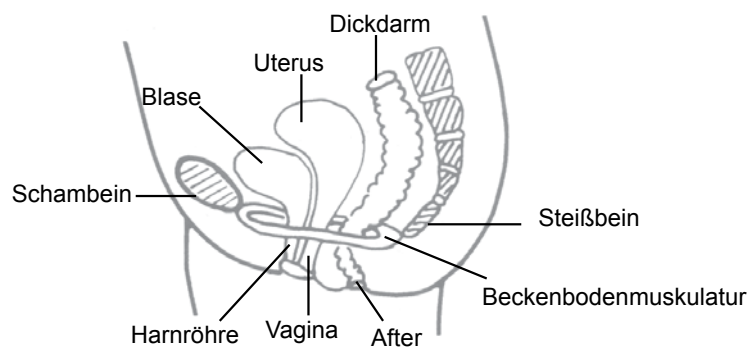




## WAS IST DIE BECKENBODENMUSKULATUR?

Der Beckenboden besteht aus Muskel- und anderen Gewebeschichten. Diese Schichten erstrecken sich wie eine Hängematte vom Steißbein bis zum Schambein.

Die weibliche Beckenbodenmuskulatur stützt die Blase, den Uterus und den Darm (Dickdarm). Die Harnröhre (der vordere Ausgang), die Vagina und der After führen durch die Beckenbodenmuskulatur. Die Beckenbodenmuskulatur hilft bei der Kontrolle von Blase und Darm sowie bei sexuellen Funktionen mit. Es ist wichtig, dass die Beckenbodenmuskulatur stark bleibt.



## WARUM SOLL ICH MEINE BECKENBODENMUSKULATUR TRAINIEREN?

Frauen aller Altersgruppen brauchen eine starke Beckenbodenmuskulatur.

### Die Beckenbodenmuskulatur kann geschwächt werden durch:

- Inaktivität;
- Schwangerschaften und Geburten;
- Verstopfung;
- Übergewicht;
- schweres Heben;
- lang anhaltendes Husten (wie zum Beispiel Raucherhusten, Bronchitis oder Asthma); und
- zunehmendes Alter.

Frauen mit Stressinkontinenz – das heißt Frauen, die sich beim Husten, Niesen oder aktiven Bewegungen nass machen – werden merken, dass Übungen für die Beckenbodenmuskulatur dieses Problem beseitigen helfen.

Schwangeren helfen Übungen für die Beckenbodenmuskulatur dabei, dem Körper das wachsende Gewicht des Babys zu erleichtern. Gesunde, gut trainierte Muskeln vor der Geburt des Kindes heilen nach der Geburt schneller.

Nach der Geburt Ihres Babys sollten Sie sobald wie möglich mit Übungen für die Beckenbodenmuskulatur beginnen. Versuchen Sie, Ihre Beckenbodenmuskulatur jedes Mal zu „versteifen“ (anzuspannen und zu halten), bevor Sie husten, niesen oder das Baby hochheben. Dies nennt man „den Kniff“.

# ÜBUNGEN FÜR DIE WEIBLICHE BECKENBODENMUSKULATUR

Wenn Frauen älter werden, muss die Beckenbodenmuskulatur stark bleiben, da die Blasenkontrolle durch Hormonänderungen nach den Wechseljahren beeinflusst wird. Außerdem kann sich die Beckenbodenmuskulatur verändern und abschwächen. Ein Trainingsplan für die Beckenbodenmuskulatur kann dazu beitragen, die Auswirkungen der Wechseljahre auf Beckenunterstützung und Blasenkontrolle zu verringern.

Training für die Beckenbodenmuskulatur kann außerdem hilfreich sein für Frauen, die öfter ein dringendes Bedürfnis haben, zu urinieren (Dranginkontinenz).

## WO IST MEINE BECKENBODENMUSKULATUR?

Zuerst müssen Sie herausfinden, welche Muskeln Sie trainieren müssen.

1. Setzen oder legen Sie sich hin und entspannen Sie die Muskeln Ihrer Oberschenkel, Ihres Gesäßes und Ihres Bauches.
2. Spannen Sie den Muskelring um Ihren After so an, als ob Sie Flatulenz vermeiden wollten. Dann entspannen Sie ihn wieder. Wechseln Sie mit Anspannen und Entspannen einige Male ab, bis Sie sicher sind, die richtigen Muskeln gefunden zu haben. Versuchen Sie, Ihr Gesäß nicht anzuspannen.
3. Wenn Sie zum Urinieren zur Toilette gehen, versuchen Sie, den Urinstrahl zu stoppen und dann wieder in Gang zu bringen. Tun Sie dies, um zu lernen, welches die richtigen Muskeln sind – aber nicht öfter als einmal pro Woche. Wenn Sie es häufiger tun, kann es zu Schwierigkeiten bei der Entleerung Ihrer Blase kommen.

Wenn Sie kein deutliches „Anspannen und Heben“ Ihrer Beckenbodenmuskulatur spüren, oder falls es Ihnen unmöglich ist, Ihren Urinstrahl wie in Punkt 3 besprochen zu kontrollieren, wenden Sie sich um Hilfe an Ihren Arzt, Physiotherapeuten oder Kontinenzpfleger. Sie können Ihnen dabei helfen, Ihre Beckenbodenmuskulatur zum Funktionieren zu bringen.

Frauen mit sehr schwacher Beckenbodenmuskulatur können von Übungen für die Beckenbodenmuskulatur profitieren.

## WIE SOLL ICH MEINE BECKENBODENMUSKULATUR TRAINIEREN?

**Nun da Sie spüren, wie die Muskeln funktionieren, können Sie:**

- Spannen und ziehen Sie die Muskeln um Ihren After und Ihre Vagina gleichzeitig an und **HEBEN** Sie sie nach innen. Jedes Mal wenn Sie Ihre Beckenbodenmuskulatur anspannen, sollten Sie das Gefühl des „Anhebens“ empfinden. Versuchen Sie, sie fest angespannt zu halten, während Sie bis 8 zählen. Nun entspannen Sie wieder. Sie sollten die „Entspannung“ deutlich fühlen.
- Wiederholen Sie das „Anspannen und Heben“ und entspannen Sie wieder. Es ist am besten, zwischen jeder Anspannung der Muskeln etwa 8 Sekunden auszuruhen. Wenn Sie die Anspannung nicht 8 Sekunden lang halten können, dann tun Sie dies, solange es Ihnen möglich ist.
- Wiederholen Sie das „Anspannen und Heben“ sooft Sie können, bis zu einer Grenze von 8 bis 12 Anspannungen.
- Versuchen Sie, drei Sätze von 8 bis 12 Anspannungen mit Pausen dazwischen durchzuführen.
- Wiederholen Sie den gesamten Trainingsplan (drei Sätze von 8 bis 12 Anspannungen) jeden Tag, wenn Sie liegen, sitzen oder stehen.



# ÜBUNGEN FÜR DIE WEIBLICHE BECKENBODENMUSKULATUR

## Während Sie Ihre Beckenbodenmuskulatur trainieren, sollten Sie:

- weiter atmen;
- nur anspannen und anheben;
- NICHT das Gesäß anspannen; und
- die Oberschenkel entspannt halten.

---

## MACHEN SIE IHRE ÜBUNGEN FÜR IHRE BECKENBODENMUSKULATUR SORGFÄLTIG

---

Eine geringere Anzahl guter Anspannungen ist besser als eine Menge halbherziger! Wenn Sie nicht sicher sind, ob Sie die Anspannungen richtig machen, oder wenn Sie nach 3 Monaten noch keine Verbesserung Ihrer Symptome bemerken, wenden Sie sich um Hilfe an Ihren Arzt, Physiotherapeuten oder Kontinenzpfleger.

---

## MACHEN SIE DIE ÜBUNGEN ZU EINEM TEIL IHRES TÄGLICHEN LEBENS

---

Wenn Sie gelernt haben, wie die Übungen für die Beckenbodenmuskulatur richtig zu machen sind, sollten Sie sie möglichst jeden Tag durchführen. Konzentrieren Sie sich voll auf jeden Satz Anspannungen. Machen Sie Ihre Übungen immer zu einer bestimmten Zeit, zum Beispiel nachdem Sie auf der Toilette waren, während Sie etwas trinken oder wenn Sie im Bett liegen.

## Andere hilfreiche Dinge für Ihre Beckenbodenmuskulatur:

- Benutzen Sie "den Kniff" – das heißt, versuchen Sie, Ihre Beckenbodenmuskulatur jedes Mal zu „versteifen“ (anzuspannen und zu halten), bevor Sie husten, niesen oder etwas hochheben.
- Lassen Sie sich beim Anheben von schweren Lasten helfen.
- Essen Sie Obst und Gemüse und trinken Sie 6 bis 8 Gläser Wasser pro Tag.
- Überanstrengen Sie sich nicht beim Stuhlgang.
- Befragen Sie Ihren Arzt zum Thema Heufieber, Asthma und Bronchitis zur Erleichterung von Niesen und Husten.
- Halten Sie Ihr Gewicht innerhalb des richtigen Bereichs für Ihre Größe und Ihr Alter.



---

## SUCHEN SIE HILFE

---

Wenn Sie nichts unternehmen, verschwindet das Problem nicht einfach von selbst. Und es kann noch schlimmer werden.

Jedes Blasen- oder Stuhlkontrolleproblem, egal wie geringfügig, muss betreut werden. Es gibt fast immer eine Hilfsmöglichkeit.

Rufen Sie das Expertenberatungspersonal bei der Nationalen Telefonauskunftsstelle für Kontinenz an und erhalten Sie kostenlose:

- Informationen;
- Ratschläge; und
- Merkblätter.

Kostenlose Telefonnummer 1800 33 00 66 (8:00 Uhr bis 20:00 Uhr, Montags bis Freitags), oder

Besuchen Sie diese Webseite: [www.bladderbowel.gov.au](http://www.bladderbowel.gov.au)

Geltende Gebühren werden für Anrufe von Mobiltelefonen berechnet.