

- **Beckenbodentraining**

-

- Bei Blasenschwäche und leichter Stress-Inkontinenz hat sich das Beckenbodentraining - die regelmäßig zu wiederholende, bewusste Anspannung und Entspannung bestimmter Beckenbodenmuskeln - bewährt. Die Nutzung der richtigen Muskeln und die Vermeidung unerwünschter Anspannungen benachbarter Muskelgruppen erfordert „Muskel-Bewusstsein“. Beckenbodentraining sollte so selbstverständlich sein wie das tägliche Zähneputzen, denn nur dann stellt sich der Erfolg ein.

Übung 1: Legen Sie sich mit dem Rücken auf eine flache Unterlage, stellen Sie dann beide Beine auf. Atmen Sie tief ein. Während Sie langsam ausatmen, ziehen Sie alle Schließmuskeln zusammen und versuchen Sie, das Geschlechtsteil etwas in den Bauch hineinzuziehen. Dabei nähert sich das Schambein dem Bauchnabel. Je mehr Sie ausgeatmet haben, desto stärker soll die Spannung werden. Wenn Sie jetzt wieder einatmen, lassen Sie während des Einatmens die ganze Spannung langsam los und werden unten ganz weit. Atmen Sie 2-3 mal tief ein und aus und beginnen danach die Übung erneut.

Übung 2: Sie liegen wieder entspannt auf dem Rücken. Die Füße stehen nahe beieinander, die Knie sind weit geöffnet. Während des Ausatmens machen Sie ihr Gesäß wieder ganz hart und schließen die Körperöffnungen unter der Spannung der sich nähernden Knie. Während des Einatmens löst sich wieder die Spannung. Nach 2-3 entspannten Atemzügen beginnt die Übung erneut.

Übung 3: Setzen Sie sich leicht zusammengesunken auf einen Hocker, so dass der Druck auf dem hinteren Teil des Beckenbodens liegt. Versuchen Sie, so kräftig wie möglich, die Region des Afters und Geschlechtsteils zusammen zu schnüren und halten Sie die Spannung 10-15 Sekunden an. Entspannen Sie sich vollständig beim Einatmen.