Sie mit Ihrem Beckenboden-Training beginnen, müssen Sie die richtige Muskelpartie erkennen. Folgende Übung ist dazu hilfreich: Kneifen Sie die Schließmuskeln zusammen, als wollten Sie den Harnstrahl anhalten. Wenn Sie die richtigen Muskel zusammengezogen haben, spüren Sie eine leichte Hebung der Muskeln nach oben und zwar innen im unteren Becken.

WICHTIG: Andere Körperpartien wie zum Beispiel: Bauch, Innenseite der Unterschenkel und Po sollten bei der Übung möglichst entspannt bleiben.

Beachten Sie die Anleitung und wählen Sie dann eine Stellung, in der Sie die Beckenbodenmuskeln am besten anspannen können, ohne andere Muskeln zu nutzen.

Viel Erfolg beim Training!

Für weitere Fragen stehen wir Ihnen gern zur Verfügung.

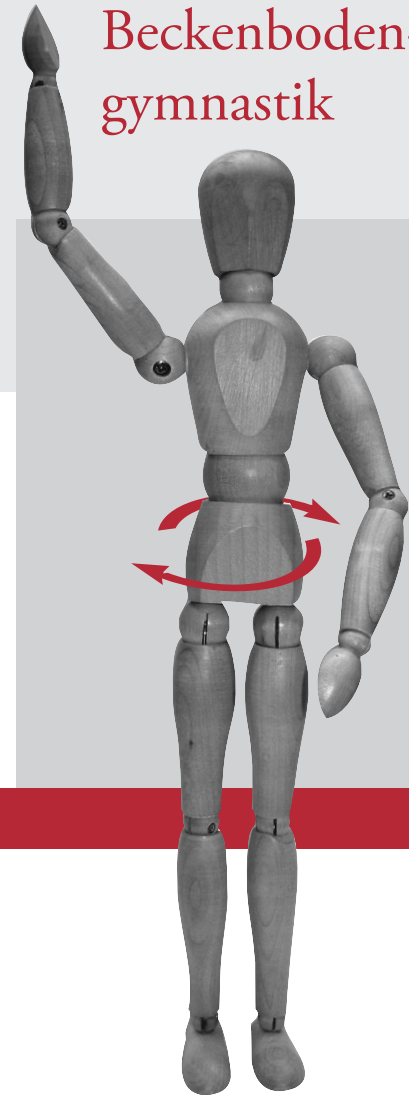
Beckenbodenzentrum Brandenburg-Nordwest

Leitung:
Dr. Bernd Christensen
Chefarzt der Klinik für Gynäkologie und Geburtshilfe

Dr. Steffen Lebentrau
Chefarzt der Klinik für Urologie und Kinderurologie

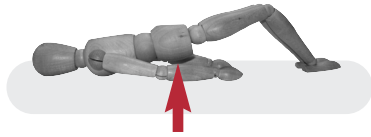
Kontakt:
Sekretariat: Daniela Kose
Tel.: 03391 39-3910
Fax: 03391 39-3909
E-Mail: gyn@ruppiner-kliniken.de

Beckenboden- gymnastik



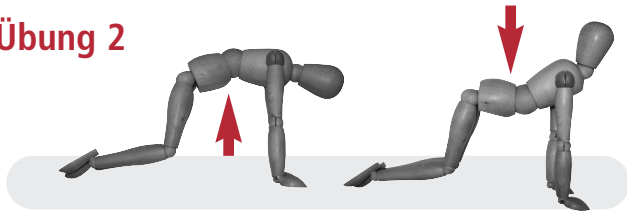
Die 10 besten Übungen für eine
gesunde Beckenbodenmuskulatur

Übung 1



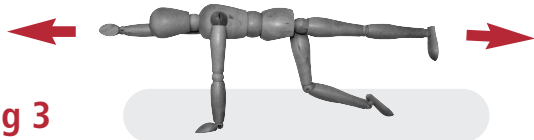
Ausgangssituation: Rückenlage, Füße aufstellen
Übungsablauf: Beckenboden anspannen. Bauchnabel einziehen. Beim Ausatmen Po anheben, Oberschenkel und Rücken bilden dann eine Linie. Beim Ausatmen Po wieder senken. Po nicht ablegen, Spannung halten.
Wiederholungen: 15 bis 20 Mal

Übung 2



Ausgangsposition: Vierfüßlerstand, Blick nach vorne, Arme direkt unter den Schultern, Knie hüftbreit positionieren.
Übungsablauf: Beim Einatmen sanft ins Hohlkreuz, beim Ausatmen Wirbelsäule in runden Katzenbuckel drücken. Dabei Richtung Bauchnabel schauen.
Wiederholung: 10 bis 15 Mal

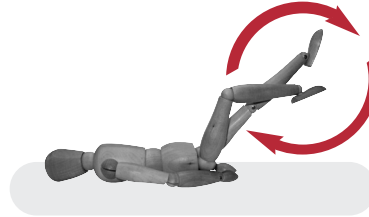
Übung 3



Ausgangsposition: Vierfüßlerstand, Beckenboden anspannen.
Übungsablauf: Beim Einatmen rechten Arm gerade nach vorne. Gleichzeitig linkes Bein nach hinten strecken. Beim Ausatmen Arm und Bein einziehen, dabei mit Ellenbogen Knie berühren. Danach Seite wechseln.
Wiederholung: 8 Mal pro Seite

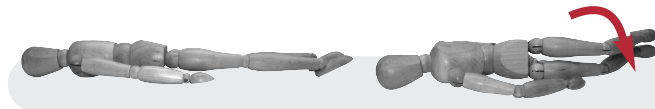
Übung 4

Ausgangsposition: Rückenlage, Beine nach oben strecken
Übungsablauf: Füße kreisen, wie beim Fahrrad fahren
Wiederholung: 1 Minute

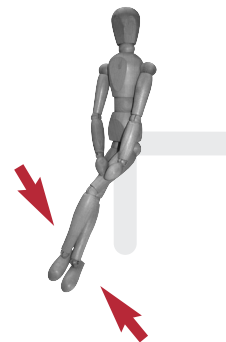


Übung 5

Ausgangsposition: Rückenlage, Füße aufstellen, Hände liegen flach auf dem Boden
Übungsablauf: Beide Knie nach rechts drehen, dass sie auf dem Boden aufliegen, Spannung halten. Danach Seite wechseln.
Wiederholung: Jede Seite 2 Mal



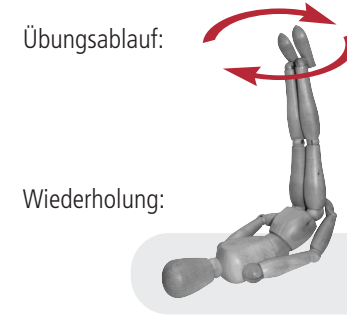
Übung 6



Ausgangsposition: Sitzen, Füße über Kreuz legen
Übungsablauf: Beim Ausatmen die Fußaußenseiten gegeneinander drücken.
Wiederholung: 15 bis 20 Mal

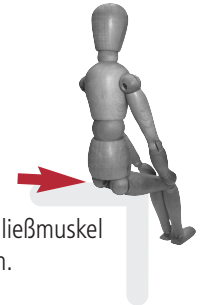
Übung 7

Ausgangsposition: Rückenlage, Hände unter Becken schieben, Zehenspitzen nach vorne strecken.
Übungsablauf: Beine senkrecht nach oben. Mit geschlossenen Beinen Kreise in Luft zeichnen. Dabei gleichmäßig und ruhig atmen.
Wiederholung: 10 bis 15 Kreise



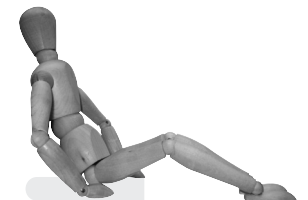
Übung 8

Ausgangsposition: Sitzen
Übungsablauf: Pobacken und Schließmuskel zusammen kneifen.
Wiederholung: 15 bis 20 Mal



Übung 9

Ausgangsposition: Sitzen
Übungsablauf: Beine anwinkelnd und anheben, Spannung halten.
Wiederholung: 2 Mal 20 Sekunden



Übung 10

Ausgangsposition: Seitlich liegen
Übungsablauf: Auf den Unterarm und Fuss stützen, so dass der Körper eine grade Linie bildet, Seite wechseln.
Wiederholung: Jede Seite 30 Sekunden

