

Heike Höfler

Energiequelle Beckenboden



Wirkungsvolle Übungen für
mehr Lebensqualität und Kraft

**man
kau:**

Impressum

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der
Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind
im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Heike Höfler

Energiequelle Beckenboden. Kompakt-Ratgeber

Wirkungsvolle Übungen für mehr Lebensqualität und Kraft

E-Book (pdf): ISBN 978-3-86374-421-2

(Druckausgabe: ISBN 978-3-86374-420-5, 1. Auflage 2017)

Mankau Verlag GmbH

D-82418 Murnau a. Staffelsee

Im Netz: www.mankau-verlag.de

Internetforum: www.mankau-verlag.de/forum

Redaktion: Redaktionsbüro Diana Napolitano, Augsburg

Endkorrektur: Susanne Langer M. A., Germering

Cover/Umschlag: Andrea Barth, Guter Punkt GmbH & Co. KG, München

Layout: X-Design, München

Satz und Gestaltung: Lydia Kühn, Aix-en-Provence, Frankreich

Energ. Beratung: Gerhard Albustin, Raum & Form, Winhöring

Bildnachweis:

© **Sammy Hart** 1, 7, 15, 27, 32–33, 38, 39, 46, 48, 52, 55, 56, 60, 62–63,
65, 69, 71, 72, 74–80, 82, 83, 85, 87–90, 92–101, 103–110, 112–124

© **Can Stock Photo** rbhavana: 4, 5, 32–33

© **Fotolia** HANK: 22; bilderzweig: 35; magemasher: 41; euthymia: 53;
eveleen007: 59; Nik_Merkulov: 66

Hinweis für die Leser:

Die Autorin hat bei der Erstellung dieses Buches Informationen und Ratschläge mit Sorgfalt recherchiert und geprüft, dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Verlag und Autorin können keinerlei Haftung für etwaige Schäden oder Nachteile übernehmen, die sich aus der praktischen Umsetzung der in diesem Buch vorgestellten Maßnahmen ergeben. Bitte respektieren Sie die Grenzen der Selbstbehandlung und suchen Sie bei Erkrankungen einen erfahrenen Arzt oder Heilpraktiker auf.

Vorwort

Heute ist er zum »Geheimtipp« für dauerhaften Lebens- und Lustgewinn sowie Lebensqualität geworden: der über lange Zeit wenig beachtete und tabuisierte Beckenboden. Er ist die Basis unserer Weiblichkeit und Männlichkeit, sorgt für eine größere sexuelle Empfindsamkeit sowie Potenz und ist der *Energie- und Powermuskel* überhaupt.

Ein starker Beckenboden ist das Fundament für unseren Rücken und die Haltung sowie alle inneren Organe. Er beeinflusst die Gebärmutter und Prostata und ist verantwortlich für die Schließfunktion von Blase und Darm. Das beübte, aktivierte Energiezentrum vermittelt ein Gefühl von größerer Kraft, Sicherheit, Vitalität, gesteigertem Selbstbewusstsein und einem viel positiveren Lebensgefühl. Den Beckenboden sieht und spürt man nicht, doch er ist ein gut beübbarer Muskel, der bewusst gekräftigt werden kann.

Dieses Buch zeigt Ihnen viele Möglichkeiten, Wahrnehmungsübungen, mentales Training und eine Vielzahl von Kräftigungsübungen für dieses Kraft- und Powerzentrum in unserer Körpermitte. Die Übungen beruhen auf meiner jahrelangen Erfahrung als Übungsleiterin. Beckenbodenübungen sollten Sie ein Leben lang begleiten. Und nun wünsche ich Ihnen viel Freude beim Üben.

Ihre Heike Höfler

Inhalt

Vorwort	3
Einleitung	6

Warum Beckenbodentraining?	9
Ursachen für eine Beckenbodenschwäche	10
Wirkungen des Beckenbodentrainings	12
Neuer Schwung für die Seele	12
Erfüllte Sexualität	16
Vor und nach der Geburt	23
Nach Unterleibsoperationen	23
Bei Inkontinenzproblemen	25
Prostata	29
Wechseljahre	30

Anatomie und vorbereitende Übungen	33
Das Becken und der Beckenboden	34
Vorübungen	37
<i>Von</i> Vorübung 1: Erkunden Sie das Becken	37
<i>bis</i> Vorübung 4: Die richtige Beckenbalance im Sitzen	40
Die Beckenbodenmuskulatur	41
Die äußere Beckenbodenmuskulatur	42
Wahrnehmungsübung für die äußere Schicht	45
Die mittlere Beckenbodenmuskulatur	46
Wahrnehmungsübung für die mittlere Schicht	48
Die innere Beckenbodenmuskulatur	49
Wahrnehmungsübung für die innere Schicht	50
Grundübung für alle Beckenbodenschichten	52
Beckenboden und Haltung	54
Haltungsübung 1: Die gute Haltung im Stehen	55
Haltungsübung 2: Die gute Haltung im Sitzen	56

	Beckenboden und Atmung	57
	Das Zwerchfell	58
	Die Tiefenatmung	59
	Atemübung	60
	Fahrstuhlübung	61

	44 Übungen für einen starken Beckenboden	63
	Clever trainieren	64
	Hilfsmittel	64
	Vorstellungsbilder	66
	Übungen in Rückenlage	68
	<i>Von</i> Übung 1: Die Beckenuhr	68
	... Übung 7: Kräftigung der hinteren Beckenbodenmuskulatur ..	78
	... Übung 15: Intensive Beckenbodenübung mit dem Handtuch	89
	<i>bis</i> Übung 21: Entspannen und kräftigen	97
	Übungen in Seiten- und Bauchlage	98
	<i>Von</i> Übung 1: In Seitenlage mit Ball	98
	<i>bis</i> Übung 3: Kräftigung des hinteren Beckenbodenmuskels ...	101
	Übungen im Sitzen und im Vierfüßlerstand	102
	<i>Von</i> Übung 1: Auf dem Po vor- und zurückrutschen	103
	... Übung 4: Mobilisieren Sie Ihre Wirbelsäule	106
	<i>bis</i> Übung 12: Oberschenkel- und Beckenbodenmuskeln	115
	Übungen im Stehen	116
	<i>Von</i> Übung 1: Für zwischendurch	116
	... Übung 4: Mit den Händen hochkrabbeln	119
	<i>bis</i> Übung 8: Mit dem Ball an der Wand	124
	Übungsregister	125
	Register	126
	Literaturverzeichnis	127

Einleitung

Beckenbodenprobleme – dazu gehören vor allem Inkontinenz, Senkungen der inneren Organe, zum Beispiel der Gebärmutter oder Scheidenwände, aber auch Orgasmuschwierigkeiten und Impotenz. Eine gute Haltung, die im Zentrum des Beckens wurzelt und die Anmut, Kraft und Ausstrahlung zur Folge hat, haben wir einem straffen Beckenboden zu verdanken. Haltungs- und Rückenprobleme können durch ihn beseitigt werden.

Ganz besonders in der Schwangerschaft und nach einer Geburt wird der Beckenboden enorm belastet und geschwächt. Er muss gezielt wieder aufgebaut werden, damit in späteren Jahren keine Senkungen oder Inkontinenzprobleme die Folge sind.

Auch Übergewicht und dauerhafte Fehlhaltungen schwächen ihn und zwingen zu einem regelmäßigen Aufbautraining, um eine dauerhafte Abschwächung zu vermeiden. Schon allein der natürliche Alterungsprozess bewirkt dies, sodass man dieses muskuläre Wunderwerk das ganze Leben lang trainieren sollte. Ansonsten nimmt seine Muskelkraft ab, er wird dünner, spannungsloser, lascher. Er kann dann seine Last-, Stütz- und Schließfunktion nicht mehr zufriedenstellend erfüllen. Da hilft nur eins: So früh wie möglich mit den Beckenbodenübungen beginnen und sie mit Freude konsequent trainieren. Dann können die häufig auftretenden Inkontinenzprobleme auch in späteren Jahren vermieden werden.



Die Übungen in diesem Ratgeber helfen, die Schließaufgabe von Harnröhre und Darm gut zu erhalten oder zu verbessern. Viele gynäkologische Operationen können durch ein regelmäßige Üben verhindert werden.

Die Chinesen betonen schon lange, dass im Beckenboden, genauer im Dammbereich, das erste Chakra, das Wurzelchakra, liegt (→ Seite 14 f.). Sie wissen, dass hier die Vitalenergie, die Kraft der Basis, wurzelt, die alle anderen Körperorgane positiv beeinflusst.

Dieser Ratgeber hat das Ziel, Ihnen Informationen über die Anatomie und Funktionsweise des Beckenbodens zu geben, Ihnen den Beckenbodenmuskel als Basismuskel und seine Bedeutung für die Vitalenergie nahezubringen. Ganz besonders zeigt Ihnen das Buch viele praktische Übungen, wie Sie ihn trainieren, vitalisieren und dauerhaft in bestem Zustand erhalten können.



Warum Beckenboden- training?

Es gibt viele Gründe, ein regelmäßiges Beckenboden-training zu absolvieren, denn der Beckenboden ist ein fundamentaler Muskel mit fundamentalen Aufgaben. Er sorgt für eine aufrechte Haltung, eine vertiefte Atmung, einen guten venösen Rückstrom aus den Beinen und gilt im sexuellen Bereich als der Lustmuskel überhaupt. Außerdem stärkt er unser Selbstwertgefühl und Körperempfinden ungemein und schenkt uns innere und äußere Sicherheit. Warum dieser wichtige Muskel dennoch oft energie- und spannungslos geworden ist, erkläre ich Ihnen im folgenden Kapitel.

Ursachen für eine Beckenbodenschwäche

Ein junger Mensch verfügt normalerweise über einen straffen, elastischen Beckenboden. Doch mit den Jahren erliegt er erheblichen Schwächungseinflüssen. Es gibt im Leben unterschiedliche Faktoren, die ihn zeitweise oder längerfristig schwächen können.

Bindegewebe

Die erste Ursache liegt in einem ererbten, schwachen Bindegewebe. In diesem Fall ist es besonders wichtig, schon sehr früh mit Beckenbodenübungen zu beginnen. Dadurch werden Probleme schon im Vorfeld verhindert.

Übergewicht

Übergewicht und Adipositas (Fettsucht) stellen eine weitere Gefahr für eine Beckenbodenabschwächung dar. Zu viel Gewicht lastet in diesem Fall auf dem Muskel, der dazu meistens einen schlechten Muskeltonus aufweist.

Druckbelastungen

Jeglicher Druck von oben belastet den Beckenboden stark. Dies kann chronischer Husten sein, aber auch Heben und Tragen schwerer Lasten. Asthmatiker sollten nicht nur Atemübungen, sondern auch regelmäßig Beckenbodenübungen praktizieren.

Schwangerschaften und Geburten

Diese stellen natürlich eine besondere Belastung für den Muskelbereich dar, denn bei einer Geburt kommt es zu einer enormen Gewebedehnung.

→ Näheres zu diesem Thema ab Seite 23.

Hormonelle Ursachen

In den Wechseljahren kann die hormonelle Umstellung bzw. der Hormonabbau, vor allem des Östrogens, den Beckenboden schwächen. Das Muskelgewebe wird dünner, ein untrainierter Beckenboden spürbarer.

Prof. Dr. Schultz-Lampel, Leiterin des Inkontinenzentrums Südwest in Villingen-Schwenningen weiß, dass zwei Drittel aller Frauen in den Wechseljahren eine Kontinenz auf Grund von Hormonumstellungen beeinträchtigt, denn in dieser Zeit produziert der weibliche Körper weniger Östrogene. Östrogenmangel lässt das Gewebe im Genitalbereich erschlaffen, wodurch die Kraft der Schließmuskeln beeinträchtigt wird.

→ Näheres zu diesem Thema ab Seite 30.

Stöckelschuhe

Das häufige Tragen von hohen Schuhen wirkt sich negativ auf die Wirbelsäule und den Beckenboden aus, denn die Hauptlast liegt dann auf dem Vorfuß, wodurch hohe Schuhe ein vermehrtes Hohlkreuz verursachen.

Der Beckenboden ist in dieser Haltung lasch und weniger funktionsfähig.

Wirkungen des Beckenbodentrainings

Erleben Sie mehr Energie, Kraft, psychisches Wohlbefinden und erfüllte Sexualität durch den Powermuskel. Die Wirkungen des Beckenbodentrainings sind vielfältig. Eine seiner Hauptaufgaben ist zwar das Verhindern und Beheben von Inkontinenzproblemen, aber es ist beileibe nicht die einzige Aufgabe.

Der Beckenboden hält und stützt die inneren Organe und hält die Sexualorgane in einem guten Spannungszustand. Aber er ist gleichzeitig die zentrierte Mitte, die dem Menschen Halt, Sicherheit, Stabilität und Bodenständigkeit gibt. Ein guter Tonus des Beckenbodens verleiht dem ganzen Körper eine feste Muskelspannung, aber auch ein gelöstes, unverkrampftes Auftreten. Auch auf seelischer Ebene verleiht er Stabilität und trägt zum psychischen Wohlbefinden bei. Wenn wir seelisch durchhängen oder verunsichert sind, spiegelt sich dies im Beckenboden wider. Im Beckenboden wurzelt aber ebenso die Vitalenergie des menschlichen Körpers. Und durch die Übungen wird das sexuelle Empfinden intensiviert und das Lustempfinden vertieft.

Neuer Schwung für die Seele

Wenn der Beckenboden schlaff und energielos ist, fühlen wir uns müde und schlapp. Es ist eine klare, wissen-

schaftlich untermauerte Erkenntnis, dass ein regelmäßiges Beckenbodentraining nicht nur dem Körper, sondern dem Menschen rundum guttut.

Ein kräftiger, gestärkter Beckenboden bedeutet für unseren gesamten Körper eine lebendige, kraft- und energiegeladene Mitte, die sich auf unsere Seele und unser Gemüt harmonisch auswirkt und unser Selbstbewusstsein enorm stärkt. Es ist unumstritten, dass man sogar dank der Beckenbodenübungen aktiv etwas gegen Depressionen und mangelndes Selbstbewusstsein machen kann. Spüren Sie selbst, wie Beckenbodenübungen nicht nur das Körpergefühl verbessern, sondern auch für die Seele eine wahre Wohltat sind.

Mehr Selbstbewusstsein

Beckenbodenprobleme – etwa unwillkürlicher Harnabgang beim Niesen, Husten, Treppensteigen oder Springen – haben sehr viel mit unserem Selbstbewusstsein zu tun. Sie verunsichern während alltäglicher Verrichtungen, vermitteln ein Gefühl der psychischen Unzulänglichkeit und hemmen in sozialen Kontakten. Sie sind fast immer ein Hauptsymptom eines schlaffen, kraftlosen Beckenbodens. Mit dem Beckenbodentraining können Sie die Muskeln gezielt und anhaltend stärken, damit die Beschwerden verschwinden oder zumindest verbessert werden. Dies stärkt das Selbstwertgefühl ungemein und nimmt sehr viel seelische Verunsicherung weg. Umgekehrt vermittelt ein leistungsvoller, energiegeladener, kräftiger Becken-