

**BEITRÄGE ZUM
GESUNDHEITSSPORT**

LANDES
**SPO
RT**
BUND
**BER
LIN**

Beckenboden und HALTUNG

IN THEORIE UND PRAXIS



BECKENBODEN UND HALTUNG

IMPRESSUM

Autorinnen und Autoren

Ingeborg Markmann, staatl. gepr. Gymnastiklehrerin,
Beckenboden- und Rückentrainerin nach Cantienica® Methode

PD Dr. Uwe Torsten, Präventionsbeauftragter der Ärztekammer Berlin,
Direktor der Klinik f. Gynäkologie, Vivantes Klinikum Neukölln

Dr. Franziska Herrmann, Fachärztin für Urologie

Redaktion

Landessportbund Berlin e.V.,
Abt. Sportentwicklung

Gestaltung

Sehstern Berlin

Bildnachweis

Allgemeine Anatomie und Bewegungssystem,
Prometheus Lernatlas der Anatomie, Thieme Verlag 2005

Beckenboden Irene Lang-Reeves, GU Verlag 2007

Fotoagentur Engler

Literatur

Reinke, Dr. C. (2008). Harninkontinenz: Frauen sind öfter betroffen, Männer verschweigen sie häufiger Inkontinenzformen und therapeutische Möglichkeiten. Zugriff am 28.05.2019 unter <http://www.rosenfluh.ch/media/arsmedici/2008/14/Harninkontinenz-Frauen-sind-oefter-betroffen-Maennerverschweigen-sie-haeufiger.pdf>

Einführung

Wenn es um das Thema Sport und Bewegung geht, schenken die meisten Menschen dem Beckenboden wahrscheinlich nur wenig Aufmerksamkeit. Dabei wird dieser Bereich des Körpers völlig zu Unrecht vernachlässigt. Neben dem Erhalt der **Kontinenz** und der **Stabilisierung der inneren Organe** spielt der Beckenboden auch für unsere Körperhaltung eine wichtige Rolle. Er schließt das knöcherne Becken nach unten hin ab und hat somit eine tragende Funktion. Nicht unbegründet kann er daher auch als **Kraftzentrum unseres Körpers** beschrieben werden und ist sowohl für **Frauen als auch für Männer** von großer Bedeutung.

Erkennlich wird diese Bedeutung meist erst, wenn eine Schwäche der Beckenbodenmuskulatur vorliegt. Husten, Niesen oder Lachen bleiben dann für Betroffene

nicht ohne Folgen und sie verlieren ungewollt einige Tropfen Urin. Dieser Verlust der eigenen Körperkontrolle ist für Patient*innen nicht nur sehr unangenehm, sondern kann schwerwiegende psychische Folgen bis hin zu Depressionen mit sich bringen. Dabei sind Frauen zwar insgesamt deutlich häufiger betroffen, allerdings leiden auch etwa 30 % aller 50- bis 80-jährigen Männer unter den Folgen einer Beckenbodenschwäche.

Leider gehört diese Problematik immer noch zu den Tabuthemen unserer Gesellschaft und viele Betroffene suchen vor Scham keine ärztliche Hilfe auf. Das vorliegende Heft soll sowohl medizinische als auch sportpraktische Fragen rund um das Thema Beckenboden beantworten und damit einen Beitrag zur „Enttabuisierung“ der Thematik leisten.



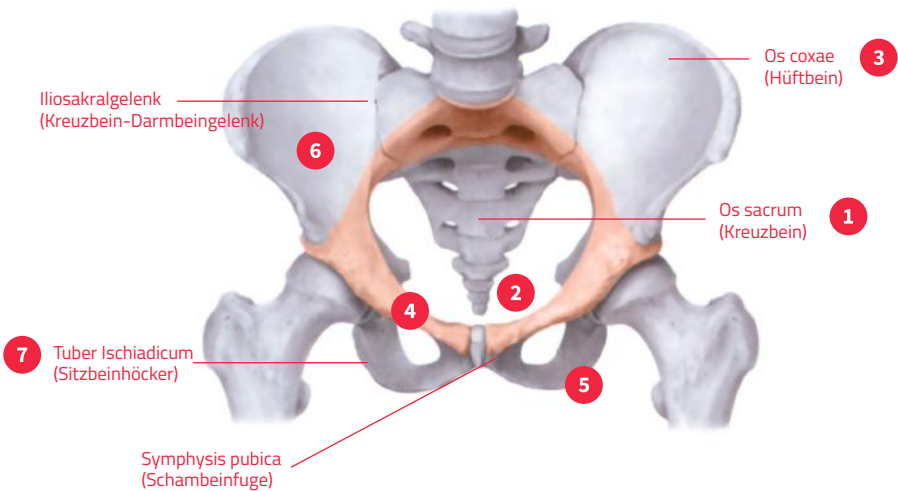
BECKENBODEN UND HALTUNG

1 Medizinische Aspekte

+ Das Becken

Um zu verstehen, wie der Beckenboden aufgebaut ist und welche Funktionen er besitzt, wird zunächst die Anatomie des Beckens erläutert. Der knöcherne Teil des Beckens besteht aus dem **Kreuzbein (1)**, dem **Steißbein (2)** und den **Hüftbeinen (3)**. Die Hüftbeine sind ein Verbund aus drei miteinander

verwachsenen Knochen: dem **Schambein (4)**, den **Sitzbeinen (5)** und den **Darmbeinen (6)**. Die **Sitzbeinhöcker (7)** sind die untersten Knochen im Becken und sind beim Sitzen auf einer harten Unterlage gut zu spüren. Das Becken bildet somit die Mitte des aufrechten Körpers, den Abschluss des unteren Rumpfes und die Verbindung zu den unteren Extremitäten.



Quelle: Allgemeine Anatomie und Bewegungssystem, Prometheus Lernatlas der Anatomie, Thieme Verlag 2005

Die folgende Abbildung zeigt die Anatomie des Beckens von Männern und Frauen im Vergleich. Das männliche Becken ist insgesamt deutlich schmaler. Zu erkennen ist dies gut an dem insgesamt kleineren Beckeneingang und an dem sogenannten **Schambeinwinkel**.

Dieser ist bei Männern spitzwinklig (eher kleiner als 90°) und bei Frauen stumpfwinklig (eher größer als 90°). Diese anatomischen Unterschiede sind biologisch bedeutsam, da das Becken der Frau groß genug für die Geburt eines Kindes sein muss.

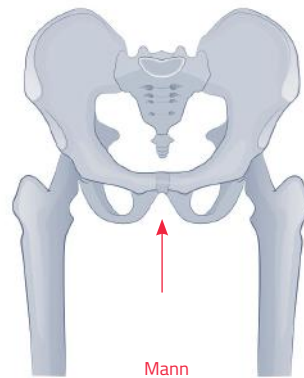
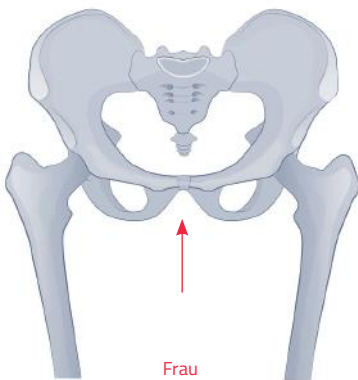


Abbildung: © bigstockphoto.com/Artemida-psy

Der Beckenboden

Der Beckenboden ist ein Verbund von Muskeln, der das knöcherne Becken nach unten abschließt, womit ihm eine tragende Rolle zukommt. Der Beckenboden entspricht der Größe und Dicke des Handtellers. Er liegt zwischen Schambein und Steißbein sowie zwischen den Sitzbeinhöckern. Die Beckenbodenmuskulatur besteht aus drei Schichten: der äußeren, der mittleren und der inneren Schicht. Sie sind miteinander eng verbunden. Durch gezieltes Beckenbodentraining verbindet sich die Beckenbodenmuskulatur mit den tiefliegenden Muskeln des Rückens, des Bauchs, der Hüften und der Oberschenkel. So entsteht ein Muskelkorsett, welches die aufrechte Haltung

optimiert. Bei der Frau umschließt die **äußere Schicht** schlingenförmig die Vagina, den Ausgang der Harnröhre und den Anus vom Schambein zum Steißbein. Sie ist am Damm mit der mittleren und der inneren Schicht verbunden und ist durch die Kneifbewegung bekannt, die das plötzliche Anhalten des Wasserstrahls ermöglicht. Die **mittlere Schicht** erstreckt sich wie ein Dreieck in der vorderen Hälfte des kleinen Beckens und spielt eine große Rolle beim Blasenverschluss. Die **innerste Schicht** ist die flächengrößte. Sie trägt die Unterleibsorgane und stellt die Verbindung zur Rücken-, Bauch und Hüftmuskulatur, wodurch sie für die optimale Körperaufrichtung eine wichtige Rolle spielt.



Die äußerste Schicht



Die mittlere Schicht



Die innerste Schicht

Quelle: Beckenboden, Irene Lang-Reeves, GU Verlag 2007

Durch die Muskelschichten hindurch ziehen sich beim Mann der Enddarm,

die Harnröhre, Muskeln, Nerven und Gefäße.

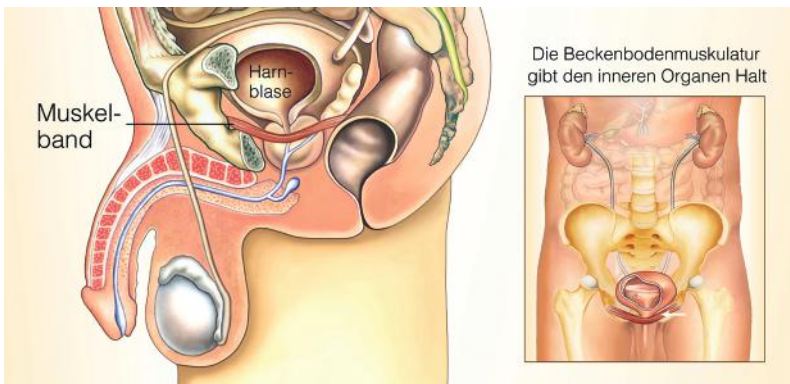


Abbildung: adobestock.com/Henrie

••• **Schon gewusst?**

- Nur etwa ein Drittel aller Menschen kann den Beckenboden von Geburt an gezielt anspannen.

Funktion

Wie der anatomische Aufbau des Beckenbodens bereits deutlich gemacht hat, können dem Beckenboden folgende Funktionen zugeschrieben werden:

- Erhalt der Kontinenz durch Anspannung
- Ermöglichen des Stuhlgangs und des Wasserlassens durch Entspannung
- Reflektorisches Gegenhalten bei Niesen, Husten, Lachen oder Springen
- Stützen der inneren Organe
- Aufrichtung der Wirbelsäule
- Unterstützung des Sexuallebens

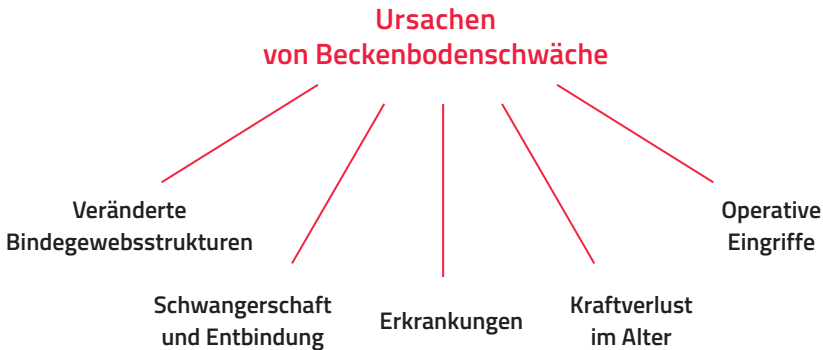
Beckenbodenschwäche

Der Beckenboden hat also eine Reihe von wichtigen Funktionen, welche bei einer Beckenbodenschwäche nicht mehr vollständig erfüllt werden können. Auch wenn Frauen deutlich häufiger von einer Beckenbodenschwäche betroffen sind, leiden auch einige Männer unter den Folgen einer schwachen Beckenbodenmuskulatur, z. B. nach einer Prostataoperation.

Unter anderem können folgende Symptome auftreten:

- Fremdkörper- oder Druckgefühl im Unterleib
- Häufiges Wasserlassen
- Wasserlassen in der Nacht
- Häufiger Drang
- Unwillkürlicher Harnverlust
- Prostatabeschwerden
- Potenzprobleme

- **Leiden Sie unter diesen oder ähnlichen Symptomen?**
- Scheuen Sie sich nicht mit Ihrem*Ihrer Arzt*Ärztin zu sprechen
- und suchen Sie Rat. Nur wenn Sie die Ursache für Ihre Symptome
- kennen, können Sie auch etwas dagegen tun.



Die Ursachen einer Beckenbodenschwäche reichen von veränderten Bindegewebsstrukturen über Erkrankungen bis hin zu Kraft- und Haltungsverlust mit zunehmendem Alter. Auch Übergewicht kann ein verstärkender Faktor sein.

Zudem kann es auch während oder nach einer Schwangerschaft zu einer meist vorübergehenden Beckenbodenschwäche kommen, da hierbei besonders hoher Druck auf der Beckenbodenmuskulatur lastet. In der Regel erholt sich die Muskulatur nach 2 bis 3 Monaten nach der Entbindung wieder. Gezieltes Beckenbodentraining unterstützt die Rückbildung, weswegen entsprechende Kurse nach der Schwangerschaft auch so wichtig sind.

BECKENBODEN UND HALTUNG

② *Sportpraktische Aspekte*

Von Ingeborg Markmann



Von der Wahrnehmung zum Muskeltraining

Eine Beckenbodenschwäche kann sehr unangenehm sein und einen deutlichen Verlust an Lebensqualität bedeuten. Die gute Nachricht ist aber: Beckenbodentraining hilft! Ziel des Beckenbodentrainings ist zunächst eine bessere Körperwahrnehmung der Beckenbodenmuskulatur. Viele haben ihren Beckenboden wahrscheinlich noch nie zuvor wahrgenommen, geschweige denn bewusst angespannt.

Daher ist der erste wichtige Schritt die **Bewusstseins-schulung**. Durch die angeleiteten Bewegungen soll der Beckenboden entdeckt und eine bewusste Wahrnehmung dafür entwickelt werden. So lernen die Teilnehmer*innen, die Muskeln situationsabhängig einzusetzen, sie zu aktivieren, aber auch entspannen zu können. Ein weiteres Ziel des Trainings ist die **Stärkung und Kräftigung der Körpermitte** durch die tiefliegende Muskulatur von Bauch, Rücken und Hüfte sowie die Aufrichtung der Wirbelsäule.

Beckenbodentraining besteht also im Wesentlichen aus:

BEWUSSTSEINSSCHULUNG

+

BECKENBODENGYMNASTIK

Übungsbeispiele

1. Übung

Den Beckenboden entdecken

Im Sitzen (auf Hocker oder Stuhl): Oberkörper und Oberschenkel bilden einen rechten Winkel. Die Knie stehen über den Fersen. Die Füße und Knie stehen hüftgelenkbreit auseinander. Das Becken ist aufgerichtet und steht auf den Sitzbeinhöckern auf.



Versuchen Sie in den ersten 2 bis 3 Wochen **täglich 4 x 5 min** zu trainieren.

- Die Wirbelsäule nach oben bis durch den Scheitel des Kopfes „herausziehen“.
- Den Beckenboden aktivieren, indem die Sitzbeinhöcker zusammengezogen werden. Dann wieder lösen und wieder zusammenziehen. Langsam!
- Zum Erleichtern können die Finger von der Seite an die Sitzbeinhöcker gelegt werden und helfen, diese zusammen zu schieben.
- Mit wachsender Sicherheit den Beckenboden nicht ganz lösen, sondern einen Grundtonus halten, dann wieder leicht anspannen (pulsieren).
- Den Beckenboden einseitig und abwechselnd trainieren.
- Nun den Beckenboden über mehrere Atemzüge angespannt halten.

2. Übung

Den Beckenboden in der Rückenlage finden

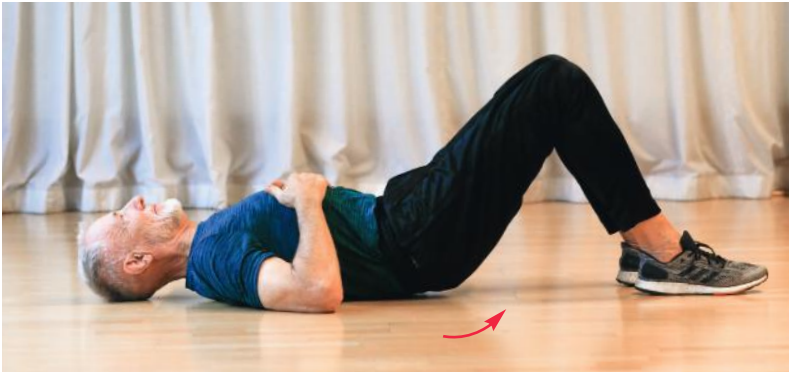


In der Rückenlage: Füße und Knie sind hüftgelenkbreit aufgestellt, die Knie angewinkelt. Das Becken ist in der Neutralstellung. Dann den Beckenboden aktivieren (Sitzbeinhöcker zusammenziehen). Die Wirbelsäule in die Länge ausdehnen (Sitzbeinhöcker Richtung Fersen nach unten ziehen und den Scheitel nach oben ziehen).

- Den Beckenboden langsam aktivieren und lösen.
- Mit wachsender Sicherheit pulsieren oder den Beckenboden über mehrere Atemzüge aktiviert lassen.
- Den Beckenboden einseitig und abwechselnd trainieren.
- Die Bewegungen sind klein.

3. Übung

Den unteren Rücken dehnen



Übergang direkt aus der vorherigen Übung.

- Den Beckenboden aktivieren (Sitzbeinhöcker zusammenziehen), das Becken Richtung Kniekehle kippen und anheben bis sich Steißbein, Kreuzbein und die unteren Lendenwirbel vom Boden lösen (kleine Brücke). Der Bauch sinkt ein. Der Brustkorb ist entspannt. Dadurch wird der untere Rücken gedehnt.
- Um die Beine in der Achse zu halten, kann ein kleiner aufgeblasener Luftballon zwischen den Knien gehalten werden.
- Den Rücken mit aktiviertem Beckenboden in die Rückenlage abrollen und die Anspannung lösen, dann wiederholen.
- Nach einiger Übung in der kleinen Brücke „pulsieren“.

4. Übung

Dehnung der Wirbelsäule



Vierfüßlerstand: die Knie sind genau unter den Hüftgelenken, die Hände unter den Schultern. Die Fingerspitzen zeigen etwas zueinander, unter den Händen ist ein kleiner Hohlraum. Die Ellenbogen leicht nach außen beugen, Schultern Richtung Gesäß ziehen.

- Beckenboden aktivieren (Sitzbeinhöcker zusammenziehen), die Wirbelsäule lang dehnen.
- Mit aktivem Beckenboden den Scheitel nach unten Richtung Hände einrunden und gleichzeitig die Sitzbeinhöcker (Becken) zu den Kniekehlen ziehen, sodass sich die Wirbelsäule dehnt und rundet, dann zurück in die Streckung, der Beckenboden bleibt aktiv.



Achten Sie bei der Durchführung der Übungen auf eine **ruhige** und **fließende** Ausführung!

5. Übung

Vorbereitung für das Bücken und Heben, Aufstehen und Setzen

Stand: Füße hüftgelenkbreit auseinander, die Hände locker aufs Kreuzbein legen, die Ellenbogen ziehen zur Seite.

- Den Beckenboden aktivieren (Sitzbeinhöcker zusammenziehen), Gesäß nach hinten ziehen, gleichzeitig den Oberkörper nach vorne neigen (Wirbelsäule bleibt lang gedehnt) und dabei die Knie beugen bis sie über den Fersen stehen. Dann wieder aufrichten.
- Die hintere Oberschenkelmuskulatur arbeitet intensiv mit.
- Der Beckenboden muss bei dieser Bewegung aktiv bleiben, um das Gleichgewicht zu halten!



6. Übung

Bücken und Heben

Ausgangsposition wie bei der vorherigen Übung. Die Arme sind jedoch neben dem Körper.

- Den Beckenboden aktivieren, das Gesäß nach hinten ziehen, dabei die Knie beugen und die Wirbelsäule lang dehnen. Den Oberkörper gerade soweit nach vorne senken, bis die Arme den Gegenstand greifen können.
- Dicht am Körper heben, den Oberkörper aufrichten und den Gegenstand wieder abstellen.



7. Übung:

Aufstehen und Hinsetzen

Vorne auf einen Stuhl oder Hocker setzen. Die Füße und Knie stehen hüftgelenkbreit auseinander.

- Den Beckenboden aktivieren, Becken (Sitzbeinhöcker) nach hinten schieben, Oberkörper ist dadurch leicht nach vorne gestreckt, Wirbelsäule lang dehnen.
- Aus der Kraft des Beckenbodens und mit einem Schub durch die Fersen den Körper aufrichten.
- Mit aktivem Beckenboden wieder hinsetzen. Die Füße bleiben fest am Boden.
- Ggf. einen leicht aufgeblasenen Luftballon zwischen den Knien halten, damit die Beine in der Achse bleiben.



8. Übung: Stehen



Stand: Die Füße und Knie stehen hüftgelenkbreit auseinander.

- Den Beckenboden leicht aktivieren und die Wirbelsäule lang dehnen.
- Den Beckenboden lösen und wieder aktivieren.
- Diese Bewegung erst langsam, dann schneller ausführen.
- Mit aktiviertem Beckenboden auf der Stelle gehen. Die Wirbelsäule bleibt dabei aufgerichtet.



Wussten Sie schon, dass Beckenbodentraining nicht sichtbar ist? Das Aktivieren der Beckenbodenmuskulatur kann im Gehen, Stehen, Sitzen und Liegen trainiert werden und lässt sich somit optimal in Ihren Tagesablauf einbauen.

3 WO FINDE ICH GEEIGNETE *Sportangebote*

Sport- und Bewegungsangebote der Berliner Sportvereine finden Sie auf der Homepage des Landessportbunds Berlin unter:

www.lsb-berlin.de/sportangebote

Darüber hinaus haben wir für Sie zahlreiche gesundheitsorientierte Sportangebote in unserer Gesundheitssportbroschüre aufgelistet und nach Bezirken geordnet. Hier finden Sie sowohl Angebote aus dem Präventions- als auch aus dem Rehabilitationssport.

Gern können Sie die Broschüre kostenlos bei uns bestellen:

- per Mail an gesundheitsport@lsb-berlin.de
- über unser Bestellformular auf der Homepage:
www.lsb-berlin.net/angebote/gesundheitsport/materialien



Bei Fragen oder Anregungen melden Sie sich gern
beim **Team Gesundheitssport**: Tel. 030 / 30002-164/-192



Auch in **Gymnastikkursen** werden häufig Übungen für den Beckenboden integriert. Fragen Sie bei Ihrem*r Trainer*in nach.



© 2022 überarbeitet, Landessportbund Berlin e.V.
Jesse-Owens-Allee 2, 14053 Berlin

Gesundheits- **SPORT**

Angebote



LANDES
SPORT
BUND
BERLIN

**IN DER REIHE „BEITRÄGE ZUM GESUNDHEITSSPORT“
DES LANDESSPORTBUNDS BERLIN SIND BISHER BROSCHÜREN
ZU FOLGENDEN THEMEN ERSCHIENEN:**

- Osteoporose und Bewegung
- Adipositas und Bewegung
- Herz-Kreislauf und Bewegung
- Arthrose und Bewegung
- Psyche und Bewegung
- Diabetes und Bewegung
- Krebs und Bewegung
- Immunsystem und Bewegung

Weitere Informationen rund um das Thema Gesundheitssport finden Sie unter:
www.lsb-berlin.de/angebote/gesundheitsport

