

für  
DICH

# 6 Tipps für einen beckenbodenleichten Alltag



Dorfmutti - private Physiotherapie für Frauen -  
Anja Sippel

[www.dorfmutti.de](http://www.dorfmutti.de)

# Zeit für ein beckenbodenleichtes Leben!



## Dorfmutti Anja Sippel

Physiotherapeutin & Beckenbodenliebhaberin

Der Beckenboden: Eine große Unbekannte in unserem Körper und dabei so bedeutsam für Kontinenz, Haltung, Sexualität!

Er kann durch mehrere Faktoren, wie Schwangerschaft, Geburt, Bewegungsmangel, Übergewicht, chronischen Husten etc. geschwächt sein. Gezieltes Beckenbodentraining kann dabei Abhilfe verschaffen, ebenso wie beckenbodenschonendes Verhalten im Alltag.

In diesem E-Book bekommst du Tipps, wie du beckenbodenfreundlich durchs Leben gehst.



## Zusammen- hänge

Bevor es an die eigentlichen Tipps geht, möchte ich dir zeigen,

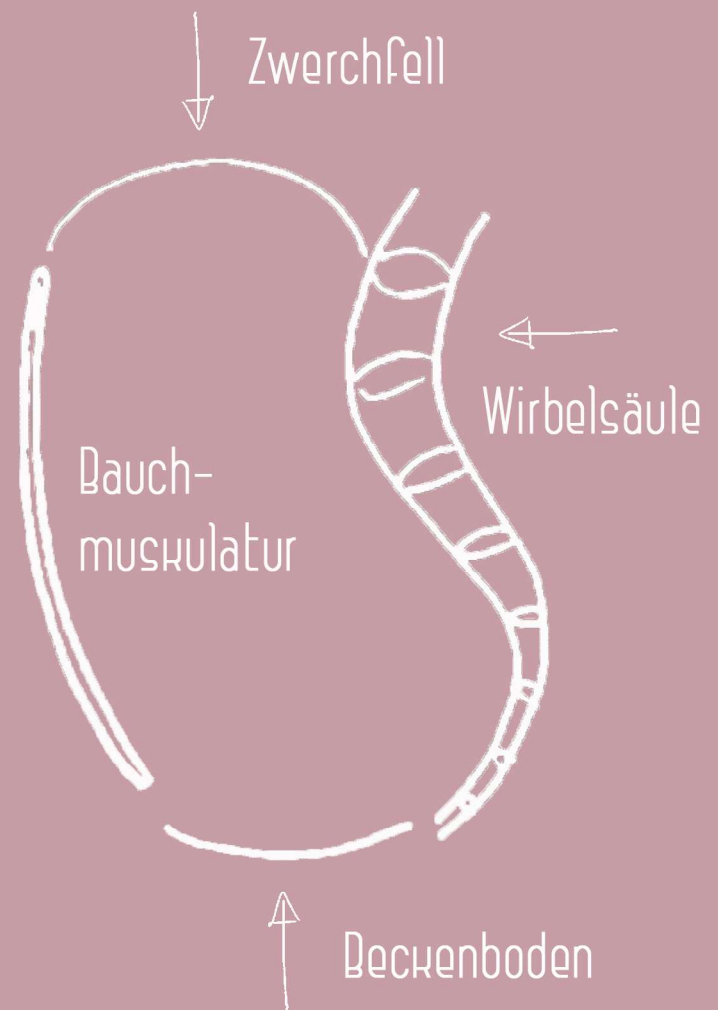
welche **Funktion** der Beckenboden hat und was er leisten muss. Mit diesem Wissen kannst du die Tipps besser verstehen und leichter im Alltag umsetzen.

In der Abbildung habe ich dir den Rumpf von der Seite gezeichnet.

Hier kannst du sehen, wie die Bauchhöhle und darin die Organe zu allen Seiten stabilisiert werden.

Nach unten „verschließt“ der Beckenboden den Bauchraum und stützt die Organe.

Die Pfeile zeigen nicht nur an, was sich hinter der Zeichnung verbirgt, sondern gleichzeitig auch die Richtung des Druckes, die die Muskulatur erzeugt. Spannst du z.B. den Bauch an, geht der Druck Richtung Wirbelsäule. Da diese keinen Platz macht, nimmt der Druck auf Zwerchfell und Beckenboden zu. Atmest du dazu noch ein (Zwerchfell senkt sich), geht zusätzlicher Druck vom Zwerchfell nach unten Richtung Beckenboden.





## Start in den Tag

Das beckenbodenfreundliche **Aufstehen** aus dem Bett ist gewöhnungsbedürftig. Hast du es aber einmal raus, kommt es dir vor, als hättest du es schon immer so gemacht.



Drehe dich zuerst auf die Seite, auf der du aus dem Bett aussteigen kannst und komme dann mit den Armen abgestützt über die Seite nach oben (die Unterschenkel schwingen dabei über die Bettkante aus dem Bett). Wie du dabei deinen Beckenboden auch noch aktiv einsetzen kannst, lernst du in einem Beckenbodenkurs. Frage deine Physiotherapeutin oder Krankenkasse nach einem Kurs in deiner Nähe.

Gesundheit!

## Beckenbodenfreundliches Husten und Niesen



Für beckenbodenfreundliches **Niesen** oder **Husten** setze oder stelle dich vor dem Husten oder Niesen aufrecht hin und drehe dich dabei maximal zur Seite (schaue über die Schulter und bleibe dabei aufrecht). So geht der Druck in die schräge Bauchmuskulatur und die Beckenschaufel, nicht so sehr direkt nach unten in den Beckenboden. Stelle dir dabei vor, du hustest deinen Beckenboden nach innen. Denke besonders in der Erkältungszeit daran!





Hahaha

„Jeder Tag, an dem du nicht lächelst,  
ist ein verlorener Tag.“  
- Charlie Chaplin“

**Lachen** ist gesund und kannst du am Tag nie genug machen. Das weiß wahrscheinlich jeder. Aber wenn es buchstäblich in die Hose geht, vergeht es einem schnell. Deshalb verlagere beim Lachen (wenn Urinverlust droht) dein Gewicht auf ein Bein bzw. eine Gesäßhälfte. So geht der Druck in die schräge Bauchmuskulatur und die Beckenschaufel. Zusätzlich kannst du die Beine überkreuzen oder überschlagen.





## Anpacken

Wenn du etwas Schweres **aufheben** möchtest, bücke dich mit geradem Rücken, ziehe ausatmend Steißbein Richtung Schambein, während du den Gegenstand körpernah mit geradem Rücken anhebst. Stelle dir den Beckenbodenlift vor, der dir hilft wieder nach oben zu kommen. Atme während des gesamten Hochhebens aus (nicht die Luft anhalten!). Du weißt nicht genau, ob du es richtig machst? Es fühlt sich nicht so an, als würde sich da etwas zum anderen ziehen? Keine Sorge! Ertaste dein Schambein und Steißbein und stelle dir nun die Bewegung dazwischen vor. Das hilft schon! Wenn du immer noch unsicher bleibst oder mehr Hilfestellung möchtest, besuche einen Beckenbodenkurs bei deiner Physiotherapeutin. Sie hilft dir Sicherheit zu finden.







Für die **Sexualität** ist besonders die Elastizität des Beckenbodens wichtig. Diese kann durch Geburtsverletzungen, -narben (Dammriss, -schnitt, Zangengeburt), chronische Rückenschmerzen und folgende Schonhaltung oder Verspannungen im Beckenboden herabgesetzt sein. Als Folge können Schmerzen beim Geschlechtsverkehr auftreten, die einen Teufelskreis mit Angst, Libidoverlust und belasteter Partnerschaft verursachen können. Da 70% der Fasern des Beckenbodens vegetativ (du kannst sie nicht aktiv ansteuern) gesteuert werden, achte auf eine entspannte Atmosphäre. Dazu gehören warme Füße und Hände genauso wie ein gemütlicher Raum, vielleicht ein paar Kerzen, was immer ihr mögt.

Nach einer Geburt kann es durch Geburtsverletzungen (auch Kaiserschnitt!), Müdigkeit, Babyblues oder hormonellen Auswirkungen durch das Stillen bis zu einem Jahr dauern, bis sich das Sexualleben wieder normalisiert. Frage bei Schmerzen deine Frauenärztin nach Rat!



Ist der Beckenboden nach der Geburt oder durch andere Faktoren geschwächt, kann es sein, dass du beim Geschlechtsverkehr weniger spürst. Durch die Beckenkipfung und -aufrichtung kannst du die Grundspannung im Beckenboden variieren. Probiere verschiedene Positionen aus. Suche dir einen Beckenbodenkurs, in dem du lernst, deinen Beckenboden zu kräftigen.

Lesetipp: „Make more love“ von Ann-Marlene Henning & Anika von Keiser



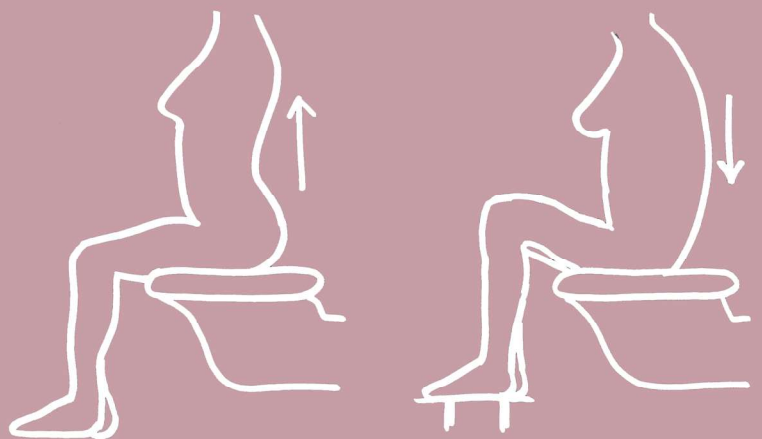
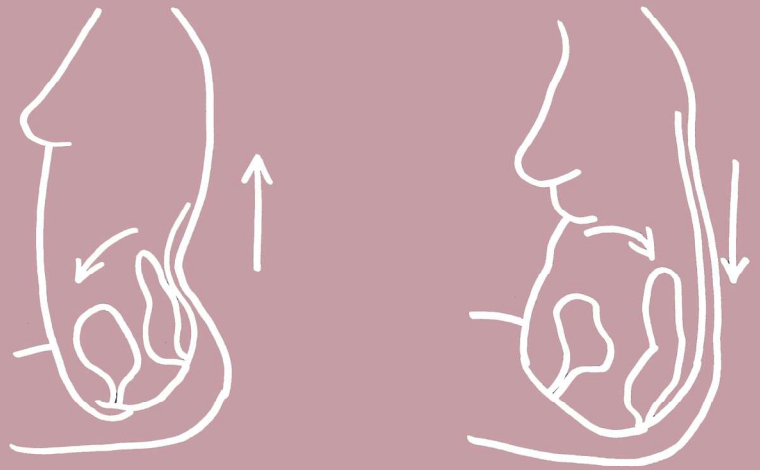
Last but  
not least

Hast du dich schon einmal gefragt,  
wie du richtig auf **Klo** gehst? Nein?  
Na dann wird es Zeit!

Generell gilt, egal, ob du Blase oder Darm entleerst, dass der ganze Fuß auf dem Boden steht und du nicht presst oder mit den Bauchmuskeln drückst. Entspanne dich! Nimm dir Zeit!

Durch die Beckenstellung (Aufrichtung oder Kippung) ändert sich die Stellung der Blase und die des Enddarms (siehe Abbildung, vorn Blase, dahinter Enddarm).

Um die Blase vollständig und einfach zu entleeren, setzt du dich aufrecht hin und kippst das Becken.



Um den Darm gründlich, leicht und gesund zu entleeren, richtest du das Becken mit leicht angewinkelten Beinen (Knie höher als Sitzfläche, Hocker unter Füße!) maximal auf und neigst den Oberkörper leicht nach vorn. So machst du es nicht nur dem Beckenboden leichter, sondern wirkst auch der Bildung von Hämorrhiden und Divertikeln entgegen.

Lesetipp: „Darm mit Charme“ von Giulia Enders



# An den Beckenboden, fertig, los!

Nun weißt du, was du im Alltag tun kannst, um deinen geschwächten Beckenboden zu entlasten. Gib ihm seine Energie und Leistungsfähigkeit zurück, indem du die Ursache gemeinsam mit deiner Ärztin und Physiotherapeutin herausfindest und etwas dagegen tust. Es ist nie zu spät, etwas zu unternehmen. Du brauchst nichts hinnehmen wie es ist, weil du denkst, es sei der normale Lauf der Dinge.

Du hast noch keine Beschwerden, aber möchtest dem Vorbeugen?  
Du möchtest deinen Beckenboden näher kennenlernen?  
Du möchtest deinen ihn stärken und elastischer machen?

Komm gern in einen meiner Beckenbodenkurse und lass uns gemeinsam den Beckenboden zu deiner starken Mitte machen!



PLATE 75 Orange-plum - *Habonasia cilivasis* www



PLATE 23 (L) *Missouri-flora - Scirpus setosus* www

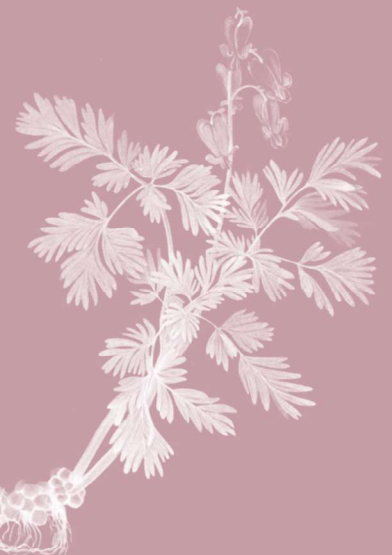


PLATE 146 Squirrel Corn - *Picentia canadensis* www

# Weiterführende Informationen & hilfreiche Internetadressen

Beckenbodenzentren und spezialisierte Ärzte findest du hier:

➤ [www.kontinenz-gesellschaft.de](http://www.kontinenz-gesellschaft.de)

spezialisierte Physiotherapeutinnen für den Beckenboden findest du hier:

➤ <https://www.ag-ggup.de/therapeutenliste/therapeutenliste-beckenboden/>

mein Blog, auf dem ich weitere spannende Themen für dich recherchiere (hast du einen Themenwunsch, immer her damit!):

➤ <https://dorfmutti.de/blog/>

Bitte beachte:

Dieses Heft ersetzt keinen ärztlichen Rat! Lasse Schmerzen und ungewohnte Beschwerden immer von deiner ÄrztIn abklären!

Du darfst das Heft „6 Tipps für einen beckenbodenleichten Alltag“ gern weitergeben, es aber nicht verändern oder bearbeiten.

Das Heft enthält Links zu anderen Webseiten, auf deren Inhalt ich keinen Einfluss habe. Aus diesem Grund kann ich für diese Inhalte auch keine Gewähr übernehmen. Für die Inhalte und Richtigkeit der bereitgestellten Informationen ist der jeweilige Anbieter der verlinkten Webseite verantwortlich. Zum Zeitpunkt der Verlinkung waren keine Rechtsverstöße erkennbar. Bei Bekanntwerden einer solchen Rechtsverletzung werde ich der Link umgehend entfernen.



Dieses Heft wurde überreicht von:



## Dorfmutti Anja Sippel

Physiotherapeutin (staatl. exam. & Bachelor)  
Prävention und Rehabilitation (Master)  
in Ausbildung zur „Physio-Pelvica“ Therapeutin  
Mitglied der Deutschen Kontinenzgesellschaft e.V.

38170 Kneitlingen

[www.dorfmutti.de](http://www.dorfmutti.de)

[info@dorfmutti.de](mailto:info@dorfmutti.de)

Tel. 015155771394

