

..Kegel- Übungen

für einen starken
Beckenboden



50

einfache
Übungen

für Frauen &
Männer

Bei Blasenschwäche – für Stabilität,
Fitness & Wohlbefinden



Mit 7-Tage-Schnellstartplan



30-Tage-Trainingsplan



und Fortschritts-Tracker



Inhaltsverzeichnis

Einführung

Die gute Nachricht ist: Beckenbodentraining kann einfach, sanft und alltagstauglich sein

Warum der Beckenboden so wichtig ist

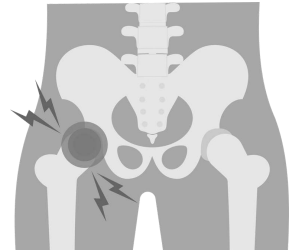
Für wen dieses Buch gedacht ist

Was Kegelübungen bewirken können

Beckenbodentraining für Frauen und Männer

So verwenden Sie dieses Buch richtig

Wichtiger Gesundheitshinweis



TEIL 1: DEN BECKENBODEN VERSTEHEN

Kapitel 1: Was ist der Beckenboden?

Aufbau und Funktion des Beckenbodens

Der Beckenboden kann dabei helfen:

Die Verbindung zu Blase, Darm, Haltung und Rumpf

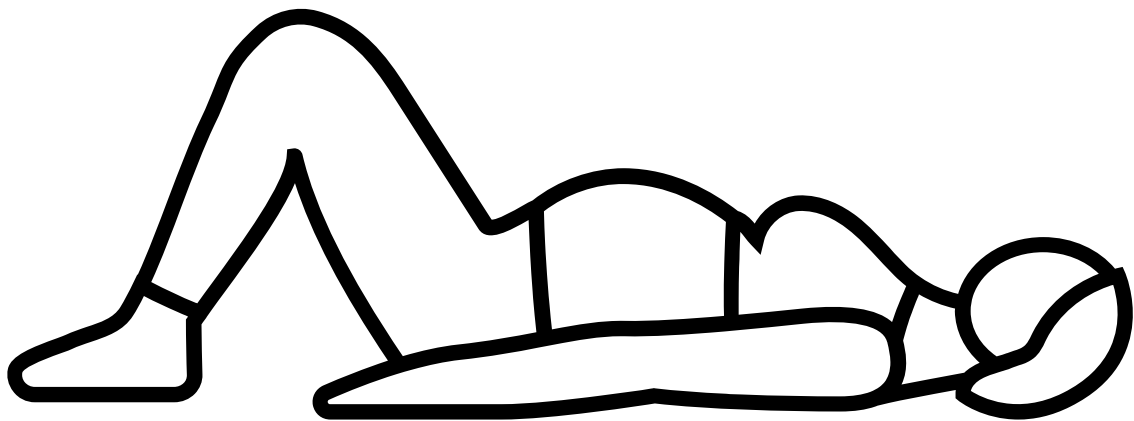
Warum der Beckenboden im Alltag so oft vernachlässigt wird

Kapitel 2: Beckenbodenprobleme erkennen

Beckenbodenschwäche nach Schwangerschaft oder Operation

Der Beckenboden und die Prostatagesundheit bei Männern

Kapitel 3: Die Vorteile regelmäßiger Kegelübungen



TEIL 2: RICHTIG TRAINIEREN

Kapitel 4: Den eigenen Beckenboden wahrnehmen

Kapitel 5: Die richtige Trainingsroutine

Kapitel 6: Sicherheit und Motivation



TEIL 3: 50 EINFACHE KEGELÜBUNGEN FÜR FRAUEN UND MÄNNER

Kapitel 7: Grundübungen für Anfängerinnen und Anfänger

Kapitel 8: Übungen für eine bessere Blasenkontrolle

Kapitel 9: Übungen für Stabilität und Rumpfkraft

Kapitel 10: Übungen für Fortgeschrittene

Kapitel 11: Übungen für Fitness, Alltag und Wohlbefinden

TEIL 4: TRAININGSPLÄNE UND ALLTAGSTIPPS

Kapitel 12: Ihr 4-Wochen-Plan für den Beckenboden

Kapitel 13: Beckenbodentraining in besonderen Situationen

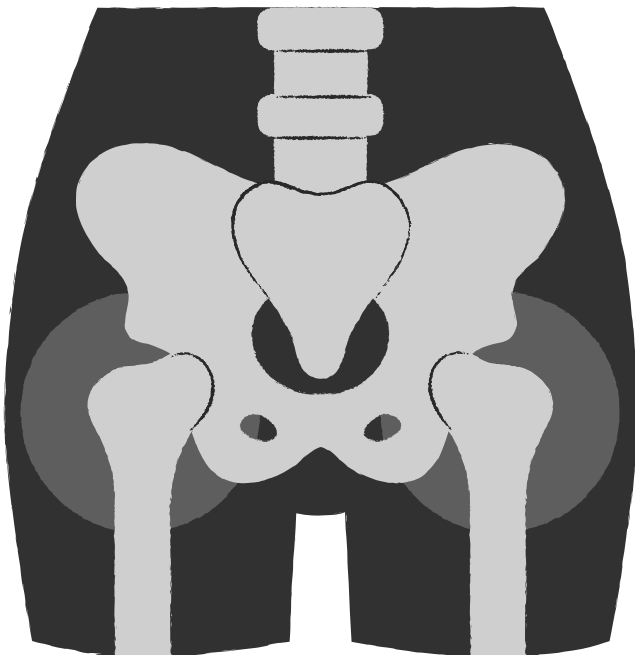
Kapitel 14: Alltagstipps für einen starken Beckenboden

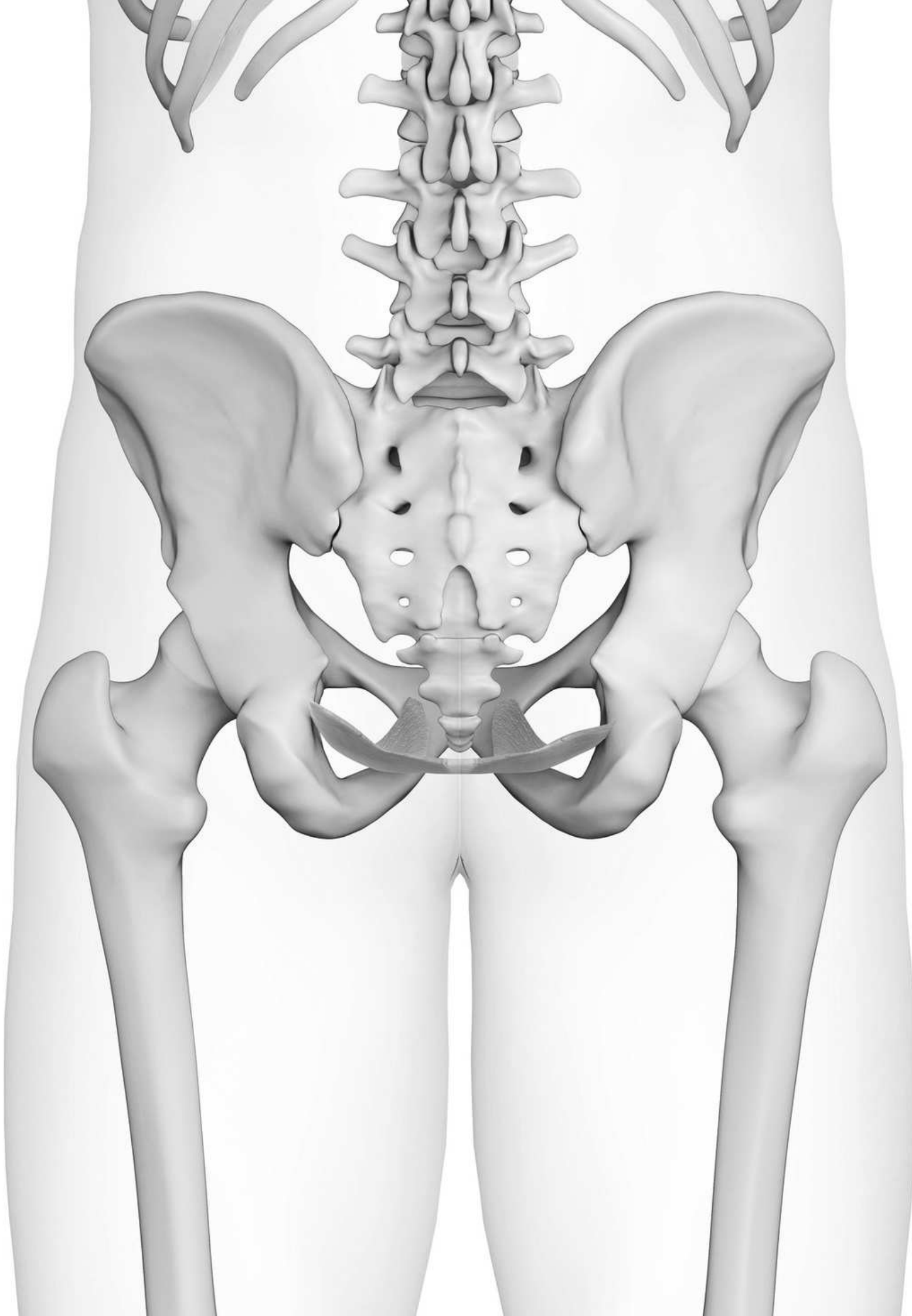
7-Tage-Schnellstartplan

30-Tage-Trainingsplan

Fortschritts-Tracker-Vorlage

Vorlage zum Ausfüllen: Wöchentliche Übersicht





Einführung

Die meisten Menschen denken erst dann an ihren Beckenboden, wenn er sich bemerkbar macht. Das kann zum Beispiel passieren, wenn beim Lachen, Husten, Niesen, Heben oder Sport ein paar Tropfen Urin ungewollt abgehen. Vielleicht zeigt es sich auch durch ein Gefühl von weniger Kontrolle, geringerer Stabilität, schwächerer Körperwahrnehmung oder durch Unbehagen bei alltäglichen Bewegungen. Bei manchen Menschen tritt es nach einer Schwangerschaft, Geburt, Operation, Prostatabehandlung, mit zunehmendem Alter, durch langes Sitzen, schweres Heben oder schlicht nach vielen Jahren auf, in denen niemand erklärt hat, dass auch diese Muskeln Aufmerksamkeit und Pflege brauchen.



Die gute Nachricht ist: Beckenbodentraining kann einfach, sanft und alltagstauglich sein

Der Beckenboden – kleine Muskeln, große Wirkung

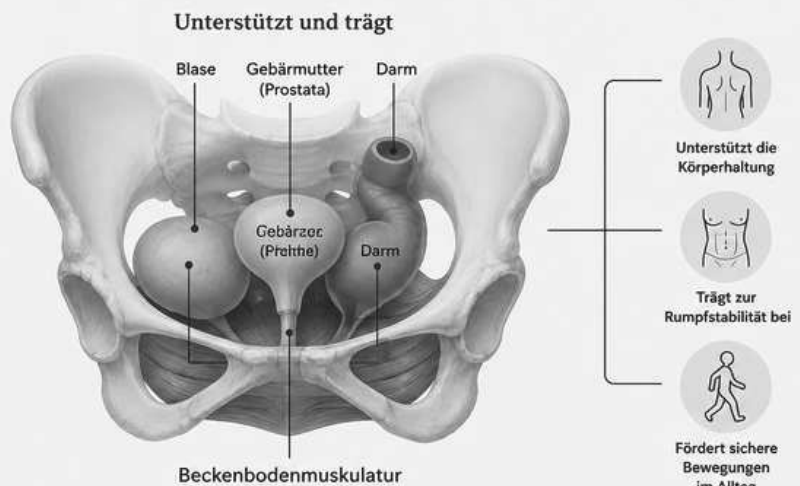
Der Beckenboden besteht aus einer Gruppe von Muskeln am unteren Ende des Beckens. Diese Muskeln unterstützen Blase, Darm und die Fortpflanzungsorgane. Außerdem tragen sie zu Haltung, Rumpfstabilität und sicheren Bewegungsabläufen im Alltag bei.

✓ Wenn der Beckenboden gut funktioniert, arbeitet er meist still und zuverlässig im Hintergrund.

! Benötigt er jedoch mehr Unterstützung, kann sich der Alltag weniger kontrolliert, weniger stabil und weniger sicher anfühlen.

📖 Dieses Buch wurde geschrieben, um Ihnen dabei zu helfen, diese wichtige Muskelgruppe ruhig, verständlich und Schritt für Schritt kennenzulernen.

Sie erfahren, wie der Beckenboden arbeitet, warum er Aufmerksamkeit verdient und wie Sie ihn mit einfachen Übungen bewusst wahrnehmen, aktivieren und stärken können.



♥ Ein starker Beckenboden bedeutet mehr Kontrolle, Stabilität und Sicherheit – für ein gutes Gefühl in jedem Moment.

Warum der Beckenboden so wichtig ist

Der Beckenboden ist im Vergleich zu anderen Muskelgruppen eher klein, doch seine Aufgabe ist groß. Er unterstützt die Kontrolle über Blase und Darm, trägt zu Haltung, Gleichgewicht und Stabilität bei und hilft dem Körper bei Bewegungen, Belastungen und alltäglichen Aktivitäten.

Dabei arbeitet er eng mit der Atmung, den tiefen Bauchmuskeln, der Rückenmuskulatur und den Hüften zusammen.

Beckenbodentraining bedeutet daher nicht nur, ungewollten Urinverlust zu verringern. Es geht auch darum, Kontrolle, Stabilität, Körperbewusstsein und Vertrauen in den eigenen Körper zu stärken. Ein gut reagierender Beckenboden kann Ihnen helfen, sich sicherer zu fühlen, wenn Sie husten, niesen, aufstehen, gehen, etwas heben oder Sport treiben.

Für wen dieses Buch gedacht ist

Dieses Buch richtet sich an Frauen und Männer, die eine einfache, respektvolle und verständliche Anleitung für das Beckenbodentraining suchen. Es ist für Anfängerinnen und Anfänger geeignet, die noch nie zuvor eine Kegelübung gemacht haben. Ebenso ist es für Menschen gedacht, die es bereits versucht haben, sich aber unsicher waren, ob sie die Übungen richtig ausführen.

Dieses Buch kann hilfreich sein, wenn Sie Unterstützung bei Blasenschwäche suchen, Ihre Kontrolle verbessern, mehr Stabilität aufbauen, Ihre Fitness unterstützen oder allgemein etwas für Ihr Wohlbefinden tun möchten. Es eignet sich auch für Menschen, die viele Stunden sitzen, nach einer Pause wieder aktiver werden möchten oder eine regelmäßige, wohltuende Körperroutine entwickeln wollen.

Die Übungen sind bewusst einfach und klar beschrieben. Sie brauchen keine spezielle Ausrüstung, keine sportliche Vorerfahrung und keine komplizierten Trainingspläne.

Was Kegelübungen bewirken können

Kegelübungen trainieren den Beckenboden, indem die Muskeln sanft angespannt und wieder entspannt werden. Bei regelmäßiger Anwendung können sie helfen, die Blasenkontrolle zu verbessern, die Stabilität im Alltag zu unterstützen und ein besseres Bewusstsein dafür zu entwickeln, wie der Beckenboden arbeitet.

Sie können außerdem dabei helfen, in Momenten mit erhöhtem Druck besser zu reagieren, zum Beispiel beim Husten, Niesen, Aufstehen, Heben, Gehen oder Trainieren. Genauso wichtig ist jedoch die Entspannung. Denn der Beckenboden sollte nicht dauerhaft angespannt sein. Ein gut funktionierender Beckenboden kann sich bei Bedarf aktivieren und anschließend wieder vollständig loslassen.

Beckenbodentraining für Frauen und Männer

Beckenbodentraining wird häufig als Thema der Frauengesundheit betrachtet, doch diese Muskeln sind auch für Männer wichtig. Frauen können Beckenbodenübungen nach Schwangerschaft, Geburt, hormonellen Veränderungen oder bei Blasenkontrollproblemen nutzen. Männer können sie zur Unterstützung der Blase, im Rahmen der Erholung nach Prostatabehandlungen, für eine bessere Haltung und für mehr Körperbewusstsein einsetzen.

Natürlich sind Körper, Beschwerden und gesundheitliche Vorgeschichten von Mensch zu Mensch verschieden. Die grundlegenden Trainingsprinzipien sind jedoch ähnlich: die richtigen Muskeln finden, sanft anspannen, ruhig atmen, vollständig entspannen und mit der Zeit eine regelmäßige Übungspraxis aufbauen.

So verwenden Sie dieses Buch richtig

Beginnen Sie langsam. Lesen Sie zunächst die Hinweise, bevor Sie direkt mit den Übungen starten. Wählen Sie zuerst die Übungen für Anfängerinnen und Anfänger, auch wenn Sie motiviert sind und am liebsten sofort weitergehen möchten. Die ersten Übungen schulen Wahrnehmung und richtige Technik. Das ist wichtiger, als möglichst viele Wiederholungen zu machen.

Üben Sie am Anfang an einem ruhigen Ort. Entleeren Sie Ihre Blase vor dem geplanten Training. Das Unterbrechen des Urinstrahls sollte nicht regelmäßig als Übung genutzt werden. Sobald Sie die Muskelbewegung verstanden haben, können Sie im Liegen, Sitzen und Stehen üben und die Übungen später auch in alltägliche Bewegungen integrieren.

Am wichtigsten ist: Erzwingen Sie nichts. Eine sanfte, korrekt ausgeführte Anspannung ist wertvoller als ein starkes Zusammenpressen, bei dem Bauch, Gesäß, Oberschenkel, Kiefer oder Schultern ungewollt mit angespannt werden.

WICHTIGER GESUNDHEITSHINWEIS

Dieses Buch dient der Information und ersetzt keine medizinische Beratung, Diagnose oder Behandlung. Wenn Sie unter Beckenschmerzen, Druckgefühl, Brennen, Taubheitsgefühlen, zunehmendem Urinverlust, Schwierigkeiten beim Wasserlassen, Beschwerden nach einer kürzlich erfolgten Operation, Unsicherheiten während der Schwangerschaft, Komplikationen nach der Geburt, prostatabezogenen Symptomen oder anderen Beschwerden leiden, die Ihnen Sorgen bereiten, sprechen Sie bitte mit einer qualifizierten medizinischen Fachperson oder einer spezialisierten Beckenbodentherapeutin beziehungsweise einem Beckenbodentherapeuten, bevor Sie fortfahren.

Beckenbodentraining kann für viele Menschen unterstützend und wohltuend sein. Der sicherste Fortschritt entsteht jedoch, wenn Sie achtsam auf Ihren Körper hören. Trainieren Sie sanft, machen Sie Pausen, wenn Sie sie brauchen, und denken Sie daran: Verbesserung entsteht meist nicht durch Druck, sondern durch ruhige, regelmäßige Übung.

TEIL 1: DEN BECKENBODEN VERSTEHEN

Kapitel 1: Was ist der Beckenboden?

Aufbau und Funktion des Beckenbodens

Der Beckenboden besteht aus einer Gruppe von Muskeln und Bindegewebe am unteren Ende des Beckens. Man kann ihn sich wie eine flexible Stüttschicht vorstellen, die sich vom Schambein vorne bis zum Steißbein hinten spannt. Gleichzeitig reicht er von einem Sitzbein zum anderen.

Diese Muskeln helfen dabei, die Organe im unteren Becken zu stützen. Bei Frauen gehören dazu Blase, Gebärmutter, Dünndarm und Enddarm. Bei Männern unterstützt der Beckenboden Blase und Darm und spielt außerdem eine Rolle für die sexuelle Funktion. Die Mayo Clinic erklärt, dass Kegelübungen die Beckenbodenmuskulatur stärken, die bei Frauen Gebärmutter, Blase, Dünndarm und Enddarm stützt und bei Männern Blase und Darm unterstützt.

Der Beckenboden hat zwei Hauptaufgaben, die gut zusammenspielen müssen. Er muss sich anspannen können, wenn der Körper Halt oder Kontrolle braucht. Gleichzeitig muss er sich entspannen können, wenn der Körper Urin oder Stuhl ausscheiden möchte. Deshalb geht es beim Beckenbodentraining nicht nur ums Anspannen. Ein gut funktionierender Beckenboden kann sich sanft aktivieren, bei Bedarf halten und anschließend wieder loslassen.

Der Beckenboden kann dabei helfen:

1. die Beckenorgane zu stützen,
2. Urin, Stuhl und Winde besser zu kontrollieren,
3. Haltung und Rumpfstabilität zu unterstützen,
4. die sexuelle Funktion zu begleiten,
5. sich für die Entleerung von Blase und Darm zu entspannen.

Die Muskeln liegen verborgen, doch sie sind in vielen Alltagssituationen aktiv. Wenn Sie husten, steigt der Druck im Bauchraum. Ein reaktionsfähiger Beckenboden hilft in diesem Moment, Blase und Darm zu unterstützen. Wenn Sie von einem Stuhl aufstehen, eine Tasche heben oder bergauf gehen, arbeitet der Beckenboden mit anderen Muskeln zusammen, um den Körper von innen heraus zu stabilisieren.