

# Der Beckenboden : die unterschätzte Kraft

Autor(en): **Bielecki, Christine**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **79 (2022)**

Heft 6

PDF erstellt am: **22.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-981531>

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

# Der Beckenboden – die unterschätzte Kraft

Regelmässiges Training kann unsere gesamte Körperhaltung beeinflussen  
und sogar Rückenschmerzen lindern.

Text: Christine Bielecki

Der Beckenboden sollte auf verschiedene Weise angesprochen werden: Es müssen die langsamen wie auch die schnellen **Muskelfasern** trainiert werden. Letzere brauchen wir, damit er rasch reagieren kann, z.B. wenn wir husten oder niesen.



Manche Muskeln haben ein echtes Imageproblem. Meistens sind das die Muskeln, die primär nichts bewegen. Es sind häufig auch genau diejenigen, die wir nicht so leicht trainieren können. Dazu gehört der Beckenboden. Genau genommen besteht der Beckenboden aus mehreren Muskelschichten. Und zu den genannten Schwierigkeiten kommt bei der Beckenbodenmuskulatur noch etwas hinzu: Ihr bekanntester Teil ist die unterste Schicht; es handelt sich dabei um den sogenannten Schliessmuskel. Und was wird damit in Verbindung gebracht? Der Toilettengang! Kein Wunder, ist das Thema Beckenbodentraining häufig noch immer ein Tabu.

### Leistungsstarke Muskulatur

Dabei leistet die Beckenbodenmuskulatur Spektakuläres. Die mittlere Schicht verbindet die Sitzbeinhöcker und hält das Becken zusammen. Diese Muskelschicht ist bei Frauen nur halb so stark ausgebildet wie bei Männern. Es ist die Schicht, die während der Schwangerschaft das Gewicht des Babys trägt und sich zur Geburt schliesslich aufdehnt. Die innerste Schicht liegt wie eine Schale im Beckenring, stützt die Unterleibsorgane und steht mit der Rumpfmuskulatur in Verbindung.

Der männliche Beckenboden ist viel stärker als der weibliche – und wird gerne unterschätzt.

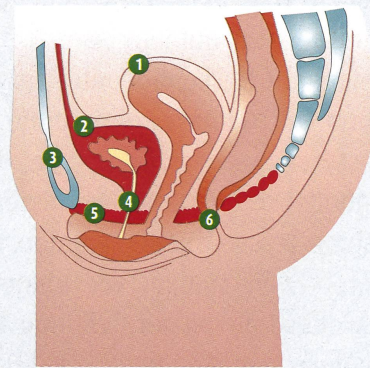
Der Beckenboden schliesst den Beckenausgang nach unten. Die Form ähnelt der eines Trichters. «Früher war man der Überzeugung, dass die tiefliegende Muskulatur, und dazu gehört auch die Beckenbodenmuskulatur, nicht bewusst angesteuert werden kann», sagt Elisa Dambeck, Fitness- und Personal Trainerin aus Erfurt. Da darüber offenbar immer noch Uneinigkeit in der Fitnessszene herrscht, wird die Tiefenmuskulatur auch gerne mal links liegen gelassen. Selbst im Sportstudium oder in ihren Fitnesstrainer-Ausbildungen habe der Beckenboden zunächst keine grosse Rolle gespielt, erinnert sich Dambeck. «Erst als ich mich intensiv mit Pilates beschäftigt habe, bekam die Beckenbodenmuskulatur eine zentrale Rolle, wenn nicht sogar die zentrale Rolle», so die Expertin.

«Generell gilt, je dichter ein Muskel am Körperzentrum bzw. der Wirbelsäule liegt, desto mehr hat er

unterstützende und stabilisierende Aufgaben», erklärt Dambeck. Ein gesunder Beckenboden arbeitet reflektorisch. Er ist bei fast allen Aktivitäten und Bewegungen gefragt. Aktivieren wir die Beckenbodenmuskulatur, werden gleichzeitig auch die Musculi multifidi (kurze, über drei Wirbelsäulensegmente

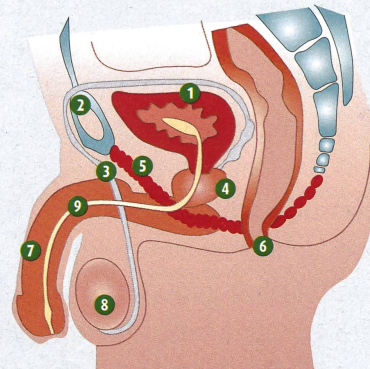
## Beckenboden – anatomische Ansicht

### Weibliche Anatomie



- |                |                          |
|----------------|--------------------------|
| 1. Gebärmutter | 4. Harnröhre             |
| 2. Harnblase   | 5. Beckenbodenmuskulatur |
| 3. Schambein   | 6. Enddarm               |

### Männliche Anatomie



- |                          |              |
|--------------------------|--------------|
| 1. Harnblase             | 6. Enddarm   |
| 2. Schambein             | 7. Penis     |
| 3. Samenstrang           | 8. Hoden     |
| 4. Prostata              | 9. Harnröhre |
| 5. Beckenbodenmuskulatur |              |

verlaufende, strangförmige Skelettmuskeln) des Rückens sowie der *Musculus transversus abdominis* (der tieflegendste Muskel der Bauchmuskulatur) aktiviert. Das ist für unsere Körperhaltung sehr wichtig. Auch wenn wir husten oder niesen, arbeitet der Beckenboden. Er spannt sich an und verhindert somit, dass zu viel Druck auf ihm lastet.

Für viele steht Beckenbodentraining nur in Zusammenhang mit Geburtsvorbereitung, Rückbildungsgymnastik oder Inkontinenz. Aber: «Würden wir den Beckenboden regelmässig trainieren, könnten Rückenschmerzen vermieden werden. Unser gesamter Oberkörper wäre stabiler. Vor Hunderten von Jahren war gezieltes Training der Tiefenmuskulatur gar nicht notwendig», sagt Elisa Dambeck. «Damals liefen die Menschen barfuss auf Waldboden, balancierten und kletterten, trugen schwere Lasten auf den Schultern. In genau solchen Situationen müssen die tiefliegenden Muskeln kontrahieren. Unser heutiger Alltag besteht aus viel Sitzen, wir laufen in Schuhen über asphaltierte Wege und trainieren im Fitnessstudio die Muskeln, die äusserlich sichtbar sind, damit wir gut aussehen. Das führt dazu, dass die tiefliegenden Muskeln verkümmern. Und dann ist es kein Wunder, dass Rückenschmerzen entstehen.»

### Wahrnehmung schärfen

Menschen gehen in Fitnessstudios, weil sie vom Waschbrettbauch träumen oder weil der Bizeps sich spätestens zur Sommersaison unter dem T-Shirt abzeichnen soll. Aber es komme eher selten vor, dass jemand sagt: «Ich hätte gerne so einen richtig starken Beckenboden.» Und wenn im Pilateskurs die Ansage kommt: «Und nun bitte den Beckenboden anspannen», weiss dann eigentlich jeder, was damit gemeint ist und wie das funktionieren soll? Viele Menschen vermutlich nicht. Dass wir unseren eigenen Körper nicht besonders gut wahrnehmen, uns im eigenen Leib schlechter auskennen als im Innern unserer Computer, ist kein Geheimnis. Und genau darin besteht das Problem. Wenn ich gar nicht erst weiss, wo mein Beckenboden liegt, wie er aussieht und aus welchen Teilen er besteht, wie kann ich dann überhaupt spüren, ob er gerade ent- oder ange-

spannt ist? Mit der Beckenbodenmuskulatur ist es ein bisschen wie mit dem Atmen. Solange alles richtig gut funktioniert, müssen wir nicht darüber nachdenken. Bei Männern wird es erst aktuell, wenn es zu Prostata-, Blasen- oder Darmproblemen kommt; Frauen beschäftigen sich zumindest schon während einer Schwangerschaft mit dem Beckenboden. Darum wissen sie auch meistens, dass der Beckenboden nicht nur die Fähigkeit zur *Anspannung* besitzen sollte, sondern auch die zur *Entspannung*.

Bei Männern kann ein hoher Tonus im Beckenboden zu einer Minderdurchblutung im Beckenraum führen. Später führt der mit zunehmendem Alter entstehende Elastizitätsverlust des Gewebes zu Schwierigkeiten. Mittlerweile ist es kein Geheimnis mehr, dass Beckenbodentraining die Erektion und die Ejakulationsfähigkeit stärkt. Der Beckenboden ist also in der Tat nicht zu unterschätzen.

### Faszien im Blick behalten

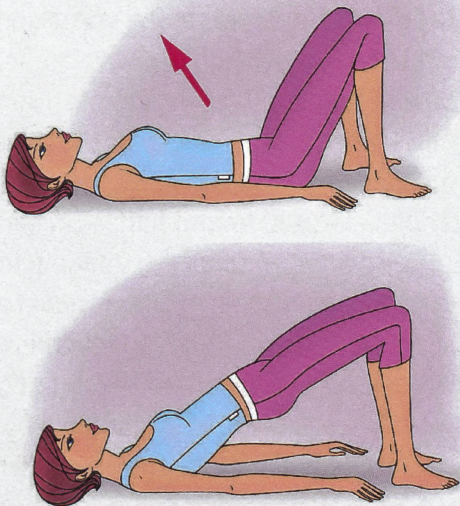
Ein Thema, das lange Zeit im Sportstudium zu kurz kam, ist die moderne Faszienanatomie. Aus ihr sind mittlerweile drei funktionelle Spannungszüge belegt, die den Beckenboden dreidimensional vernetzen und Spannung vom Bauch bis an den Rücken und in die Beine übertragen. «Sind diese myofaszialen Ketten wohlgespannt, dann ist es der Beckenboden auch», schreibt Divo G. Müller 2021 im Magazin «Leistungslust». Daher sei es ein Mythos, dass Beckenbodentraining nur isoliert funktioniere. (Hintergrund: In der Geburtsvorbereitung oder der Rückbildung hört man häufig davon, dass Frauen insbesondere isoliertes Training helfe, den Beckenboden zu spüren und ihn bewusst anzuspannen.)

Fazit: Wenn die für den Beckenboden relevanten Beinketten, das Training der Rückenfaszie und des abdominalen Netzwerkes mit einbezogen werden, bleibt unsere Körpermitte stabil. •



Weitere Infos:  
[www.avogel.ch](http://www.avogel.ch), Stichwort: Beckenboden

Eine «aktivere» Übung für die Beckenbodenmuskulatur lässt sich in Rücklage absolvieren. Bei der **Brücke** stellen Sie die Füße hüftbreit am Boden auf, die Beine sind angewinkelt. Die Arme liegen entspannt neben dem Körper. Atmen Sie ein und aktivieren Sie mit der Ausatmung den Beckenboden. Dabei heben Sie das Gesäss nach oben. Nun atmen Sie wieder ein und halten die Spannung. Mit der Ausatmung Wirbel für Wirbel abrollen und erst ganz zum Schluss die Beckenbodenspannung lösen. Diese Übung können Sie bis zu 10 Mal wiederholen.

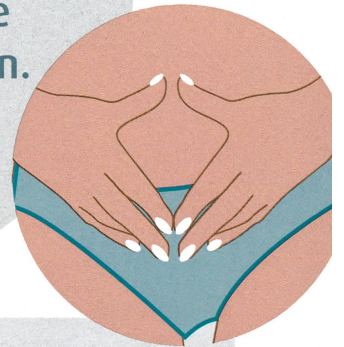


Kommen Sie zunächst in die Rückenlage oder in eine sitzende Position.

Der Beckenboden bildet den Abschluss des Rumpfes. Nun stellen Sie sich vor, dass sich genau an dieser Stelle eine **Seerose** befindet. Mit der Einatmung öffnet sich die Seerose, in diesem Moment weitet sich der Beckenboden, mit der Ausatmung verschliesst sich die Seerose, der Beckenboden hebt sich. Die Übung lässt sich aktiver gestalten, wenn der Beckenboden bei der Ausatmung hochgezogen wird.



Zur Wahrnehmung der Beckenbodenmuskulatur lassen sich leicht und ohne Geräte diverse Übungen durchführen. Drei Beispiele:



Eine weitere Übung zur Schulung der Vorstellungskraft lässt sich im Stehen durchführen. Das ist auch insofern sinnvoll, weil der Beckenboden ein elastisch-dynamischer «Anti-Schwerkraft-Muskel» ist, der seine Aufgabe in der senkrechten Lebenssituation des Menschen zu erfüllen hat.

Im hüftbreiten Stand werden die Hände in einer **Raute** auf den Bauch gelegt, so dass die Daumen den Bauchnabel und die Mittelfinger das Schambein berühren. Die Vorstellung, dass die Hüftknochen durch zwei diagonale Gummibänder miteinander verbunden sind, die sich in der Mitte kreuzen, hilft. In der Vorstellung sollen die Gummibänder nach oben in Richtung Bauchnabel gezogen werden. Wer alles richtig macht, fühlt, wie sich die Raute der Hände verkleinert und wie sich Daumen und Mittelfinger annähern. Diese Spannung für drei Atemzüge halten und mit der Ausatmung langsam wieder loslassen. Wiederholen Sie die Übung dreimal.

Übrigens: Der rhythmische Fluss der Atmung stimuliert den Beckenboden. Bei der Atmung sind die Beckenboden- und die Bauchmuskeln in die Atembewegung eingebunden, da sie übers Bindegewebe mit dem Zwerchfell verbunden sind. Darum beim Üben immer im Atemfluss bleiben. ●