

schwächer angelegten Muskeln leichter beiseite zu schieben, verursacht aber gleichzeitig eine höhere Anfälligkeit für Störungen.

Die 3 Muskeln der mittleren Schicht haben unterschiedliche Aufgaben zu bewältigen. Der Hauptmuskel tritt vor allem dann in Funktion, wenn er mit Unterstützung der Gesäßmuskeln einen verstärkten Zug auf die Sitzhöcker ausüben muß, damit durch ein Aufeinanderzubewegen dieser Höcker der steigende Bauchinnendruck beim „Bauchpressen“ abgefangen werden kann, was dem Beckenboden zugute kommt. Der schmale Partnermuskel unterstützt den Hauptmuskel und weist im Alter nur noch wenige Fasern auf. Der Blasen-schließmuskel ist für den Blasenverschluß zuständig.

Die Muskeln dieser Schicht und ihre Funktionsweise können Sie ebenfalls bei sich selbst wahrnehmen. Zunächst versuchen Sie die Sitzbeinhöcker zu fühlen: Sie sitzen auf der harten Sitzfläche eines Schemels und tasten mit Ihrer rechten Hand unter die rechte Gesäßhälfte, mit der linken unter die linke Gesäßhälfte. Dabei spüren Sie die beiden Höcker als zwei derbe Knochenvorsprünge. Auch beim seitlichen Hin- und Herbewegen sind sie deutlich zu fühlen. Wenn Sie nun den Beckenboden anspannen, werden Sie feststellen, daß zuerst die erste äußere Muskelschicht reagiert und dann, bei stärkerem Spannen, die gluteale Muskulatur. Diese hebt das Gesäß leicht an, ehe die Sitzbeine aufeinander zuwandern. Daran ist die Tätigkeit des Hauptmuskels der zweiten Schicht erkennbar.

Die innere Muskelschicht und die Körperhaltung

Die Muskeln der inneren Schicht verlaufen wiederum senkrecht, wodurch eine Verstärkung der gesamten Beckenboden-Muskelplatte erreicht wird. Ihr kräftig ausgebildeter Hauptmuskel (M. levator ani) übernimmt mit seinen verschiedenen Muskelteilen (M. pubo-coccygeus, M. iliococcygeus, M. pubovaginalis, M. puborectalis) sowohl für den Enddarm als auch die übrigen Beckenorgane eine wichtige Trage- und Stützfunktion und ist daher für den Beckenboden von größter Bedeutung. Interessant ist, daß die innere muskuläre Beckenbodenschicht unsere Körperhaltung mitbestimmt.

Auch andere Muskelgruppen übernehmen Aufgaben im Beckenbodenbereich. Sie durchziehen das Beckeninnere vom Kreuzbein zum Oberschenkel (M. obturator internus, M. piriformis) und sind sowohl für die Außenrotation im Hüftgelenk und die Abduktion des Oberschenkels verantwortlich, als auch für die seitliche und dorsale Beckenneigung (M. piriformis). Sie gehören eigentlich

zu den hinteren Hüftmuskeln, weisen aber bei manchen Körperhaltungen mit den Beckenbodenmuskeln ein gemeinsames Muster auf, wobei oft Bauch- und Gesäßmuskeln integriert werden. Die sogenannte Bauchpresse, Rumpfbeugung und Beckenhebung werden hauptsächlich von zwei Bauchmuskeln (M. rectus abdominis, M. obliquus externus abdominis) ausgeführt. Ein dritter Muskel (M. transversus abdominis) sorgt neben der Beteiligung an der Bauchpresse für das Anspannen und Einziehen der Bauchdecke. Zwei Gesäßmuskeln (M. gluteus medius, M. gluteus minimus) haben die Aufgabe, die Beindrehung zu veranlassen und bei der Beckenstellung mitzuwirken.

Die Muskeln der 3. Beckenbodenschicht und ihrer mitarbeitenden „Nebemuskel“ verdeutlichen, wie stark diese an der Stellung des Beckens beteiligt sind und damit unsere Körperhaltung maßgeblich beeinflussen. Das können Sie ebenfalls vor einem Spiegel demonstrieren: Sie stellen sich seitlich davor auf, nehmen beide Hände zum Beckenkamm und kippen das Becken nach vorn. Dabei kommt ein mehr oder weniger starkes Hohlkreuz zum Vorschein. Der Oberkörper wird unwillkürlich nach vorn gebeugt, wenn man sich nicht bewußt gerade aufrichtet, was ebenfalls eine Mitbewegung des Beckens zur Folge hätte. Das Hohlkreuz verschwindet, wenn das Becken ganz aufrichtet und der Oberkörper kerzengerade oder sogar etwas nach hinten gestreckt wird. Diese anstrengende, unnatürlich anmutende Zwangshaltung kann nicht lange beibehalten werden. Doch auch eine Beckenkipfung nach hinten führt zu leicht gebeugten Knien und nach vorn hängenden Schultern und zeigt eine entsprechend schlaffe Figur.

Optimal ist deshalb eine Mittelstellung, die weder ein Hohlkreuz noch eine Zwangshaltung zeigt. Diese auch optisch dynamische, straffe Körperhaltung hat eine positive Ausstrahlung, die auf uns selbst und unsere Umgebung wirkt und Lebensfreude, Kraft und Ausdauer zum Ausdruck bringt. Dagegen signalisiert ein körperliches „Sich-Hängenlassen“ Schläffheit und Passivität. Das Becken wird in eine Kippstellung gezwungen, was die Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur zum erschlafften Nachgeben bringt.

2. Die Muskulatur von Bauch, Oberschenkeln und Gesäß wahrnehmen

Oft arbeiten unterschiedliche Muskelgruppen zusammen, um eine zielgerichtete Bewegung ausführen zu können. Zum Beispiel gelingt das Anspan-

nen der Beckenbodenmuskulatur zwar ohne Einsatz der Oberschenkel- und Gesäßmuskeln, doch zeigt sich auch hier bei manchen Bewegungen ein gemeinsames Muster, in das hin und wieder sogar die Bauchmuskulatur miteinbezogen wird.

Um diese verschiedenen Muskelanteile und ihre Funktion kennenzulernen, legen Sie in Rückenlage beide Hände mit der Handinnenfläche auf den Bauch, ziehen ihn ein und lassen wieder los. Die eben stattgefundene Bewegung wurde von der Bauchmuskulatur ausgeführt.

Immer noch liegend stellen Sie nun die gebeugten Beine auf, legen die Hände auf die Oberschenkel und führen die Knie zueinander und auseinander, wobei Sie die Bewegung der Oberschenkel-Muskeln empfinden. Auch das Anspannen der Gesäßmuskeln ist mit den Händen gut zu spüren.

Ein getrenntes Anspannen der Beckenbodenmuskeln ist zu Beginn oft nicht deutlich erkennbar und Übende haben manchmal Schwierigkeiten bei der Wahrnehmung oder meinen, nur das Gesäß zusammenzukneifen. Die 3 folgenden Beispiele zum Selbstüben dienen dazu, die Vorstellung vom Beckenboden zu überdenken und ein Gefühl dafür zu entwickeln.

Im Sitzen auf hartem Stuhl/Schemel

Sie beugen sich etwas nach vorne, bis Sie den Scheidenbereich spüren. Nun spannen Sie wie zur Harnverhaltung die BBM (= Beckenboden-Muskulatur) an, ziehen diese nach innen hoch und entspannen wieder. 3 mal wiederholen. Bei leichter Beugung nach hinten mit Druck auf den Darmausgang wird auch dieser Bereich erfaßt.

Im Stehen

Als Rechtshänder drücken Sie mit Ihrer rechten Hand vorn gegen Schambein und Scheide, mit der linken hinten gegen das Kreuzbein (als Linkshänder umgekehrt). Wenn Sie nun die BBM anspannen und nach oben ziehen, wird dieses Ziehen im Inneren deutlich verspürt. Beim Entspannen senkt sich der Beckenboden und kann sich sogar leicht in die Handfläche vorwölben. Das Spannen, Hochziehen und Entspannen ähnelt den inneren Muskelbewegungen beim Geschlechtsverkehr.

In Rückenlage mit leichter Neigung nach rechts

Sie bedecken mit der linken Hand die Gegend um den After, spannen die Muskulatur wie zur Harnverhaltung an und ziehen sie nach innen hoch. Dabei sollte keine Bewegung in der Gesäßmuskulatur zu spüren sein, denn die Bewegung wurde durch die alleinige Arbeit der äußeren Beckenboden-Schicht getätigt. Nun lassen Sie los und entspannen. Wiederholen Sie das Ganze 3 mal, um sicher zu sein, daß Sie tatsächlich nur die äußere Muskelschicht des Beckenbodens anspannen. Als nächstes kneifen Sie das Gesäß zusammen. Jetzt wird die Arbeit der Gesäßmuskulatur deutlich.

3. Lockerungsübungen zur Trainingsvorbereitung

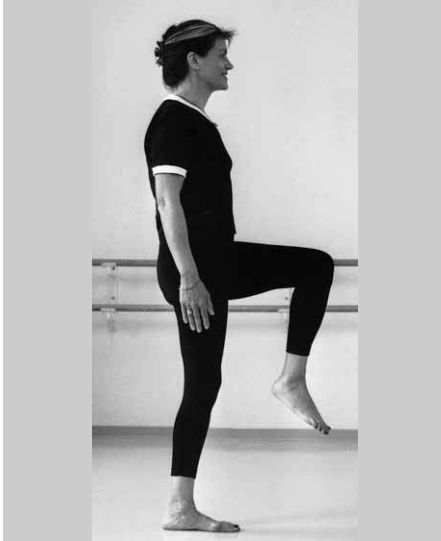
Die folgenden Übungen im Stehen sind zum „Aufwärmen“, regen den Kreislauf an und wirken durchblutungsfördernd. Die Übungen benötigen nur wenige Minuten und sollten nicht nur als Vorprogramm zum Beckenboden-Training, sondern auch tagsüber zwischendurch angewendet werden.



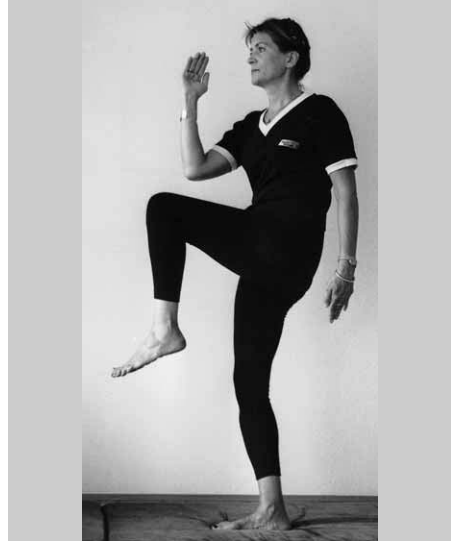
- 1.** Arme hochheben und im Wechsel nach oben strecken, Bauch einziehen (mehrmals wiederholen).



- 2.** Arme schwingvoll nach vorn, dann nach hinten kreisen lassen (jeweils 5 mal).



- 3.** Beine abwechselnd mit gebeugten Knien hochziehen (mehrmals).



- 4.** Linken Ellbogen zum hochgezogenen rechten Knie und im Wechsel rechten Ellbogen zum hochgezogenen linken Knie (ca. 5 mal). Ellbogen und Knie bewegen sich dabei diagonal aufeinander zu. Diese Überkreuzbewegung ist günstig bei Verspannungen in der LWS (Lendenwirbelsäule) oder im Beckenbereich.



- 5.** Aufrecht stehend Arme und Beine locker ausschütteln, Schultern hochziehen und fallen lassen (mehrmals).



- 6.** Oberkörper gerade halten und Arme und Beine diagonal zueinander schwingen. Linkes Bein vor und zurück, gleichzeitig dazu rechten Arm, dann rechtes Bein und linken Arm vor- und zurück-schwingen (mehrmals).



- 7.** Rechtes Bein im Knie beugen, linkes Bein nach hinten strecken, Bauch einziehen, nach unten wippen (3 bis 5 mal). Beinstellung wechseln und gleiche Übung (3 bis 5 mal).



- 8.** Beine etwas auseinander aufstellen für Standfestigkeit. Oberkörper gerade halten, Bauch einziehen, Hände zum Beckenkamm, Becken nach vorne kippen und wieder zurück (mehrmals wiederholen). Dann Becken wie zum Bauchtanz drehen, rechts herum (mehrmals), dann links herum (mehrmals).



9. Arme mehrmals seitlich nach vorn und nach hinten kreisen lassen, dann Beine im Wechsel vor- und zurückschwingen (Festhaltungsmöglichkeit suchen).

10. Zum Abschluß Füße wechselweise nach oben und unten kippen und kreisen. (o. Abb.)

Zum kurzen Auflockern, beispielsweise nach langen Sitzperioden, im Stehen oder Sitzen die Schultern mehrmals heben und fallen lassen, dann die Arme seitlich nach vorn und nach hinten mit Schwung kreisen lassen, Beine im Wechsel vor- und zurückschwingen (Sitzend: nur Unterschenkel hin- und herschwingen und Füße kippen und kreisen). Abschließend Arme und Beine ausschütteln.

4. Praktische Übungen zum Beckenbodentraining

6-Wochen-Trainingsprogramm

Wählen Sie für die Übungen einen ruhigen, wohltemperierten, störungsfreien Raum aus. Als Unterlage ist eine Liege-Matte und bequeme Kleidung (Hose) empfehlenswert.

Obwohl dieses Programm für ein 6-Wochen-Training zusammengestellt ist, können Sie für sich selbst die Beckenbodenübungen aussuchen, die Ihnen nach Ihrer körperlichen Verfassung und Ihrem Gesundheitszustand möglich sind. Auch die Zeitdauer der einzelnen Übungen, ihre Anzahl und Intensität sollten darauf abgestimmt sein. Jedoch muß Ihr Training auf jeden Fall die beckenbodenspezifischen Übungen beinhalten, um einen Erfolg zu haben. Auch darf die nach einigem Üben gesteigerte Anspannungsdauer nicht übertrieben werden. Vermeiden Sie Überanstrengung damit Ihr anfänglicher Elan nicht lahmlegt