

Franziska Liesner

Mein Becken- bodenbuch

Mehr Kraft, erfüllte Sexualität,
beweglicher Rücken



TRIAS

Liesner
Mein Beckenbodenbuch





Die Autorin

Franziska Liesner ist Physiotherapeutin, Heilpraktikerin und Pilates-Trainerin. Sie lebt mit ihrer Familie in Hamburg und widmet sich seit vielen Jahren in einer physiotherapeutischen Praxis ausschließlich Patienten, die Probleme im Bereich des Beckenbodens haben. Ob Inkontinenz, Schmerzen oder sexuelle Probleme – ihr ist es ein besonderes Anliegen, Frauen ein Gespür für diese so wichtige Muskulatur zu vermitteln. „Eigentlich ist es ganz einfach – wer die Muskulatur erst einmal entdeckt hat und gezielt übt, hat mehr Freude und Sicherheit im Alltag: bedenkenlos herzhaft lachen und Sport treiben, ein Stadtbummel ohne permanente Toilettensuche, mehr Lust beim Sex – dies alles können Sie selbst erreichen.“ Franziska Liesner leitet die Hamburger Arbeitsgemeinschaft der gynäkologisch-urologisch-proktologisch tätigen Physiotherapeuten. In ihrer Freizeit läuft sie gern oder sitzt am Klavier.

Franziska Liesner

Mein Beckenbodenbuch

Mehr Kraft, erfüllte Sexualität, beweglicher Rücken



7 Vorwort

9 Glücksgeheimnis Beckenboden

10 Ein gesunder Beckenboden – ein Stück Lebensqualität

- 10 Eine stabile Basis
- 11 Das besondere Beckenboden-Programm
- 11 Jeden Tag drei Übungen plus Tiefenmuskulatur

13 Den Beckenboden entdecken

- 13 Organe
- 13 Knochen
- 15 Muskeln
- 20 **Die Funktionen des Beckenbodens**

21 Kontinenz verstehen

- 21 Muskeln im Verbund
- 22 Das Nervensystem und der Harntrakt
- 23 **Muskeln im Teamwork**
- 24 Die Blase muss man trainieren
- 25 Erster Schritt zur Lösung: das Miktionsprotokoll
- 26 **Das Miktionsprotokoll**
- 27 **Selbsttest: Wie fit ist mein Beckenboden?**
- 31 **Auswertung der Tests**

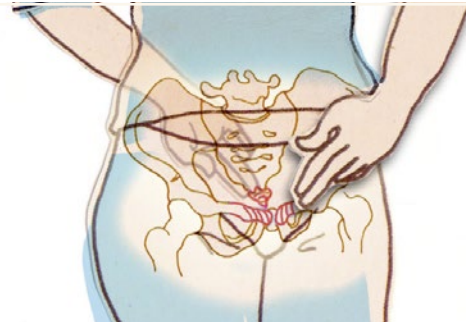
35 Ihr 12-Wochen-Übungsprogramm

36 Wie Sie Ihren Beckenboden richtig trainieren

- 36 Wir brauchen einen elastischen Beckenboden
- 37 Was Sie beim Üben beachten sollten

40 Übungen zur Wahrnehmung – Gefühl für den Beckenboden entwickeln

- 41 Das Tuch
- 42 Der Schwamm
- 43 Kreuzpunkte
- 44 Laserpunkt
- 45 Die Sonne
- 46 Kleine Meditation
- 47 Der Schmetterling
- 48 Sitz auf dem Reiskissen
- 49 Lächeln mit Mund und Beckenboden



Wunderwerk Beckenboden

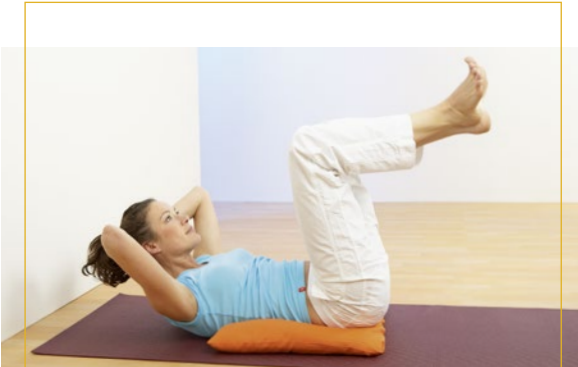
Lernen Sie das Kraftzentrum für Körper und Seele kennen – Ihren Beckenboden! Verstehen Sie die anatomischen Zusammenhänge, testen Sie spielend, wie fit Ihre Muskulatur ist, und stellen Sie so Ihr individuelles Programm zusammen. Mit der Zeit werden Sie Ihr eigener Trainer!

50 Übungen zur Kräftigung der langsamen Muskelfasern

- 51 Beckenbodenbrücke
- 52 Beine an der Wand
- 53 Der lange Oberkörper
- 54 Langes Bein
- 55 Der Saugnapf
- 56 Kreuzpunkte im Sitzen
- 56 Laserpunkt
- 57 Das schaukelnde Dreieck
- 58 Der Magnet
- 59 Scheinwerfer
- 60 Üben mit dem Luftballon
- 61 Stabiles Stehen
- 62 Ich halte meine Organe
- 63 Fahrradpedale
- 64 Puschelschwanz
- 65 Übungen auf dem Pezziball

66 Übungen zur Kräftigung der schnellen Muskelfasern

- 67 Gras pflücken
- 68 Lieblingsmusik
- 69 Explosives Sprechen



12 Wochen für eine stabile Basis

Mit einem regelmäßigen Training gewinnen Sie nicht nur eine starke Mitte, sondern auch eine knackige Silhouette. Bemerken Sie, wie mit der Zeit Rückenschmerzen verschwinden, Ihre Bewegungen geschmeidiger und die Blasenschwäche besser werden.



Beachtet und geschützt

Das Schonen des Beckenbodens im Alltag ist genauso wichtig wie das Kräftigen. Lesen Sie, wie Sie behutsam mit Ihrem Beckenboden umgehen, unnötigen Druck vermeiden und für Entspannung sorgen können.

70 **Bodystyling rund um den Beckenboden**

- 71 Tiefenmuskulatur fühlen und aktivieren
- 72 Vorübung in Seitenlage
- 73 Kontrollhand: Ihre Tages-Basic-Übung
- 75 Ganzkörperwunder
- 76 Schräge Bauchmuskeln
- 77 Gerade Bauchmuskeln
- 78 Untere Bauchmuskeln
- 79 Rücken-Bauch-Kombi
- 80 Varianten der Rücken-Bauch-Kombi
- 81 Kräftigung der Hüftmuskulatur
- 81 Knackpopo
- 82 Reiterhose ade

84 **Warum brauche ich Dehnübungen?**

- 85 Die Außenrolle
- 86 Rückseitenstrecker
- 87 Drehdehnung und Atmung
- 88 Kurzes Päckchen
- 89 Langes Päckchen
- 90 Langsitzdreh
- 91 Leistendehnung
- 92 Leistendehnung für zwischendurch
- 93 Den Händen hinterher

95 **Beckenboden-bewusst leben**

96 **Beachtet und geschützt**

- 97 Entlasten und Entspannen
- 97 Knie-Ellenbogen-Lage
- 98 Unterlagerte Rückenlage
- 98 Oberkörper nach unten
- 99 Von den Händen auf die Füße
- 100 Gesunde Ernährung
- 101 WC-Verhalten
- 102 Tipps und Tricks, wenn die Blase drängelt
- 103 Richtig sitzen und stehen
- 104 Richtig aufstehen und gehen
- 105 Niesen und Husten belasten den Beckenboden
- 106 Beim Bücken und Heben

107 **Beckenboden und Sport: schonend trainieren**

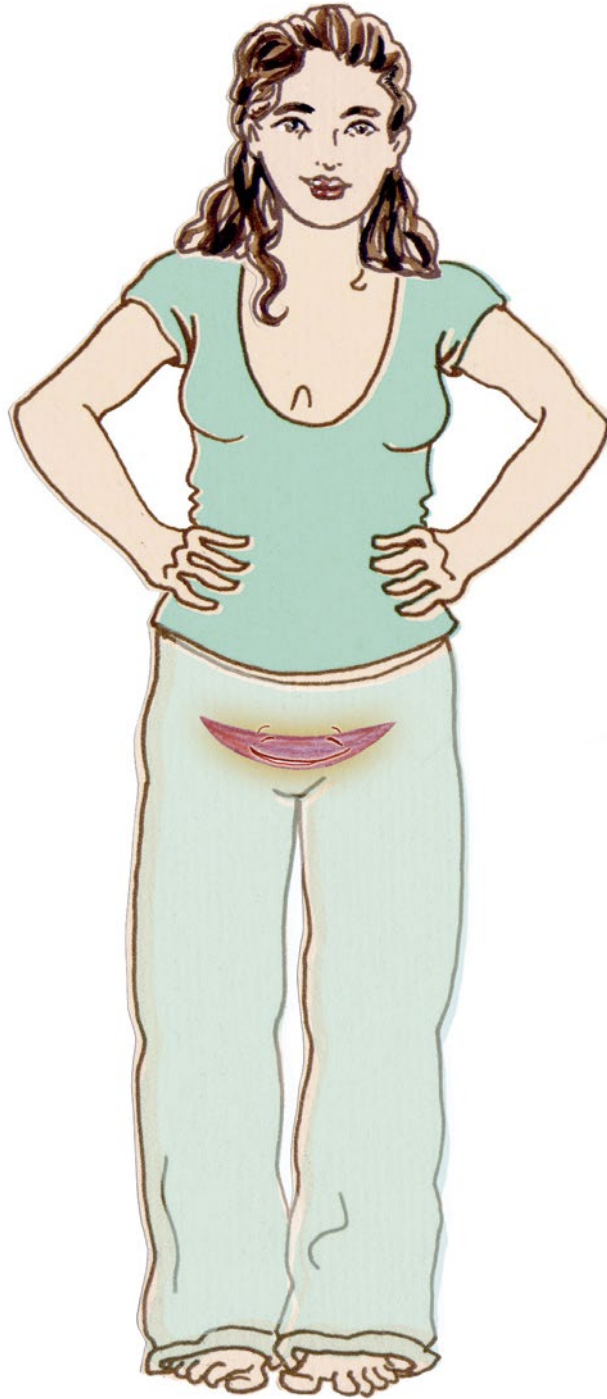
111 **Erfüllte Sexualität**

- 112 Probleme und Tipps für besseren Sex

115 **Wellness für den Beckenboden**

116 **Der Beckenboden im Laufe des Lebens**

122 **Die wichtigsten Fragen aus meiner Praxis**



Liebe Leserinnen,

wie schön, dass Sie dieses Buch in Ihren Händen halten und sich dem Thema Beckenboden widmen können. Und wie schön, dass Sie das Wunderwerk Beckenboden kennenlernen möchten. Sie können sicher sein, dass Ihnen durch das

Training und das Leben mit einem aktiven Beckenboden neue Kräfte zur Verfügung stehen werden. Ich wünsche Ihnen ganz viel Spaß beim Lesen, Erfühlen, Ausprobieren und Entdecken des Wunderwerks namens Beckenboden.

Vorwort zur 2. Auflage

Zwei Jahre sind seit dem ersten Erscheinen meines Buches vergangen. Es entstand auf den vielfachen Wunsch meiner Patientinnen, die für sich ein einfaches Nachschlagewerk haben wollten, damit sie die Übungen und Tipps nicht so schnell vergessen. Außerdem haben mich auch die an mich überweisenden Ärzte dazu angeregt, denen ein praxiserprobter Patientenratgeber fehlte. Praxiserprobt ist dieses Buch wirklich, da ich mich in meinem Berufsleben nur mit Frauen (und Männern) befasste, die wegen des großen Themas „Beckenboden“ zu mir in die Praxis kommen. Von ihnen lerne ich jeden Tag und ich bin froh, dass sich mir so viele Patienten bei diesem sehr persönlichen Thema anvertrauen. Ein guter Beckenboden ist die Voraussetzung für unser Wohlbefinden – Probleme mit dem Beckenboden machen einen Menschen verletzlich. Zudem fühlt man sich uralte, wenn der Beckenboden nicht in Form ist, verbindet man doch mit diesem Thema häufig zunächst nur die gefürchtete Inkontinenz im Alter. Wer erzählt einem schon, dass auch jüngere Menschen Probleme mit dieser Muskulatur haben? Erst in den letzten Jahren wendet sich auch die Medizin dem Thema intensiver zu und entdeckt neue Zusammenhänge. So beginnen zum Beispiel immer mehr Ärzte bei Patienten mit dem vielfältigen Erkrankungsbild „Reizdarm“ auch nach dem Beckenboden zu fragen, da bei vielen Patienten auch ein Problem in diesem Bereich vorhanden ist. Oder das Thema „chronischer Beckenbodenschmerz“: Vor gar nicht allzu langer Zeit noch ein Tabuthema, trauen sich mehr Patientinnen, darüber zu reden, und mehr Ärzte holen

sich bei der Behandlung auch Hilfe bei ausgebildeten Beckenbodenphysiotherapeuten. In den Leitlinien zur Behandlung der Belastungsinkontinenz der Frau ist inzwischen das Beckenbodentraining als erste Empfehlung vor einer operativen Therapie fest verankert.

Dieses Buch soll kein dogmatisches Training vermitteln, sondern Ihnen die Möglichkeit geben, mit Ihrem Beckenboden Kontakt aufzunehmen und ihn aufzuwecken, damit Ihnen in Ihrem Alltag ein lebendiger, kraftvoller Beckenboden zur Verfügung steht. Jede Frau ist in der Lage, die Funktion Ihres Beckenbodens zu verbessern! Und falls Sie keine Probleme haben, sondern sich nur aus Interesse mit diesem Thema befassen, kann ich Sie nur beglückwünschen! Da der Beckenboden eine Struktur ist, die unter dem Alter besonders leidet, können Sie hier schon prophylaktisch eingreifen. Mein großes Bedürfnis ist es, den Beckenboden aus der Tabuzone („das da unten“) herauszuholen. Viele Probleme müssten gar nicht entstehen, wenn Frauen sich eher, mehr und offener mit diesem, eigentlich so ganz normalen Thema beschäftigen. Auch gerade in Zeiten knapper Kassen könnte viel Geld gespart werden, wenn sich Frauen ganz selbstverständlich schon frühzeitig (bereits als Mädchen) mit ihrem Beckenboden beschäftigen würden – besonders im Sinne einer Prophylaxe von Gebärmutterosenkungen, Rückenschmerzen und anderen Krankheitsbildern.

Ihre Franziska Liesner



Glücksgeheimnis Beckenboden

Erkunden Sie zunächst Ihren Beckenboden, lernen Sie, ihn richtig wahrzunehmen, und machen Sie sich mit seinen Funktionen vertraut. Viel Vergnügen auf der kleinen Entdeckungstour, bei der Sie sich kennenlernen dürfen!

Ein gesunder Beckenboden – ein Stück Lebensqualität

Für viele von uns ist der Beckenboden ein „weißer Fleck auf der Landkarte“. Das mag noch gehen, wenn alles im Lot ist, aber wenn – aus welchen Gründen auch immer – der Beckenboden streikt, haben wir ein ziemliches Problem.

Eine stabile Basis

Solange alles in Ordnung ist, machen sich wohl die wenigsten Gedanken über ihren Beckenboden. Aber spätestens wenn Probleme auftreten, merken die meisten Frauen, dass es mit „Kneifen Sie da unten mal zu“ und „Fahren Sie mit dem Fahrstuhl hoch und runter“ und ähnlichen beherzten Ratschlägen eben nicht getan ist. Wir kräftigen die Oberarmrückseiten und straffen unsere Halsmuskulatur, um einem Doppelkinn entgegenzuwirken, aber die wirklich kraftgebende Muskulatur lassen wir links liegen. Dabei ermöglicht uns die Entdeckung dieser wenig bekannten Körperzone viel:

- Die Organe bekommen ihren Halt zurück und im besten Fall bekommen Sie auch das Gefühl, getragen zu werden.

WISSEN

Jede Fünfte leidet unter Inkontinenz

Jede fünfte Frau über 25 ist laut einer Studie der Women's Health Coalition (WHC) von einer Harninkontinenz betroffen – egal, ob sie geboren hat oder nicht. Nur die Hälfte dieser Frauen hat darüber mit ihrem Arzt gesprochen! Frauen, die nicht geboren hatten, werden auch nicht von einer Beckenbodenschwäche verschont: Bei einer Untersuchung von 149 Nonnen (Durchschnittsalter 68 Jahre) in den USA waren 50 Prozent von einer Harninkontinenz betroffen.

- Die Haltung verbessert sich, wenn die Basis stimmt.
- Rückenschmerzen verschwinden, wenn die Partner Rücken-, Bauch- und Beckenbodenmuskeln wieder zusammenarbeiten.
- Der Beckenboden ist ein Energietank und ein Kraftzentrum für Körper und Seele.
- Die Sexualität verbessert sich: Die Durchblutung wird gesteigert und die Empfindsamkeit steigt dadurch, dass die Nervenbahnen geschult werden – kräftige Muskeln empfinden mehr und lassen mehr empfinden.
- Eine Blasenschwäche oder Reizblase verbessert sich.
- Bauchschmerzen und Verstopfung lassen nach und Winde (und Stuhl) können wieder gehalten werden.
- Und nebenbei bekommen Sie durch das Erwecken Ihrer Tiefenmuskulatur und mit dem damit verbundenen Bodystyling-Programm (Seite 70) der anderen wichtigen Muskeln noch eine knackige Silhouette.

Muskeln können das ganze Leben lang wieder knackig werden – egal wann Sie mit dem Training beginnen! Ganz nach dem englischen Sprichwort: Use it or loose it! Gebrauch es oder verlier es! Dieses Buch ist für Frauen in jeder Lebensphase gedacht, die

- prophylaktisch etwas für ihren Beckenboden tun wollen.
- schwanger sind und ihren Beckenboden vor der Geburt schon einmal kennenlernen wollen.
- geboren haben und nun nach der Entbindung oder einem Kaiserschnitt wieder richtig fit werden möchten – unter besonderer Berücksichtigung des Beckenbodens.

- geboren haben und seitdem mit ihrem Beckenboden nicht wieder richtig ins Lot gekommen sind, was sich in vielerlei Hinsicht auswirken kann (Probleme mit dem Halten von Urin/Wind/Stuhl, tiefe Kreuzschmerzen, Druck im Unterbauch, das Gefühl durchzuhängen, das Gefühl einer fehlenden inneren Mitte, ein vermindertes Empfinden in der Sexualität). Diese Erscheinungen können direkt nach einer Geburt, Monate später, aber eben auch erst nach sehr vielen Jahren auftreten.
- nicht geboren haben, aber trotzdem Probleme mit ihrem Beckenboden haben: beispielsweise einen Beckenbodenspasmus oder einen schwachen Beckenboden, verursacht durch einen chronischen Husten, einen unerfüllten Kinderwunsch („trauriger Beckenboden“) oder eine Bindegewebsschwäche.
- Probleme in der Sexualität haben (z. B. zu enge/zu weiche Scheide, Schmerzen beim Geschlechtsverkehr, Gefühllosigkeit, Lustlosigkeit).

Das besondere Beckenboden-Programm

Das Besondere an diesem Buch ist, dass Sie selbst durch einen praktischen Test samt Testbogen (Seite 27) Ihre Muskulatur beurteilen werden. Dadurch können Sie Ihr Training individuell auf Ihren Befund abstimmen: Wenn Sie beim Testen Ihres Beckenbodens eine Schwäche feststellen, können Sie sich aus den Übungen ein individuelles zwölfwöchiges Trainingsprogramm zusammenstellen (Seite 37) und nach den zwölf Wochen (ganz Fleißige und Neugierige auch schon mal nach acht Wochen) noch einmal testen, wie kräftig Ihr Beckenboden schon ist. In drei Schritten zu einem neuen Lebensgefühl:

Schritt 1: Den Beckenboden entdecken

- Zum Kennenlernen: Organe, Knochen, Muskeln (Seite 13)
- Die Funktionen des Beckenbodens (Seite 20)
- Probleme mit der Kontinenz (Seite 21)?
- Zwei Selbsttests: Wie fit ist Ihr Beckenboden (Seite 27)?

Schritt 2: Übungsprogramm für 12 Wochen

- Übungen zur Wahrnehmung des Beckenbodens (Seite 40)
- Übungen zur Kräftigung der langsamen Muskelfasern (Seite 50)
- Übungen zur Kräftigung der schnellen Muskelfasern (Seite 66)
- Übungen für die Tiefenmuskulatur – Bodystyling und Dehnung (Seite 70 und 84)

Schritt 3: Beckenboden-bewusst leben

- Möglichkeiten zur Entlastung und Entspannung (Seite 97)
- Richtige Ernährung, WC-Verhalten etc. (Seite 101)
- Beckenboden und Sport (Seite 107)
- Beckenboden und Sex (Seite 111)
- Wellness für den Beckenboden (Seite 114)
- Der Beckenboden im Laufe des Lebens (Seite 116)
- Die wichtigsten Fragen aus meiner Praxis (Seite 122)

Jeden Tag drei Übungen plus Tiefenmuskulatur

Die Beckenbodenübungen in diesem Buch sind entsprechend den verschiedenen Muskelfasern, die wir durch das Training ansprechen wollen, in drei unterschiedlichen Farben eingeteilt. Das Prinzip meines Trainings ist ganz einfach:

- Wer keinen Test machen möchte, kann direkt mit den Übungen loslegen. Suchen Sie sich zu Beginn eine blaue, orange und grüne Übung aus. Üben Sie diese drei Übun-

gen, bis sie Ihnen vertraut sind, und wechseln Sie dann zu drei neuen Übungen. So besteht das tägliche Trainingsprogramm also aus mindestens drei Beckenbodenübungen (10 bis 30 Minuten): Hinzu kommen täglich die Tagespflichtübung Kontrollhand (Seite 73) für die Tiefenmuskulatur.

Zusätzlich sollten Sie (mindestens) an drei Tagen in der Woche 15 Minuten die umgebenden Muskeln mit Einbeziehung der Tiefenmuskulatur trainieren (Bodystyling-Programm Seite 70).

- Wer einen Test gemacht hat, kann sich dann individuell auf seinen Beckenboden zugeschnitten, die richtigen Übungen herausuchen. Doch fest steht: Schon nach dem Lesen dieses Buches und dem Beschäftigen mit dieser sonst so wenig zugänglichen Körperzone wird Ihr Beckenboden (wieder) in Ihrem Alltag dazugehören!

Wenn Ihnen für das 12-Wochen-Programm noch der richtige Zeitpunkt fehlt oder Sie Ihren Beckenboden nur zwischendurch mal auffrischen wollen, suchen Sie sich einfach die Übungen heraus, die Ihnen gefallen – am besten eine Übung aus jeder Farbe. Selbstverständlich kann und soll dieses Buch keine Beckenbodenarbeit bei einer Physiotherapeutin oder evtl. auch Hebamme ersetzen. Im Gegenteil: Nehmen Sie qualifizierte Hilfe an, wenn Sie erkennen, dass Sie allein nicht weiterkommen (Adressen finden Sie auf Seite 130). Viele Patientinnen, die zu mir in die Praxis kommen, haben eine jahrelange Wanderschaft von Arzt zu Arzt oder von einer Therapeutin zur nächsten hinter sich.

12 Wochen, die wirksam helfen

Sie benötigen verhältnismäßig wenig, um nach zwölf Wochen einen Erfolg zu spüren:

- einen Teppich/Matte, auf dem/der Sie üben können
- einen Hocker oder harten Stuhl
- ein Handtuch
- wenn möglich einen Pezziball oder ein Ballkissen. Der Pezziball kostet heutzutage immer weniger und ist des Öfteren sogar beim Discounter schon für fünf Euro zu haben (der Balkon oder die Dusche/Badewanne eignen sich zum Unterbringen)
- eine sehr bequeme, weiche Hose
- evtl. einen Luftballon

Doch am allerwichtigsten: Sie benötigen jeden Tag 10 bis 30 Minuten Zeit! Und: Der Erfolg steht auf zwei Beinen: dem konsequent ausgeführten Trainingsprogramm und der Umstellung auf ein beckenbodenfreundliches Verhalten im Alltag (Seite 96).