

Mosaik bei  
**GOLDMANN**

## *Buch*

Schon lange schätzen Frauen jeden Alters die natürliche Selbsthilfe durch Beckenboden-Training. Mit den in der Praxis bewährten Übungen in diesem Buch lernt man einfach und schnell, die eigene weibliche Basis zu erspüren und zu kräftigen.

Alle Übungen sind ausführlich beschrieben und optimal aufeinander abgestimmt, aber ebenso einzeln einsetzbar. Dabei werden die Funktion des Beckenbodens und verschiedene Probleme, die durch einen schwachen Muskel entstehen, genau erklärt, sodass man die Wirkungsweise der Gymnastik leicht versteht und somit individuell für sich zusammenstellen kann. Die Übungen sind in jeder Lebensphase nützlich und helfen wirksam und zuverlässig bei Senkungsbeschwerden, Blasenschwäche oder sexuellen Problemen. Gezielte Übungen bereiten auf die Geburt vor oder dienen zur Rückbildung.

Dabei können Frauen ganz nebenbei die positiven Auswirkungen eines starken Beckenbodens entdecken: mehr Kraft, größere Sicherheit, selbstbewusste Ausstrahlung. Außerdem helfen die Übungen auch beim Entspannen – die wichtigste Voraussetzung für eine erfolgreiche Kräftigung des Beckenbodens.

## *Autorinnen*

Susanne Kitchenham ist Hebamme und Krankenschwester. In ihrer Hamburger Praxis gibt sie seit zwei Jahrzehnten Beckenbodenkurse. Sie ist mehrfache Mutter und Großmutter.

Annette Bopp ist Diplom-Biologin und freie Wissenschaftsjournalistin. Sie lebt mit ihren beiden Kindern in Hamburg. Die eigene Erfahrung war für sie ausschlaggebend für die Mitwirkung an diesem Buch.

Susanne Kitchenham  
Annette Bopp

# Beckenboden- Training

Die 12 wirksamsten Übungen

Mosaik bei  
**GOLDMANN**

Alle Ratschläge in diesem Buch wurden von den Autorinnen und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Eine Haftung der Autorinnen beziehungsweise des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen.

Geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht besonders kenntlich gemacht. Aus dem Fehlen eines solchen Hinweises kann also nicht geschlossen werden, dass es sich um einen freien Warennamen handelt.



**FSC**

Mix

Produktgruppe aus vorbildlich  
bewirtschafteten Wäldern und  
anderen kontrollierten Herkünften

Zert.-Nr. SGS-COC-001940

[www.fsc.org](http://www.fsc.org)

© 1996 Forest Stewardship Council

Verlagsgruppe Random House FSC-DEU-0100  
Das FSC-zertifizierte Papier *Classic 95* für dieses Buch  
liefert Stora Enso, Finnland.

### 1. Auflage

Vollständige Taschenbuchausgabe Juni 2010  
Wilhelm Goldmann Verlag, München,  
in der Verlagsgruppe Random House GmbH  
© 2001 TRIAS Verlag in MVS Medizinverlage  
Stuttgart GmbH & Co. KG, Stuttgart/Germany  
Umschlaggestaltung: Uno Werbeagentur, München  
Umschlagfoto: Getty Images/Scott  
Illustrationen: Claudia Ahrend  
Fotos: Friedhelm Volk  
Redaktion: Sibylle Duelli und Heike Herrberg  
Satz: Barbara Rabus  
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck  
CB · Herstellung: IH  
Printed in Germany  
ISBN 978-3-442-17160-6

[www.mosaik-goldmann.de](http://www.mosaik-goldmann.de)

# Inhalt

<b>Zu diesem Buch</b> .....	11
Wie wir uns dem Thema Beckenboden genähert haben ....	13
<b>Das Becken im Lebenskreis der Frau</b> .....	23
Die großen Folgen des kleinen Unterschieds .....	24
<i>Die Scham ist vorbei? Schön wär's!</i> .....	25
Veränderungen im weiblichen Körper .....	27
<i>Der Energiefluss im Schoßbereich</i> .....	29
<i>Wechseljahre</i> .....	30
<i>Alte Junge – junge Alte</i> .....	32
<b>Der Beckenboden</b> .....	33
Drei Muskelschichten .....	35
<i>Die unterste Beckenbodenschicht</i> .....	36
<i>Die mittlere Beckenbodenschicht</i> .....	40
<i>Die innerste Beckenbodenschicht</i> .....	45
<b>Bewusstseinsübungen für den Beckenboden</b> .....	51
Die unterste Beckenbodenschicht .....	51
» <i>Insgeheim-Übungen</i> « .....	52

Die mittlere Beckenbodenschicht .....	53
<i>Übung 1</i> .....	54
<i>Übung 2</i> .....	55
<i>Übung 3</i> .....	56
<i>Übung 4</i> .....	56
Die innerste Beckenbodenschicht .....	58
Die »Känguru-Übung« .....	59
<i>Wichtig für die Sexualität</i> .....	64
<b>Der Beckenboden in der Schwangerschaft und bei der Geburt</b> .....	67
Üben wir den aufrechten Gang! .....	68
Beckenbodenbewusstseinsübungen und -gymnastik für die Geburtsvorbereitung .....	69
Die »Eichhörnchen-Übung« .....	70
Die »Eisenbahn-Übung« .....	71
<i>Übungen in der halbhohen Rückenlage     (Kreißbetthaltung)</i> .....	73
Die »Auf-Atmung« .....	75
<i>Übungen im Vierfüßlerstand</i> .....	76
<i>Der Beckenboden in der Seitlage</i> .....	78
Beckenbodenschutz in der Schwangerschaft .....	80
<i>Verstärkter Harndrang ist normal</i> .....	81
<i>Echte Blasenschwäche</i> .....	82
<i>Die nach hinten geknickte Gebärmutter ...</i> .....	83
<i>... und wie Sie dem Druck begegnen können</i> .....	84

Beckenbodenschutz während der Geburt .....	93
<i>Vertrauen – wichtiger als alle Technik</i> .....	93
<i>Körperliche und seelische Extreme</i> .....	94
<b>Der Beckenboden in den ersten Monaten nach der Geburt</b> .....	99
Beckenbodenprobleme nach der Geburt .....	99
<i>Schwierigkeiten beim Wasserlassen</i> .....	100
<i>Senkung oder Vorfall von vorderer Scheidenwand     oder Gebärmutter</i> .....	101
<i>Schließmuskelschwäche am After</i> .....	113
<i>»Pendelnde« Gebärmutter</i> .....	117
Beckenbodenpflege im Wochenbett .....	118
<i>Dammverletzungen</i> .....	119
Die Wochenbettgymnastik .....	125
<i>Ich will so werden, wie ich war</i> .....	126
<i>Die Erfahrung des absoluten Öffnens</i> .....	126
<i>Kein Bauchmuskeltraining in den ersten zwei Wochen!</i> ....	128
<i>Die Gymnastik in den Tagesablauf integrieren</i> .....	131
Rückbildungsgymnastik im ersten Vierteljahr nach der Geburt .....	153
<i>Das Zwischenstadium der ersten drei Monate</i> .....	154
<i>Die »Totalpartnerschaft« geht zu Ende</i> .....	155
<i>Empfehlenswert: Rückbildungskurse mit Baby</i> .....	159
<i>Entspannen Sie sich!</i> .....	162

<b>Beckenbodenbeschwerden</b> .....	177
Der Hände-Test .....	177
Wie entstehen Beckenbodenprobleme? .....	178
<i>Der Kontakt zwischen Nerven und Muskulatur</i>	
<i>ist unterbrochen</i> .....	180
<i>Unser Körper gleicht Schwächen aus</i> .....	181
<i>Die Beschwerden nicht ignorieren!</i> .....	181
Welche Probleme gibt es? .....	186
<i>Harn-Inkontinenz</i> .....	186
<i>Stuhl-Inkontinenz</i> .....	188
<i>Schmerzen beim Geschlechtsverkehr</i> .....	190
Die Diagnose .....	193
<i>Welche Untersuchungen werden gemacht?</i> .....	194
Welche Hilfen gibt es? .....	203
<i>Die Elektrostimulation und Bio-Feedback-Geräte</i> .....	205
<i>Vaginal-Konen</i> .....	207
<i>Scheidenpessare</i> .....	209
<i>Akupunktur</i> .....	210
<i>Medikamente</i> .....	211
<i>Operationen</i> .....	213
»Ich habe eine Senkung« .....	217
Wie sollten wir uns bei Beckenbodenbeschwerden	
verhalten? – Hinweise für den Alltag .....	219
<i>Stand und Gang</i> .....	220
<i>Heben und Tragen</i> .....	222

---

<i>Tätigkeiten im Stehen</i> .....	223
<i>Staubsaugen und Wischen</i> .....	227
<i>Treppensteigen</i> .....	227
Was müssen wir beim Sport beachten? .....	229
<i>Bitte Vorsicht bei diesen Sportarten</i> .....	229
<i>Diese Sportarten eignen sich gut</i> .....	232
<b>Aufbauende Beckenbodengymnastik</b> .....	235
Stärkung des weiblichen Selbst-Bewusstseins .....	236
Faulsein gilt nicht! .....	237
Das Vorgespräch (mit Beckenboden-Beurteilung) .....	238
<i>Auf individuelle Einschränkungen wird Rücksicht     genommen</i> .....	240
Die Hockergymnastik .....	242
<i>Wie der Zyklus sich verändern kann</i> .....	243
<i>Schneller Erfolg</i> .....	244
<i>Einatmen – Ausatmen</i> .....	245
Das Übungsprogramm .....	246
<i>Erste Übungsstunde</i> .....	246
<i>Zweite Übungsstunde</i> .....	252
<i>Dritte Übungsstunde</i> .....	259
<i>Vierte Übungsstunde</i> .....	264
<i>Fünfte Übungsstunde</i> .....	270
<i>Sechste Übungsstunde</i> .....	276
<i>Siebte Übungsstunde</i> .....	278

<i>Achte Übungsstunde</i> .....	282
<i>Neunte Übungsstunde</i> .....	286
<i>Zehnte Übungsstunde</i> .....	289
<i>Wenn die zehn Übungsstunden vorbei sind</i> .....	292
<b>Erfahrungsberichte von Frauen</b> .....	293
Sandra, 30 Jahre .....	293
Elisabeth, 36 Jahre .....	297
Jutta, 69 Jahre .....	299
<b>Anhang</b> .....	300
Zum Weiterlesen .....	300
Adressen .....	301
Register .....	302

## Zu diesem Buch

Der Beckenboden ist für Frauen ein weithin unbekanntes Körperareal, aber er hat einen ungeheuren Einfluss auf ihr Leben. Nur wenige wissen, dass der Beckenboden mitverantwortlich ist für unser Körpergefühl, unsere Haltung und damit in erheblichem Maße auch für unser inneres und äußeres Erscheinungsbild. Wenn der Beckenboden zu wenig Kraft hat oder zu nachgiebig ist – wodurch auch immer –, senken sich Gebärmutter oder Scheidenwände häufig ab. Auch die Schließmuskeln von Harnröhre und After können mit betroffen sein und ihre Funktion nicht mehr richtig ausüben. So ist Inkontinenz – unfreiwilliger Harn- oder Stuhlabgang – eines der Hauptsymptome eines schlaffen, kraftlosen Beckenbodens. Mit gezielter Gymnastik lässt er sich so gut stärken, dass die Beschwerden verschwinden oder sich zumindest erheblich bessern. Viele Frauen wissen zwar, dass es Beckenbodengymnastik gibt, aber sie wird von Krankengymnastinnen und Hebammen immer noch zu selten angeboten und noch seltener qualifiziert angeleitet. Unser Buch soll einen Beitrag dazu leisten, diesen Missstand zu beheben.

Wir wollen aber nicht nur gymnastische Übungen zeigen, die den Beckenboden stärken und damit Beschwerden wie Inkontinenz lindern oder heilen können. Es geht uns vielmehr darum, den Beckenboden als Teil unseres weiblichen

Körpers in Bezug zu unserem Leben als Frau zu bringen. Unsere weiblichen Geschlechtsorgane – ausgenommen die Brüste – sind räumlich so eng mit dem Beckenboden verflochten, dass alles, was den Beckenboden selbst oder benachbarte Organe betrifft, unser Gefühl als Frau entscheidend beeinflusst. Jede Frau fühlt sich z. B. sexuell gehemmt, wenn sie größere Hämorrhoiden hat, auch wenn diese gar nicht weh tun. Eine große Verunsicherung in ihrem Selbstwertgefühl erfährt sie auch, wenn während der Schwangerschaft oder nach einer Geburt unkontrolliert Urin abgeht, beispielsweise beim Laufen, Husten, Heben.

Umgekehrt können wir durch einen leistungsfähigen, kräftigen Beckenboden eine hohe innere Zufriedenheit empfinden. Diese mag oberflächlich oder auch sehr tiefgreifend sein – je nachdem, wobei wir diese Kraft in uns gefühlt haben, einfach nur auf der Toilette, bei der körperlichen Liebe oder bei der Geburt eines Kindes.

Obwohl sicher alle Frauen diese körperlich-seelischen Empfindungen ganz stark spüren, gibt es nur wenige Informationsquellen über diesen wichtigen Körperteil. Wir erfahren darüber nichts in der Schule oder an der Universität, selbst in der Ausbildung zu so »beckenbodennahen« Berufen wie Frauenärztin, Hebamme oder Krankengymnastin werden über den Beckenboden kaum Kenntnisse vermittelt. Und auch Großmütter, Mütter und Tanten wissen darüber meist so gut wie nichts. So hat der Beckenboden für viele von uns nur etwas mit dem Po oder einer diffusen Zone »zwischen den Beinen« zu tun, ein Muskel, den wir irgendwie zusam-

menkneifen und lockerlassen können, der uns aber kaum vertraut ist. Dass die Öffnungen für unsere körperlichen Ausscheidungen Urin und Stuhlgang so dicht bei unserer Scheide liegen, mag Frauen überdies leicht glauben lassen, ihr Intimbereich sei unsauber, unschön oder etwas, was tunlichst zu verbergen ist, das nicht anzufassen ist und dessen Funktionen auch im Dunkeln bleiben müssen.

## **Wie wir uns dem Thema Beckenboden genähert haben**

### ***Susanne Kitchenham***

Noch in meine frühe Schulzeit fällt die Erinnerung an Erlebnisse, die ich – angesichts der damit verbundenen Verschwiegenheit – richtigerweise als »Frauensache« einstufte: Es war der große Aufstand, den meine Großmutter veranstaltete, wenn sie einen Termin beim Frauenarzt hatte. Dreißig Lebensjahre lang trug sie einen Scheidenring, ein Pessar, das regelmäßig ausgewechselt werden musste. Die letzten vier Jahre ihres Lebens übernahm ich die Betreuung der inzwischen geistig und körperlich senilen Dame. Ich war mittlerweile Krankenschwester, Hebamme und Mutter. Ihre Verwirrtheit war an den Tagen des Pessarwechsels natürlich besonders groß. Meine Großmutter hatte Angst vor einer Prozedur, die auch wegen dieser Angst nie hinterfragt worden

war. Sie lag völlig verkrampft auf dem gynäkologischen Stuhl. Die Mundwinkel heruntergezogen, die Nasenflügel gebläht, atmen konnte sie kaum, ihre Hände umklammerten das Stuhlgestänge. Ich habe mich nie offen über ihre Frauen- und Senkungsprobleme unterhalten können, es war ein aus Scham und Anstand totgeschwiegenes Thema.

Frauen aus jüngeren Generationen sind sicherlich freier im Umgang mit solchen Fragen, in ihrer Wahrnehmung als Frau und im Verstehen ihrer weiblichen Körperfunktionen. Sie informieren sich hauptsächlich über Bücher, einige in Frauengruppen und Seminaren. Sie versuchen auf diese Weise, zu einer individuellen weiblichen Selbstsicherheit zu gelangen. Ihr Selbstwertgefühl braucht die Selbstachtung auf diesem ganzen Gebiet. Und das ist gut so.

Im Jahre 1970 habe ich meine Hebammenausbildung beendet und bin – mit einer Unterbrechung von zwei Jahren – seither immer in diesem Beruf tätig gewesen. Seit 1980 arbeite ich freiberuflich und begleite Haus- und Klinikgeburten. Aber ich verbringe nur einen geringeren Teil meiner Arbeitszeit bei Entbindungen. Die meiste Zeit investiere ich in Kurse für Geburtsvorbereitung, in die Beratung und Betreuung von Schwangeren und Wöchnerinnen, in Kurse über natürliche Familienplanung und für eine aufbauende Beckenbodengymnastik. Alle diese Bereiche gehören mit zum Arbeitsfeld einer Hebamme, auch wenn es leider nur wenigen möglich ist, ihren Beruf in dieser umfassenden Sicht auszuüben.

## **Nachtwache im Kreißaal**

Es war 1979, als mir zum ersten Mal bewusst wurde, wie notwendig ein Buch über den weiblichen Schoß im Allgemeinen und den Beckenboden im Speziellen wäre. Damals rief mich während einer Nachtwache im Kreißaal eine junge Frau an, die ich sechs Monate zuvor entbunden hatte. Wir hatten uns schon vor der Geburt gekannt und ein enges Vertrauensverhältnis entwickelt, da sie mit ihrem Partner meinen »Vorbereitungskurs für werdende Eltern« besucht und ich sie mehrfach gemeinsam beraten hatte. Die Stimme der jungen Frau, Bärbel, klang so verzweifelt, dass ich ihr vorschlug, mich sofort, noch in der Nacht, zu besuchen. Ihr Frauenarzt hatte ihr während einer Krebsfrüherkennungsuntersuchung mitgeteilt, ihr Beckenboden sei derartig geschwächt, dass wohl eine Operation unumgänglich sei, um das Gewebe zu heben und zu straffen. Dabei hatte sie die ihr von der Krankengymnastin gezeigten Übungen auch noch im Anschluss an die Wochenbettzeit geturnt und acht Wochen nach der Geburt an einer Rückbildungsgymnastik teilgenommen.

Als Bärbel zu mir kam, untersuchte ich sie erst einmal vaginal. Der Scheideneingang war leicht geöffnet, so dass ich die sich weich zur Mitte hin treffenden Scheidenwände sehen konnte. Als ich vorsichtig tastete, fühlte ich den zu tief stehenden Muttermund und die locker nach hinten gekippte Gebärmutter. Bärbel wusste, dass die Gebärmutter vor der Schwangerschaft normal nach vorne gekippt gewesen war. Ich musste ihr also bestätigen, dass eine Beckenbodenschwäche vorlag und die Gebärmutter sich leicht gesenkt hatte. Die

Beckenbodenmuskeln hatten aber einen recht guten Tonus. Obwohl sie bei der Untersuchung ganz weich und wie nicht vorhanden waren, konnte Bärbel sie nach meiner Aufforderung gut einsetzen. Wie konnte es trotz ihrer genau ausgeführten Gymnastikübungen zu dieser Senkung gekommen sein?

Die Unterlagen der Gymnastik hatte sie mitgebracht, denn ich wollte ihr einige für sie besonders wichtige herausuchen. Doch als ich sah, was sie da geturnt hatte, war meine Bestürzung groß: Es war keine einzige geeignete Übung dabei, schlimmer noch, die meisten waren ausgesprochen belastend für den Beckenboden. Ich hatte meine Ausbildung zur Hebamme in England erhalten und dort fundierten Unterricht in Wochenbett- und Rückbildungsgymnastik bekommen. In England gibt es im Pro-Kopf-Vergleich fünfmal so viele Hebammen wie in Deutschland, so dass auch die Neugeborenen- und Wochenbettstationen fast ausschließlich von Hebammen geleitet werden. Dazu gehört natürlich auch die Anleitung zu korrekter Wochenbettgymnastik.

Es war ein Glück, dass in dieser Nachtwache der Kreißsaal leer blieb und wir in Ruhe miteinander sprechen und turnen konnten. Hätte sie nicht so viel Vertrauen gehabt, hätte ich ihr kaum genügend Trost und Mut vermitteln können, dass sie mit einiger Zuversicht und einem gezielten Beckenboden-Stärkungsprogramm das Krankenhaus frühmorgens wieder verließ. Drei Monate später rief mich Bärbel an und war überglücklich – der Frauenarzt hatte bei seiner Untersuchung einen normalen gynäkologischen Befund vorgefunden, von

Operation war keine Rede mehr. Bärbel bekam vier Jahre später ihren zweiten Sohn und ist bis heute absolut beschwerdefrei.

### **Beckenbodenarbeit mit Frauen jeder Altersstufe**

Seitdem arbeite ich mit schwangeren Frauen vorbeugend und mit Müttern und älteren Frauen auch nachbereitend an einer Stärkung und Kräftigung des Beckenbodens. Das ist keine leichte Aufgabe, denn als Hebamme bewege ich mich dabei beruflich halbwegs auf einem Gebiet, das hierzulande weitgehend den Krankengymnastinnen vorbehalten ist. Zum Glück habe ich viele von ihnen auf die Geburt vorbereitet und auch später gymnastisch betreut. So weiß ich, dass der gynäkologische Bereich in der Ausbildung zur Krankengymnastin einen äußerst geringen Stellenwert hat, was sich in den vergangenen Jahren an einigen Ausbildungsorten erfreulicherweise zu ändern scheint. Eine Fortbildung in England bei Margaret Williams, einer exzellenten Krankengymnastin, die für den »National Childbirth Trust« arbeitete, bestärkte mich in meinem Vorhaben, mich vor allem um die Beckenboden-Problematik zu kümmern. So konnte ich mit den Jahren immer sicherer Übungen empfehlen und selbst erarbeiten.

Eine gewisse Trauer empfinde ich darüber, dass die Mehrzahl der Gynäkologen den Aufbau eines positiven Beckenbodenbewusstseins immer noch bestenfalls als nette Nebensache ansieht und entsprechend nachlässig und uninteressiert auch auf Fragen von Patientinnen reagiert. Dieses Buch liegt mir deshalb umso mehr am Herzen, und es zu schreiben ist

mir mit der Zeit immer mehr zur Verpflichtung geworden. Ich wollte endlich meinen Kursteilnehmerinnen und auch den Hebammen und Krankengymnastinnen, für die ich seit Jahren Fortbildungsveranstaltungen leite, etwas in die Hand geben können, was ihnen auch nach der Kurszeit eine Hilfe ist. Außerdem möchte ich Frauen, die über ihren Beckenboden wenig oder gar nichts wissen, eine Möglichkeit zum Einstieg in diese Thematik geben, so dass sie selbst oder gemeinsam mit anderen Frauen mit ihrem Beckenboden arbeiten können. Ich freue mich, dass dies nun möglich geworden ist!

### **Annette Bopp**

Beckenbodenprobleme? Ich? Nie! Alles Anstellerei, was man da so hört, vom Tröpfeln beim Springen oder Husten oder Rennen. Ich erinnere mich noch gut an die unsäglichen »Tropfenfänger« aus Baumwolle, die meine Mutter immer in ihre Schlüpfer knüpfte, aber sie war ja auch nicht gerade sportlich. Mir würde das nicht passieren, schließlich machte ich klassisches Ballett und Yoga und hatte auch ansonsten eine ganz gute Kondition.

Die Geburt meiner Tochter stürzte mich jäh von diesem hohen Ross. Drei Stunden Presswehen hatten dafür gesorgt, dass mein Beckenboden nachhaltig geschädigt war. »Da müssen Sie was tun«, hatte mein Gynäkologe bei der Nachuntersuchung noch in eindringlichem Ton gesagt. Der hatte leicht reden! Schließlich hatte ich es nicht zuletzt dem späten Ein-

greifen der betreuenden Ärztin im Kreißsaal zu verdanken, dass der Beckenboden beim Pressen so überbeansprucht worden war. Hätte sie früher gehandelt, wäre ich vielleicht glimpflicher davongekommen. So schlug ich mich noch Wochen nach der Geburt damit herum, innerhalb von wenigen Minuten eine Toilette zu finden, wenn ich musste – egal, ob »groß« oder »klein«. Mein ehemals aufrechter Gang war in ein zusammengesunkenes Schlurfen mutiert, dem jegliche Spannkraft fehlte. Ich konnte mich selbst manchmal kaum ertragen, so rund war ich geworden – in jeglicher Hinsicht.

Aber was sollte ich tun? Beckenbodengymnastik – was ist das? Wo gibt's Kurse? An wen kann ich mich wenden? Hätte ich nicht über private Verbindungen von Susanne Kitchenham erfahren, ich wäre arg aufgeschmissen gewesen. Aber Susanne war in Hamburg, und ich lebte damals noch in Frankfurt, fast 450 Kilometer entfernt.

Als meine Tochter aus dem Größten raus war und ich schon lange nicht mehr stillte, entschloss ich mich, die Mühsal auf mich zu nehmen und einmal wöchentlich nach Hamburg zu fahren. Der ICE machte es möglich. Nachmittags stieg ich in die Bahn, und knapp dreieinhalb Stunden später war ich in Hamburg. Im Kurs staunten die Frauen nicht schlecht, als sie hörten, woher ich kam.

Anfangs war ich sehr verleitet, wieder überheblich zu werden – das Anspannen des Beckenbodens war mir von meinem Ballett-Unterricht nur zu vertraut. Wie oft hatte mich meine Lehrerin doch angehalten, die Gesäßmuskeln kräftig anzuspannen und »zwischen den Beinen hindurch nach vor-

ne zu holen«. So ähnlich war das jetzt auch wieder. Und doch ganz anders. Aber Susannes Übungstempo und meine Nachlässigkeit beim Üben zu Hause lehrten mich schnell, bescheiden zu bleiben. Ich hatte oft regelrecht zu kämpfen, um die Gymnastik in der geforderten Weise zu schaffen. Oft konnte ich den Beckenboden gar nicht richtig fühlen, dann wieder hatte ich regelrechte Erfolgserlebnisse.

### **Zeit für mich selbst**

Aber es ist so verdammt schwer, den »inneren Schweinehund« zu überwinden und tatsächlich täglich zu üben. Wie oft habe ich das Training aufgeschoben – »heute Abend, wenn die Kinder im Bett sind, dann nehme ich mir die Zeit, ganz bestimmt«. Wie oft hatte ich einfach keine Lust – »nicht schon wieder«. Ich war es einfach leid, ständig irgendwelchen Anforderungen zu genügen, wo doch den ganzen Tag über welche an mich gestellt werden. Natürlich weiß ich genau, dass ich die Beckenbodengymnastik nur für mich turne, und wenn ich nichts mache, bekomme ich mit Sicherheit in Kürze die Quittung. Ich kann es regelrecht spüren, wie der Beckenboden an Spannung verliert, wie er wieder faul und lasch wird. Aber es fällt mir immer noch schwer, mich auf den Hocker zu zwingen und zu üben.

Dabei sind es genau genommen nicht viel mehr als zehn bis zwanzig Minuten, die ich mir Zeit nehmen müsste – Zeit, die ich nur mit mir und für mich verbringe. Und ich weiß: Es ist auch im größten Stress möglich, sich diese Zeit zu nehmen, irgendwann am Tag. Mittags nach dem Essen bin ich

meistens am ehesten bereit dazu. Ich bin satt, das Kind hält Mittagsschlaf – ich bin mit mir allein. Keiner stört mich. Ich lege den Walkman neben mich, setze die Kopfhörer auf und höre Susannes Anfeuerungsrufe: »Und jetzt hoch, hoch, noch ein Stückchen, noch ein Stückchen – mehr, mehr, mehr – und entspannen!« Ich habe mir eine Kursstunde mit Hockergymnastik auf Band aufgenommen – so bin ich nicht ganz allein und habe das für mich so wichtige Korrektiv beim Üben. Denn nach einigen Monaten hatte ich doch einiges vergessen – und so ist es gut, die Anleitung immer wieder im Ohr zu haben. Mit einem Video ist das Üben noch leichter – denn wenn ich auch im Bild sehen kann, was ich tun soll, mache ich noch weniger Fehler.

Ich übe zwar immer noch nicht täglich, wie ich eigentlich müsste, aber doch ein- bis zweimal in der Woche. Und ich berücksichtige wieder viel mehr als sonst die Beckenboden schonenden Stellungen im Alltag. Wenn ich meinen Sohn abends zum Schlafliedchen auf den Arm nehme, dann immer nur in Schrittstellung! In der Hocke stütze ich die Zehenspitzen auf und merke sofort, dass der Beckenboden dann deutlich weniger »aus mir herausfällt«.

Ich werde wahrscheinlich nie wieder die hohe Spannkraft von früher erreichen, und vielleicht ist das auch gar nicht so wichtig. Meine Kinder haben mich sowieso weicher gemacht, in jeglicher Hinsicht. Aber mein Training hilft mir, meine »innere Senkrechte« wieder zu finden, im Lot zu sein und nicht wie ein Wackelpudding hin- und herzuschwanken.

Wir wünschen uns beide, dass wir mit diesem Buch vielen

Frauen, die bereits eine Beckenbodenschwäche haben und darunter leiden, Mut machen, mit diesen »verschwiegenen« Muskeln zu arbeiten, sie kennen zu lernen, zu trainieren und bewusst einzusetzen. Und wir wünschen uns auch, dass durch dieses Buch Frauenärztinnen und -ärzte nicht gleich die angeblich einzige Alternative Operation anraten, sondern häufiger als bisher ihren Patientinnen nahelegen, ein solches Training geduldig und konsequent auszuprobieren.

Hamburg, im Juli 2001

*Susanne Kitchenham/Annette Bopp*

## Das Becken im Lebenskreis der Frau

Im Schoßbereich liegen Zentren unserer tiefsten seelischen Eigenempfindungen, die vom ersten Lebenstag an mit geprägt werden und unsere spätere Entwicklung mit beeinflussen. So schmälert beispielsweise eine zu frühe und pedantische Reinlichkeitserziehung das Vertrauen von Kleinkindern in ihre eigene Kraft, verunsichert sie und begleitet sie im Unterbewusstsein ihr Leben lang. Ein Neugeborenes hat ein absolut offenes Becken, egal, welchen Geschlechtes es ist. Die Blase entleert sich reflexgesteuert, wenn sich eine bestimmte Menge an Urin angesammelt hat oder ein Kältereiz sie dazu anregt. Der Darm entleert sich ebenso reflektorisch, wenn der Enddarm Stuhlgang enthält, oder durch massageähnliches Streichen des Afters. Mit rund 18 Monaten erfahren Babys, dass sie diese Körperfunktionen mehr und mehr beeinflussen können, bis sie im Alter von etwa drei Jahren »windelfrei« und damit »sauber« geworden sind. Eltern fühlen sich meist fälschlicherweise berufen, diesen Entwicklungsprozess zu beschleunigen. So erleben diese kleinen Kinder zumeist, dass das, was sie selbst als angenehme Eigenaktivität des Herausschiebens empfinden, von den Eltern verabscheut und abgelehnt wird.



Susanne Kitchenham, Annette Bopp

**Beckenboden-Training**

Die 12 wirksamsten Übungen

Taschenbuch, Broschur, 304 Seiten, 12,5 x 18,3 cm

ISBN: 978-3-442-17160-6

Mosaik bei Goldmann

Erscheinungstermin: Mai 2010

Sich sicher und selbstbewusst fühlen mit einem starken Beckenboden

Das Beckenboden-Training der beiden Autorinnen gibt mehr Kraft, größere Sicherheit und selbstbewusste Ausstrahlung. Außerdem hilft es bei zahlreichen Beschwerden, bereitet auf die Geburt vor oder dient zur Rückbildung. Alle hier aufgeführten Übungen sind praxisbewährt und optimal aufeinander abgestimmt, können aber auch individuell zusammengestellt werden. So lässt sich die weibliche Basis einfach und schnell kräftigen.

Mit gezielter Gymnastik vorbeugen, zahlreiche Beschwerden mindern und heilen.