

# Wie trainiere ich die richtigen Muskeln?

Bevor Sie mit Ihrem Beckenboden-Training beginnen, ist es wichtig, die **richtige Muskelpartie** zu erkennen. Folgende Übung dazu:

- Ziehen Sie die Schliessmuskeln zusammen, als wollten Sie den Harnstrahl anhalten.
- Wenn Sie die richtigen Muskeln zusammengezogen haben, spüren Sie eine leichte „Hebung“ der Muskeln nach innen und oben.
- Kontrolle ist wichtig! Setzen Sie sich auf einen Stuhl, schieben Sie die Fingerspitzen unter die Gesässbacken – Sie spüren Ihre beiden Sitzbeinhöcker – spannen Sie den Beckenboden an, bis die Veränderung unter den Fingerspitzen wahrgenommen wird.
- Setzen Sie sich auf Ihre flache Hand und ziehen Sie den Beckenboden in sich hinein nach innen und oben – beobachten Sie, ob Sie weniger Gewicht auf Ihrer Hand haben.

## Beckenboden-Übungen während der Schwangerschaft:

Während der Schwangerschaft wird der Beckenboden durch hormonelle Einflüsse, die veränderte Statik und die Gewichtszunahme stark beansprucht. Besonders gross ist die Belastung auf die Strukturen des Beckenausganges im letzten Drittel der Schwangerschaft.

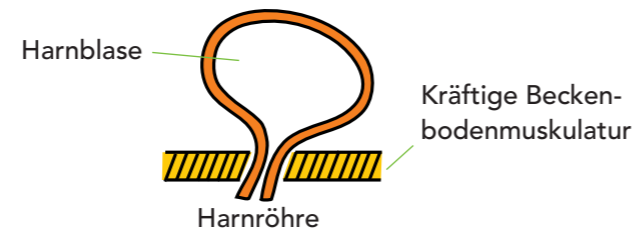
Daher ist es wichtig, dass die Frau bereits während der Schwangerschaft den Beckenboden kennen lernt, ihn wahrnimmt, aktivieren, aber vor allem entspannen kann.

Schwangere dürfen und sollen den Beckenboden trainieren. Das erlernte Beckenboden-Bewusstsein ist hilfreich für die Geburt und im Wochenbett. Während der Rückbildung hilft es, den Beckenboden wieder zu fühlen und zu trainieren. Durch eine bewusste Kontrolle des Beckenbodens wird die Geburt erleichtert, auch Folgeschädigungen wie Urininkontinenz und Organsenkungen können vermindert werden.



# Warum gerade die Beckenbodenmuskulatur trainieren?

Die **Beckenbodenmuskeln** schliessen das Becken nach unten ab. Sie umschliessen Harnröhre, Scheide und Darmöffnung und **kontrollieren** zusammen mit den Schliessmuskeln die **Öffnungen**. Sie sorgen auch für die richtige Position der Harnröhre. Sind diese Muskeln **schwach**, kann die Harnröhre bei Anstrengung ihre Funktion nicht wahrnehmen. Es kommt zum **unkontrollierten Harnverlust** – dies wird als **Inkontinenz** bezeichnet.



Eine kräftige Muskulatur umschliesst eng den Blasenausgang.



Schwache Muskeln können das Absinken der Harnröhre und Organe (Blase, Gebärmutter, Darm) begünstigen. Die Beckenbodenmuskeln können Sie **gezielt trainieren** und stärken. Damit helfen Sie, die Organe zu stützen. Das Training ist effizient, hat keine Nebenwirkungen und lässt sich **einfach in den Alltag integrieren**.

# TENA Lady und TENA for Men. Für Ihre Sicherheit.

Begleitend zu Ihrem Beckenboden-Training gibt es TENA Lady und TENA for Men. Anders als Slipeinlagen oder Damenbinden ist TENA Lady speziell für Blasenschwäche entwickelt und bietet Ihnen absolute Sicherheit. TENA for Men ist exakt auf die männliche Anatomie abgestimmt und bietet in jeder Situation grösstmöglichen Schutz.

Sie möchten mehr wissen über Blasenschwäche, Inkontinenz und TENA Lady und TENA for Men?

### Deutschland:

TENA Hotline 0 18 02 / 12 12 22

(0,06 €/Gespräch, Mobilfunkpreise können abweichen – Anrufe nur aus Deutschland möglich)

### Österreich:

TENA Hotline 08 10 / 30 01 11

(0,02 €/Minute, Anrufe nur aus Österreich möglich)

### Schweiz:

TENA Hotline 08 40 / 22 02 22

(CHF 0.08/Minute, Anrufe nur aus der Schweiz möglich)

[www.TENA.de](http://www.TENA.de) · [www.TENA.at](http://www.TENA.at) · [www.TENA.ch](http://www.TENA.ch)

Sie möchten mehr wissen über das Beckenboden-Training?

[www.beckenboden.com](http://www.beckenboden.com)

Literaturnachweis: „BeBo® belebt den Alltag“, Judith Krucker ISBN 978-3-033-01338-4 und „Die versteckte Kraft im Mann“, Marita Seleger ISBN 978-3-033-00352-1, BeBo® Verlag & Training GmbH, 8050 Zürich



# Beckenboden-Training!

Tipps und Informationen zur Stärkung der Beckenbodenmuskulatur



1001027, SDC01, CHd 07/09

# Kann ich gegen Blasenschwäche etwas tun?

Vereinfacht gesagt ist Blasenschwäche die fehlende Kontrolle über den Harnabgang. In kleinen oder grösseren Mengen geht Harn ab (= Inkontinenz), ohne dass Sie es verhindern können. Das kann viele Ursachen haben. Und Sie sind nicht allein: im deutsch-sprachigen Raum leiden 7 Mio. Frauen daran.

Die häufigste Form ist die Belastungsinkontinenz. Kennen Sie das auch? Beim Husten, Niesen, Lachen, beim Heben schwerer Gegenstände oder bei anderer körperlicher Anstrengung kommt es zum unfreiwilligen Harnabgang, ohne dass Sie den Drang zur Toilette verspüren. Aber dagegen können Sie etwas tun. Sehr einfach sogar: mit Beckenboden-Training.

## Sind die Übungen für jeden, Frauen und Männer, geeignet?

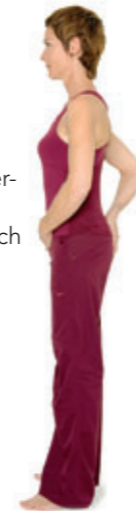
Ja. Es ist nie zu spät, mit Beckenboden-Training anzufangen. Ob Sie mit 25 oder mit 75 Jahren beginnen, wichtig ist nur, dass Sie die Übungen regelmässig durchführen. Machen Sie die Gymnastik zu einem Teil Ihres täglichen Lebens – wie das Zähneputzen. Schon nach 2-3 Monaten sollten Sie eine deutliche Verbesserung erzielen können. Bis dahin bieten Ihnen TENA Lady und TENA for Men sicheren Schutz vor Nässe und Geruch. Mehr dazu auf der Rückseite dieser Broschüre.

# Beckenboden-Training – 6 Übungen zum Ausprobieren

Wählen Sie zuerst die Positionen, in denen Sie den Beckenboden am besten anspannen können. Mit der Zeit folgen die anderen Positionen.

## Trainieren Sie möglichst täglich!

Das Praktische beim Beckenboden-Training ist, dass es problemlos in den Alltag integriert werden kann: beim Telefonieren, im Zug, im Büro, vor dem Fernseher ... es ist völlig unauffällig. Für jedes Training ist die korrekte Haltung bei allen Übungen eine relevante Basis – hüftbreit stehen, Wirbelsäule in einer Längsspannung, Schultergürtel locker auf dem Brustkorb, Blick zum Horizont.



1. Korrekte Körperhaltung, eine Hand liegt beim Schambein, eine Hand beim Steissbein. Körperöffnungen (Harnröhre, Vagina bei der Frau, After) verschliessen und den Beckenboden nach innen oben ziehen. Die Hände kontrollieren, dass die Gesässmuskulatur locker bleibt.

2. Sie liegen in Seitenlage und winkeln ein Bein an. Aktivieren Sie den Beckenboden, indem Sie sich wieder vorstellen: Körperöffnungen verschliessen und nach innen oben ziehen.



3. Sie knien auf dem Boden, die Knie sind hüftbreit auseinander, die Stirn kann auf den Händen ruhen. Nun ziehen Sie die Beckenbodenmuskeln nach innen und oben, atmen gleichzeitig aus und lassen die Spannung beim Einatmen los.



4. Mit kleinen Schritten tap, tap, tap ... die Wand hochlaufen, den Atem fliessen lassen und nur so weit nach oben gehen, dass kein Druck auf die Halswirbelsäule entsteht. Oben bleiben, weiteratmen und wieder langsam hinuntergehen.



5. Rückenlage, Beine angewinkelt hüftbreit auseinander. Aktivieren Sie die Beckenbodenmuskeln, mit den Händen kontrollieren Sie am Unterbauch, ob Sie die tiefen Bauchmuskeln mit anspannen – es ist korrekt, wenn Sie eine Anspannung spüren.



6. Beine leicht gebeugt und gespreizt. Stützen Sie sich mit den Händen auf die Oberschenkel, dabei sollte der Rücken gerade bleiben. Aktivieren Sie den Beckenboden und ziehen ihn nach innen und oben.



Wenn Sie etwas Schweres heben, spannen Sie immer den Beckenboden an, der Rücken und der Nacken bleiben lang. Atmen Sie mit dem Heben aus und kommen Sie mit der Beinkraft hoch.

Es lohnt sich, ein Leben lang allen Muskeln Sorge zu tragen und sie zu trainieren. Heben Sie die Lasten beim Bücken deshalb immer beckenboden- und rügenschonend.

Bauen Sie die Übungen in den Alltag und die Freizeit ein. Üben, üben und Geduld sind gefragt. Lassen Sie sich nicht entmutigen, wenn sich in der ersten Zeit des Trainings noch kein Erfolg einstellt. Die Regelmässigkeit und das korrekte Ausführen der Übungen sind wichtige Bestandteile auf dem Weg zum Ziel.

Lassen Sie sich von Ihrem Arzt oder einer Beckenboden-Fachperson beraten. Sollten Sie nach 2-3 Monaten regelmässigem Beckenboden-Training keine Besserung spüren, ist eine Kontrolle sinnvoll und notwendig.

