

BECKENBODEN STÄRKEN *in 5 Minuten*

Endlich wieder
unbeschwert lachen,
bewegen & wohlfühlen

Copyright © 2026 Katharina Brandt
vertreten durch Sandra Jockel

c/o IP-Management #7528
Ludwig-Erhard-Str. 18
20459 Hamburg

Alle Rechte vorbehalten.

Dieses Buch und dessen Inhalt sind urheberrechtlich geschützt.
Es dürfen keine Inhalte weder in Auszügen noch als Ganzes
ohne ausdrückliche Genehmigung des Rechteinhabers
verwendet werden.

Covergestaltung: Denise Gahn
ISBN: 978-9-403912-83-7
Verlagsportal: Bookmundo

INHALT

EINLEITUNG	05
------------	----

TEIL I

DEN BECKENBODEN VERSTEHEN

01 DAS VERBORGENE ZENTRUM	11
02 WENN DIE MITTE AUS DEM GLEICHGEWICHT GERÄT: SYMPTOME UND URSACHEN	19
03 DER BECKENBODEN IN DEN VERSCHIEDENEN LEBENSPHASEN	27
04 BECKENBODEN, PSYCHE UND INTIMITÄT	35

TEIL II

DIE GRUNDLAGEN DES TRAININGS

05 WAHRNEHMUNG UND ANSTEUERUNG	43
06 DER SCHLÜSSEL ZUM ERFOLG: DIE RICHTIGE ATMUNG	51

07 HALTUNG, KÖRPERMITTE UND ALLTAGSHANDELN	57
---	-----------

TEIL III

5-MINUTEN-ÜBUNGEN FÜR DEN ALLTAG

08 DEIN WEGWEISER	65
09 DIE ÜBUNGSLEVELS	71
LEVEL 1 WAHRNEHMEN UND ENTLASTEN	71
LEVEL 2 AKTIVIEREN UND KOORDINIEREN	92
LEVEL 3 KRÄFTIGEN UND STABILISIEREN	106
LEVEL 4 BALANCE UND BELASTBARKEIT	122
10 SOS-TECHNIKEN: SOFORTHILFE FÜR AKUTE MOMENTE	135
11 MINI-ROUTINEN: FERTIGE 5-MINUTEN-PROGRAMME	145
12 DEIN 6-WOCHEN-BLASENTRAINING	151
 SCHLUSSWORT	 157
QUELLENVERZEICHNIS	159

EINLEITUNG

WIE DU DIESES BUCH NUTZT

Willkommen auf dem Weg zu deiner inneren Mitte. Die Wahrscheinlichkeit ist hoch, dass du dieses Buch in den Händen hältst, weil du etwas spürst, worüber in unserer Gesellschaft noch immer viel zu selten offen gesprochen wird. Vielleicht ist es der ungewollte Tropfen Urin beim Lachen, Husten oder Niesen, der dich verunsichert. Vielleicht ist es ein dumpfes Druckgefühl im Unterbauch am Ende eines langen Tages. Oder vielleicht hast du einfach das Gefühl, dass dein Körper nach einer Schwangerschaft oder in den Wechseljahren nicht mehr so reagiert, wie du es gewohnt warst.

Du bist damit nicht allein und das ist keine Floskel. Die S2k-Leitlinie „Harninkontinenz der Frau“ verweist auf Angaben des Robert-Koch-Instituts, nach denen in Deutschland rund zehn Millionen Menschen von Harninkontinenz betroffen sind. Frauen sind dabei deutlich häufiger betroffen als Männer. Je nach Studie und Altersgruppe variieren die Zahlen, doch etwa jede vierte Frau berichtet zumindest zeitweise ungewollten Harnverlust. Trotz dieser Häufigkeit bleibt das Thema oft mit Scham besetzt. Viele Betroffene sprechen lange nicht darüber, suchen keine professionelle Hilfe oder erfahren erst spät, dass es wirksame Möglichkeiten gibt, Beschwerden zu lindern und Sicherheit zurückzugewinnen.

Dieses Buch ist dein Ausweg aus diesem Schweigen. Es ist ein Praxisleitfaden, der dir zeigt: Hilfe ist oft einfacher und alltags-tauglicher, als du denkst. Du musst keine schweißtreibenden Workouts absolvieren, um deine Stabilität zurückzugewinnen. Entscheidend ist nicht, wie lange du trainierst, sondern wie regelmäßig. Genau hier setzt das Versprechen dieses Buches an:

kleine, tägliche Routinen von fünf Minuten, die in dein Leben passen und dich dranbleiben lassen, statt dich zu überfordern.

Und das ist kein Marketingversprechen, sondern gut belegt. Gezieltes Beckenbodentraining gilt in den medizinischen Leitlinien als erste und wirksamste Maßnahme bei Belastungsinkontinenz; in hochwertigen Übersichtsarbeiten sind Frauen, die regelmäßig trainieren, ihre Beschwerden deutlich häufiger ganz los oder merken eine spürbare Verbesserung. Wirksam wird Training aber nur, wenn es stattfindet. Fünf ehrliche Minuten am Tag schlagen die ambitionierte Stunde, die du dir vornimmst und doch nie machst.

Bevor du tiefer in die Grundlagen und Übungen einsteigst, darfst du deinen Beckenboden einmal ganz bewusst wahrnehmen. Nicht perfekt, nicht mit Druck, sondern nur als ersten kleinen Kontakt zu deiner Körpermitte.

Setz dich aufrecht auf einen Stuhl, die Füße stehen flach am Boden. Atme ruhig ein und lass dabei alles im Becken locker. Atme nun langsam aus und stell dir vor, du würdest After, Scheide und Harnröhre sanft schließen und innerlich wenige Millimeter anheben – nur als Vorstellung, nicht beim tatsächlichen Wasserlassen. Halte dieses Heben nicht fest, sondern lass beim nächsten Einatmen wieder bewusst los. Wiederhole das fünfmal, immer im Rhythmus deiner Ausatmung.



Richtig fühlt es sich an, wenn du ein leichtes Schließen und Heben in der Tiefe spürst – nicht ein Pressen nach unten. Po, Bauch und Oberschenkel bleiben dabei möglichst entspannt. Wenn du

eine Hand auf den Bauch legst, sollte er sich beim Anspannen nicht hart machen.

Das war es schon. Genau diese kleine Bewegung ist das Fundament vieler Übungen in diesem Buch. Wenn du sie heute fünfmal gespürt hast, hast du den wichtigsten Schritt bereits getan: Du hast begonnen, wieder Verbindung zu deiner inneren Mitte aufzunehmen.

SO IST DIESES BUCH AUFGEBAUT

Damit du dich von Anfang an gut zurechtfindest, hier ein kurzer Überblick. Dieses Buch hat drei Teile, die aufeinander aufbauen, die du aber nicht streng der Reihe nach lesen musst:

- **Teil I – Verstehen**

Hier lernst du dein verborgenes Zentrum kennen: wie es aufgebaut ist, warum es manchmal schwächelt und wie es sich in den verschiedenen Lebensphasen verändert. Dieses Wissen nimmt dir Unsicherheit und macht aus dem Training etwas, das du verstehst, statt es nur abzuarbeiten.

- **Teil II – Vorbereiten**

Nun bereiten wir gemeinsam die Praxis vor. Du lernst, deinen Beckenboden überhaupt zu spüren und gezielt anzusteuern, die Atmung als deinen wichtigsten Verbündeten zu nutzen und Haltung und Alltag auf deine Seite zu holen. Diese Grundlagen sind der Schlüssel, damit die Übungen später wirklich wirken.

- **Teil III – Anwenden**

Im dritten Teil geht es mit dem Herzstück dieses Buches in die praktische Umsetzung: den 5-Minuten-Übungen. Ein Wegweiser zeigt dir zunächst, welche Übungen zu deinem aktuellen Anliegen passen, etwa bei Urinverlust, plötzlichem Harndrang oder Druckgefühl. Die Übungen sind in vier aufeinander aufbauende Level gegliedert. So beginnst du sanft mit dem Wahrnehmen und Ansteuern deines Beckenbodens und steigertest dich Schritt für Schritt zu mehr Kraft, Stabilität und Kontrolle im Alltag. Ergänzend findest du SOS-Techniken für akute Situationen wie Niesen, Husten, Heben oder plötzlichen Harndrang, fertige Mini-Routinen für verschiedene Alltagssituationen sowie einen 6-Wochen-Plan fürs Blasentraining.

SICHERHEIT ZUERST: WANN DU ÄRZTLICHEN RAT EINHOLST

Dieses Buch bietet fundierte Selbsthilfe, ersetzt aber keine ärztliche oder physiotherapeutische Untersuchung. Bitte hol dir fachlichen Rat, wenn du Schmerzen, Brennen, Blut im Urin, Fieber, plötzlich neu auftretenden starken Harndrang, ein zunehmendes Druck- oder Fremdkörpergefühl, eine sicht- oder tastbare Vorwölbung, eine kürzliche Geburt oder Operation im Beckenbereich hattest oder wenn sich deine Beschwerden trotz mehrerer Wochen Training nicht bessern.



DEN BECKENBODEN VERSTEHEN



Bevor du trainierst, hilft es, deinen Trainingspartner zu kennen. Dieser erste Teil gibt dir eine verständliche Landkarte: Was ist der Beckenboden, was leistet er, warum schwächelt er und warum betrifft das Frauen in jeder Lebensphase. Du musst dir nichts davon merken. Es geht nur darum, dass die Übungen später Sinn ergeben und du mit Vertrauen statt mit Unsicherheit an deinen Körper herangehst.

01 | DAS VERBORGENE ZENTRUM

ANATOMIE LEICHT GEMACHT

Stell dir den Beckenboden nicht als einen einzigen, starren Muskel vor, sondern als ein bewegliches Netzwerk aus Muskeln und Bindegewebe. Er gleicht einer flexiblen Hängematte oder einem kleinen Trampolin, das dein Becken nach unten hin verschließt und trotzdem in alle Richtungen nachgeben kann. Dieses Netzwerk ist zwischen vier knöchernen Punkten aufgespannt: vorne am Schambein, hinten am Steißbein und seitlich an den beiden Sitzbeinhöckern – also genau den Knochen, auf denen du sitzt.

Um seine vielen Aufgaben erfüllen zu können, ist der Beckenboden in drei Schichten aufgebaut, die wie übereinanderliegende Netze zusammenwirken. Du musst dir die Fachbegriffe nicht merken, sie helfen nur, falls du später bei einer Ärztin oder Physiotherapeutin darauf stößt.

Die innerste und kräftigste Schicht ist die tragende Platte. In der Fachsprache *Diaphragmapelvis* genannt. Sie bildet das eigentliche Fundament und besteht vor allem aus einem breiten, fächerförmigen Muskel, der die inneren Organe von unten stützt. Stell dir den Boden der Hängematte vor. Diese Schicht trägt die Hauptlast.

Darüber, näher an der Körperoberfläche, liegt eine mittlere Schicht. Sie spannt sich quer zwischen den Sitzbeinhöckern auf wie die straffenden Federn eines Trampolins und unterstützt vor allem den Verschluss der Harnröhre. Wenn diese Schicht gut arbeitet, hält sie auch bei Druck zuverlässig dicht.

Die äußerste Schicht schließlich umschließt ringförmig die drei Körperöffnungen – Harnröhre, Scheide und After. Sie ist für den schnellen, willentlichen Verschluss zuständig: Genau diese Muskeln spannst du an, wenn du dringend zur Toilette musst, aber

keine in Sicht ist. Sie ist außerdem eng mit dem sexuellen Empfinden verknüpft.

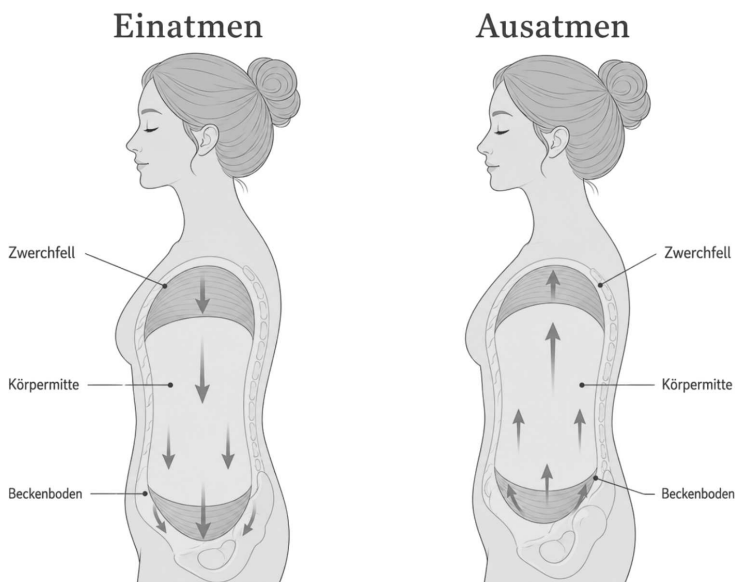
Diese drei Schichten arbeiten zusammen, um vier Aufgaben zu erfüllen, die deinen Alltag mehr prägen, als dir bewusst ist.

1. **HALTEN UND TRAGEN:** Der Beckenboden stützt Blase, Gebärmutter und Enddarm und hält sie an ihrem Platz. Auch dann, wenn du springst, schwer hebst oder eine Treppe hinaufläufst.
2. **ÖFFNEN UND SCHLIESSEN:** Ein gesunder Beckenboden verschließt Harnröhre und After zuverlässig, muss sich aber genauso vollständig entspannen können, damit Wasserlassen, Stuhlgang und Geschlechtsverkehr schmerzfrei möglich sind. Diese Doppelbegabung – fest sein können und loslassen können – ist der Schlüssel zu allem, was folgt.
3. **DIE REFLEXFUNKTION:** Wenn du hustest oder niest, entsteht schlagartig hoher Druck im Bauchraum. Ein gut funktionierender Beckenboden antwortet darauf in Sekundenbruchteilen mit einer automatischen Gegenspannung. All das passiert bereits, bevor du überhaupt darüber nachdenken kannst. Fällt dieser Reflex aus oder kommt er zu spät, verlierst du ungewollt Urin. Die gute Nachricht: Genau diesen Reflex kannst du trainieren.
4. **DIE SEXUALITÄT:** Der Beckenboden ist stark durchblutet und von vielen Nervenenden durchzogen. Eine gut wahrnehmbare, bewegliche Beckenbodenmuskulatur trägt nachweislich zur Erregung und zur Orgasmusfähigkeit bei. Ein Thema, über das kaum jemand spricht, das aber für Lebensqualität und Partnerschaft eine große Rolle spielt.

DAS ZUSAMMENSPIEL: DIE INNERE EINHEIT

Ein verbreitetes Missverständnis ist, der Beckenboden arbeite für sich allein. In Wahrheit ist er Teil eines eingespielten Teams, das oft als *innere Einheit* oder *Core* bezeichnet wird. Dazu gehören neben dem Beckenboden das Zwerchfell als dein wichtigster Atemmuskel, die tiefe Bauchmuskulatur und die tiefe Rückenmuskulatur entlang der Wirbelsäule.

Besonders eng arbeiten Zwerchfell und Beckenboden zusammen, wie zwei Kolben in einem Zylinder. Beim Einatmen senkt sich das Zwerchfell nach unten, um den Lungen Platz zu machen; der Druck im Bauchraum steigt und der Beckenboden gibt sanft nach. Beim Ausatmen hebt sich das Zwerchfell wieder, der Druck sinkt und der Beckenboden federt von selbst leicht nach oben.



Auch die tiefe Bauchmuskulatur ist untrennbar mit dem Beckenboden verbunden. Messungen zeigen, dass sich beim sanften Anspannen des Beckenbodens häufig auch die tiefe Bauchmuskulatur mitaktiviert und umgekehrt. Das bedeutet für dich: Wer seinen Beckenboden trainiert, kann die Rumpfstabilität unterstützen und bei manchen Frauen kann dies ein wichtiger Baustein bei Rückenbeschwerden sein. Du arbeitest also nie nur an einer kleinen, isolierten Stelle, sondern immer am Fundament deiner Körpermitte.

Dieses Teamwork erklärt auch, warum isoliertes, verbissenes Training oft enttäuscht. Wer nur fest „kneift“, ohne Atmung, Haltung und tiefe Bauchmuskeln einzubeziehen, arbeitet gegen das System statt mit ihm. Die wirksamsten Übungen sind deshalb selten die anstrengendsten, sondern die am besten abgestimmten. Eben solche, bei denen Atem, Rumpf und Beckenboden zusammenspielen wie ein eingespieltes Orchester. Genau in diese Richtung führt dich der Praxisteil: weg vom Kraftakt und hin zum klugen Zusammenspiel.

MYTHEN UND MISSVERSTÄNDNISSE

Bevor wir weitergehen, räumen wir mit drei hartnäckigen Irrtümern auf.

1. „*Beckenboden ist nur ein Thema nach der Geburt.*“ Falsch! Auch Frauen ohne Kinder profitieren, da Beschwerden in jeder Lebensphase auftreten können.
2. „*Anspannen reicht, je fester desto besser.*“ Ebenfalls falsch! Ein ständig verkraampfter Beckenboden ist genauso problematisch wie ein zu schwacher, und Krafttraining auf einem verspannten Muskel macht die Sache schlimmer.

3. „Ein bisschen Urinverlust gehört eben dazu, wenn man älter wird oder Kinder bekommen hat.“ Das ist der gefährlichste Mythos von allen, denn er hält Frauen davon ab, etwas zu ändern. Urinverlust ist häufig, aber nicht normal und in den allermeisten Fällen gut behandelbar.

EIN TAG IM LEBEN DEINES BECKENBODENS

Vielleicht hilft dir ein kleines Gedankenspiel, um zu erfassen, wie viel dieser unscheinbare Muskel täglich leistet. Schon beim morgendlichen Aufstehen aus dem Bett hält er die Organe an Ort und Stelle, während sich dein Körper aufrichtet. Beim ersten Gang zur Toilette muss er sich vollständig öffnen und danach wieder zuverlässig schließen. Trinkst du deinen Kaffee und lachst über eine Nachricht, hält er dem kurzen Druckanstieg stand. Trägst du die Wäsche die Treppe hinauf, spannt er reflexartig mit. Sitzt du Stunden am Schreibtisch, trägt er still die Last deines Oberkörpers.

Beim Niesen reagiert er in Sekundenbruchteilen, beim Sport federt er jeden Schritt mit, am Abend hält er weiter, auch wenn er müde wird. Und in intimen Momenten ist er an deinem Empfinden beteiligt. All das geschieht, ohne dass du je darüber nachdenkst – Hunderte Male am Tag, ein Leben lang. Wenn man sich das vor Augen führt, wird klar, dass dieser Muskel keine Randnotiz ist, sondern ein stiller Hauptdarsteller deiner Gesundheit. Er hat es verdient, dass du ihn kennlernst und ihm ein wenig Aufmerksamkeit schenkst.

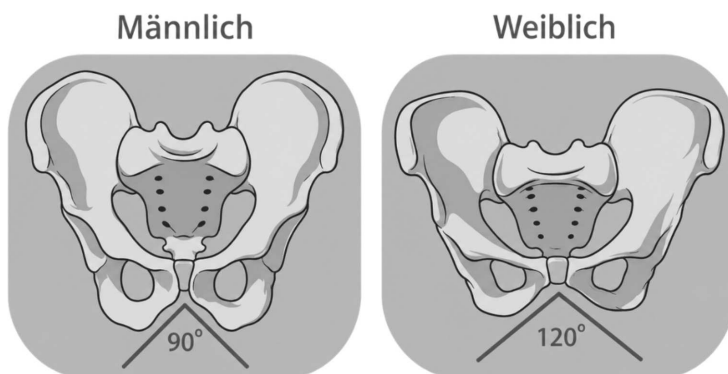
DER BECKENBODEN UND DEIN RÜCKEN

Eine der praktisch wichtigsten Folgen der inneren Einheit betrifft den Rücken. Beckenboden, tiefe Bauch- und tiefe Rückenmuskulatur bilden gemeinsam eine Art natürliches Korsett, das die Wirbelsäule von innen stabilisiert. Funktioniert dieses Korsett gut, wird jede Bewegung – Bücken, Heben, Drehen – aus einer stabilen Mitte heraus ausgeführt. Ist der Beckenboden geschwächt, fehlt diesem System ein Eckpfeiler, und andere Muskeln müssen kompensieren. Häufig sind es dann der untere Rücken oder das Gesäß, die diese Mehrarbeit übernehmen und mit Verspannungen reagieren.

Das erklärt, warum manche Frauen mit hartnäckigen Kreuzschmerzen erst dann Linderung erfahren, wenn sie ihren Beckenboden ins Training einbeziehen und warum du mit Beckenbodenarbeit oft mehr für deinen Rücken tust als mit isolierten Rückenübungen. Du trainierst eben nie nur eine Stelle, sondern immer das Fundament, auf dem deine Körpermitte ruht. Behalte dieses Bild im Kopf, wenn dir das Training einmal kleinteilig vorkommt: Du baust an etwas Größerem.

WARUM GERADE FRAUEN HÄUFIGER BETROFFEN SIND

Es ist kein Zufall, dass Beckenbodenbeschwerden bei Frauen so viel häufiger auftreten als bei Männern. Der weibliche Beckenboden hat schlicht die anspruchsvollere Aufgabe. Er muss nicht zwei, sondern drei Öffnungen umschließen – Harnröhre, Scheide und After. Zudem ist das weibliche Becken breiter angelegt, um eine Geburt zu ermöglichen. Diese größere Öffnung bedeutet eine größere Fläche, die gehalten werden muss. Dazu ist die Harnröhre der Frau deutlich kürzer als die des Mannes, was die Aufgabe des Verschlusses zusätzlich erschwert.



Hinzu kommen die Belastungen, die das Leben einer Frau mit sich bringen kann: Schwangerschaften und Geburten, der monatliche hormonelle Rhythmus und schließlich die tiefgreifenden Veränderungen der Wechseljahre. All das ist kein Konstruktionsfehler, sondern der Preis einer beeindruckenden Anpassungsleistung des Körpers. Wenn du also Beschwerden hast, ist das keine Schwäche deines Körpers, sondern eine logische Folge dessen, was dein Körper leistet oder geleistet hat. Und genau diese Muskulatur lässt sich gezielt unterstützen.

HALTEN, SCHLIESSEN, REFLEX UND LUST

Damit die vier Kernfunktionen nicht abstrakt bleiben, übersetze sie kurz in deinen Alltag. Das Halten und Tragen spürst du, wenn du gegen Abend ein Schweregefühl bemerkst, das morgens noch nicht da war. Dies ist ein Zeichen, dass die Stützfunktion über den Tag müde wird. Das Öffnen und Schließen merkst du daran, ob du den Weg zur Toilette entspannt antreten kannst oder unter Druck stehst. Die Reflexfunktion zeigt sich genau in dem Moment, in dem du niesen musst und dein Körper im Idealfall schon gegenhält, bevor du es überhaupt registrierst. Und die vierte