



Der Beckenboden -

Wichtiger als viele denken

Die meisten nehmen ihren Beckenboden erst wahr, wenn Probleme mit Blasenschwäche und Inkontinenz auftreten und sie dadurch mit dem Thema Beckenbodenmuskulatur konfrontiert werden.

Vor allem Männer denken oft, dass sie gar keinen Beckenboden haben und darum dieses Thema nur Frauen betrifft.

Dabei hat der Beckenboden im wahrsten Sinne des Wortes vielschichtige und wichtige Aufgaben für Frauen und Männer.

Er besteht aus drei Muskelschichten, die gitternetzartig den knöchernen Beckenausgang nach unten hin verschließen und dabei Öffnungen für Harnröhre, After und bei Frauen für die Scheide läßt.

Das heißt, dass die Beckenbodenmuskulatur stark genug sein muss, um unsere inneren Organe zu tragen und zu verhindern, dass sie durch unser nach unten hin offenes knöchernes Becken herausrutschen.

Zusätzlich muss sie beim Niesen, Husten und Springen Druckbelastungen im Bauchraum aushalten und ungewollten Harnabgang verhindern.

Außerdem arbeitet sie eng mit der Bauch- und Rückenmuskulatur zusammen und trägt damit wesentlich zu unserer aufgerichteten Haltung bei. So können u.a. Rückenschmerzen, Beckeninstabilität und Blockaden im Iliosakralgelenk ihre Ursache auch in einer zu schwachen Beckenbodenmuskulatur haben.

Eine weitere wichtige Rolle spielt sie in der Sexualität. Bei der Frau steigert eine aktive, gut durchblutete und ansteuerbare Beckenbodenmuskulatur die Empfindsamkeit und beim Mann ist sie besonders für das Zustandekommen und auch für das Halten einer Erektion wichtig. Bei schwangeren Frauen ist der Beckenboden zudem die wichtigste Stütze für die Gebärmutter und das ungeborene Kind. Eine durch Training flexible Beckenbodenmuskulatur erleichtert die Geburt und schützt gleichzeitig vor Verletzungen des Beckenbodengewebes.

Ein Training der Beckenbodenmuskulatur beinhaltet das Erlernen einer gezielten Ansteuerung der verschiedenen Muskelschichten. Diese gezielte Ansteuerung besteht aus einer Kombination von Anspannung und Entspannung, denn man braucht auf der einen Seite kräftige Beckenbodenmuskeln für die Haltearbeit und muss auf der anderen Seite im richtigen Moment, z.B. für die Entleerung des Darms oder bei Frauen für eine Geburt, diese auch gezielt loslassen können. Gerade die Darmentleerung sollte nicht durch ein Herauspressen, sondern durch ein Loslassen des Beckenbodens geschehen.

Um eine gezielte Ansteuerung der Beckenbodenmuskulatur zu erlernen ist ein reines Beckenbodentraining zum Einstieg sinnvoll.

Anschließend kann man u.a. beim Pilates, Yoga, Radfahren, Reiten u.v.m. seinen Beckenboden weiterhin trainieren.

Auch wenn das Thema Beckenboden und die damit auftretenden Probleme alleine schon durch das breitere Becken und die dadurch größere Fläche der Beckenbodenmuskulatur, die 3 statt 2 Öffnungen, das generell lockerere Bindegewebe und eventuelle Schwangerschaften deutlich häufiger Frauen als Männer betrifft, dann macht es spätestens nach Operationen im Bauchraum, wie z.B. einer Prostataoperation, Rückenschmerzen usw. auch für Männer Sinn, sich diesem Thema einmal zu nähern.

Anja Rolff, flow move

Veröffentlichung einer gekürzten Fassung des oben stehenden Artikels:

Januar 2017 • Stadtmagazin Schwentimental • Gesundheit

Foto: © Fotolia