

LEBENSMITTEL FÜR EINEN

starken Beckenboden

100 einfache Rezepte und ein 28-Tage-Plan

Ernährung · Verdauung · Blase · Alltag

WICHTIGER HINWEIS

Dieses Buch dient der allgemeinen Information und ersetzt keine ärztliche Untersuchung, keine Physiotherapie und kein individuell angepasstes Beckenbodentraining.

Bei anhaltenden, neuen oder stärker werdenden Beschwerden — etwa Urin- oder Stuhlverlust, Schmerzen im Becken, einem Senkungsgefühl oder Schwierigkeiten beim Entleeren von Blase oder Darm — ist eine medizinische Abklärung notwendig.

Bei Allergien, Unverträglichkeiten, Erkrankungen, Schwangerschaft, Stillzeit oder ärztlich verordneter Ernährung gelten immer die persönlichen Vorgaben.

Inhalt

Inhalt	3
Vorwort.....	7
Beckenbodenfreundliche Ernährung verstehen	11
Kapitel 1: Dein Beckenboden — das unsichtbare Kraftzentrum	12
Kapitel 2: Verdauung ohne unnötiges Pressen	16
Kapitel 3: Eine entspannte Blase unterstützen	21
Kapitel 4: Wichtige Nährstoffe für Muskeln und Gewebe.....	24
Kapitel 5: Die beckenbodenfreundliche Vorratskammer	28
100 einfache Rezepte	33
Kapitel 6: Sanfter Start in den Tag	34
01 Haferporridge mit Birne und Leinsamen	34
02 Bananen-Zimt-Porridge mit Walnüssen	34
03 Apfel-Hafer-Frühstück aus dem Ofen	35
04 Overnight Oats mit Heidelbeeren.....	35
05 Hirsebrei mit gedünstetem Apfel	36
06 Quinoa-Frühstück mit Banane und Mandeln	36
07 Naturjoghurt mit Haferflocken und Kürbiskernen.....	37
08 Cremige Skyr-Bowl mit Birne.....	37
09 Chia-Pudding mit Bananenmus	38
10 Vollkornbrot mit Avocado und Ei	38
11 Kräuterquarkbrot mit Gurke.....	39
12 Mildes Gemüseomelett mit Spinat	39
13 Hafer-Bananen-Pfannkuchen	40
14 Frühstücksmuffins mit Haferflocken und Apfel.....	40
15 Kartoffel-Ei-Frühstückspfanne mit Zucchini	41
Kapitel 7: Kleine Mahlzeiten und Snacks	42
16 Apfelspalten mit mildem Nussmus	42
17 Joghurt mit Banane und Haferkleie	42
18 Hafer-Energie-Kugeln ohne Industriezucker	43
19 Kürbiskern-Kräuter-Cracker	43
20 Vollkornknäkebrot mit Frischkäse und Gurke.....	44
21 Bananen-Hafer-Muffins	44
22 Milde Hummuscreme mit Gemüsesticks	45
23 Eier-Gurken-Snackbox.....	45
24 Walnuss-Birnen-Becher	46
25 Knusprige Kichererbsen mit milden Kräutern	46
Kapitel 8: Wärmende Suppen und Eintöpfe	47
26 Cremige Möhren-Kartoffel-Suppe	47
27 Milde rote Linsensuppe.....	47
28 Zucchini-Reis-Suppe mit Kräutern	48

29	Kürbis-Möhren-Suppe mit Ingwer	48
30	Kartoffel-Lauch-Suppe ohne schwere Sahne	49
31	Hühnersuppe mit Gemüse und Reis	49
32	Weißer Bohneneintopf mit Karotten	50
33	Kichererbsen-Gemüse-Eintopf	50
34	Brokkoli-Kartoffel-Suppe	51
35	Quinoa-Gemüse-Suppe mit Spinat	51
Kapitel 9: Frische Salate und sättigende Bowls		52
36	Quinoa-Lachs-Bowl mit Spinat und Avocado	52
37	Hähnchen-Reis-Bowl mit Gurke und Karotte	52
38	Kartoffel-Gurken-Salat mit Joghurtdressing	53
39	Linsen-Bowl mit Ofengemüse	53
40	Kichererbsensalat mit Zucchini und Kräutern	54
41	Couscous-Bowl mit Möhren und Feta	54
42	Reis-Avocado-Bowl mit Ei	55
43	Hirse-Gemüse-Bowl mit Kürbiskernen	55
44	Lauwarmer Süßkartoffelsalat mit Spinat	56
45	Weißer-Bohnen-Salat mit Gurke und Petersilie	57
Kapitel 10: Vegetarische Hauptgerichte		59
46	Ofenkartoffeln mit Kräuterquark	59
47	Gemüse-Frittata mit Spinat und Zucchini	59
48	Mildes Kichererbsen-Kokos-Curry	60
49	Linsenbolognese mit Vollkornnudeln	60
50	Gefüllte Paprika mit Quinoa	61
51	Süßkartoffel-Linsen-Auflauf	61
52	Kartoffel-Zucchini-Puffer aus dem Ofen	62
53	Cremiges Brokkoli-Reis-Gericht	62
54	Kichererbsen-Bratlinge mit Joghurtdip	63
55	Gemüsepfanne mit Hirse und Feta	63
56	Vollkornpasta mit milder Gemüsesoße	64
57	Weißer-Bohnen-Ragout mit Kartoffeln	64
58	Quinoa-Gemüse-Pfanne mit Ei	65
59	Mildes Linsen-Dal mit Naturreis	65
60	Kartoffel-Spinat-Auflauf mit Käsekruste	66
Kapitel 11: Fischgerichte für eine ausgewogene Ernährung		68
61	Ofenlachs mit Brokkoli und Kartoffeln	68
62	Lachs-Reis-Pfanne mit Zucchini	68
63	Kabeljau mit Möhren-Kartoffel-Stampf	69
64	Seelachs aus dem Ofen mit Kräuterkruste	69
65	Forelle mit gedünstetem Gemüse	70
66	Fischfrikadellen mit Gurken-Joghurt-Dip	70
67	Lachs-Quinoa-Bratlinge	71
68	Mildes Fischcurry mit Reis	71

69	Kartoffel-Fisch-Auflauf mit Spinat	72
70	Mediterrane Fischpfanne ohne scharfe Gewürze	72
Kapitel 12: Gerichte mit Geflügel und magerem Fleisch		73
71	Hähnchen mit Naturreis und Zucchini	73
72	Ofenhähnchen mit Süßkartoffeln	73
73	Hähnchen-Gemüse-Pfanne mit Quinoa	74
74	Mildes Hähnchen-Curry mit Kokosmilch	74
75	Putenbällchen mit Kartoffelstampf	75
76	Gefüllte Zucchini mit Putenhack	75
77	Reisauflauf mit Hähnchen und Brokkoli	76
78	Hähnchen-Linsen-Eintopf	76
79	Kräuter-Putenstreifen mit Ofengemüse	77
80	Milde Hackfleisch-Gemüse-Pfanne mit Kartoffeln	77
Kapitel 13: Leichte Abendgerichte		78
81	Kartoffel-Zucchini-Suppe mit Ei	78
82	Mildes Kräuteromelett mit Gemüse	78
83	Ofengemüse mit Feta und Kürbiskernen	79
84	Hirsepfanne mit Spinat und Ei	79
85	Gedünstetes Gemüse mit Kräuterquark	80
86	Reis-Gemüse-Pfanne mit Tofu	80
87	Süßkartoffel aus dem Ofen mit Joghurtdip	81
88	Lauwarme Kartoffel-Bohnen-Bowl	81
89	Zucchini-Nudel-Pfanne mit Hähnchen	82
90	Brokkoli-Frittata mit Kartoffeln	83
Kapitel 14: Leichte Desserts und milde Getränke		85
91	Ofenapfel mit Haferflocken und Walnüssen	85
92	Bananen-Joghurt-Creme	85
93	Chia-Pudding mit Birnenkompott	86
94	Hafer-Apfel-Crumble	86
95	Quarkcreme mit Heidelbeeren	87
96	Bananen-Hafer-Kekse	87
97	Warmer Haferdrink mit Zimt	88
98	Milder Apfel-Ingwer-Aufguss	88
99	Kamillen-Fenchel-Tee	89
100	Rooibostee mit Zimt	90
Der 28-Tage-Ernährungsplan		92
Kapitel 15: Vorbereitung auf die vier Wochen		93
Kapitel 16: Woche 1 — Verdauung sanft regulieren		97
Kapitel 17: Woche 2 — Die Blase bewusst beobachten		101
Kapitel 18: Woche 3 — Muskeln und Gewebe ausgewogen versorgen		104
Kapitel 19: Woche 4 — Neue Gewohnheiten festigen		107
Alltagshilfen und praktische Übersichten		112
Kapitel 20: Meal Prep für einen entspannten Alltag		113

Kapitel 21: Essen in besonderen Lebensphasen	118
Kapitel 22: Wenn Lebensmittel Beschwerden auslösen.....	122
Kapitel 23: Dein persönlicher Wochenbaukasten	126

Vorwort

Der Beckenboden arbeitet jeden Tag im Hintergrund. Er hilft dabei, Blase und Darm zu kontrollieren, trägt die Organe im Becken und reagiert auf Belastungen wie Husten, Niesen, Lachen, Heben oder Sport. Meistens schenken wir ihm erst Aufmerksamkeit, wenn Beschwerden auftreten: ein paar Tropfen Urin beim Husten, häufiger Harndrang, Verstopfung, ein unangenehmes Druckgefühl oder das Gefühl, Blase und Darm nicht vollständig entleeren zu können.

Dann liegt der erste Gedanke häufig beim Beckenbodentraining. Das ist grundsätzlich richtig, denn gezieltes und korrekt ausgeführtes Training kann die Beckenbodenmuskulatur kräftigen und die Kontrolle von Blase und Darm unterstützen. Doch Training ist nur ein Teil des Gesamtbildes. Auch die Verdauung, das Trinkverhalten, das Körpergewicht, alltägliche Belastungen und die persönliche Lebensmittelauswahl können eine Rolle spielen.

Dieses Buch richtet sich an Menschen, die ihre Ernährung beckenbodenfreundlicher gestalten möchten, ohne komplizierte Regeln oder unrealistische Versprechen. Die Rezepte sind einfach, abwechslungsreich und für einen normalen Alltag gedacht. Im Mittelpunkt stehen Mahlzeiten, die eine geregelte Verdauung unterstützen, ausreichend Eiweiß und Gemüse liefern und sich individuell an die eigene Blasenverträglichkeit anpassen lassen.

Du musst dafür nicht perfekt essen. Du brauchst auch keine exotischen Pulver, teuren Spezialprodukte oder eine lange Liste verbotener Lebensmittel. Viel hilfreicher ist es, den eigenen Körper aufmerksam zu beobachten, Veränderungen schrittweise umzusetzen und herauszufinden, was dir persönlich bekommt.

Warum Ernährung und Beckenboden zusammengehören

Der Beckenboden besteht aus mehreren Muskelschichten und unterstützendem Gewebe. Vereinfacht kannst du ihn dir wie eine tragende Hängematte am unteren Ende des Beckens vorstellen. Er unterstützt unter anderem Blase, Darm und die inneren Beckenorgane. Gleichzeitig muss er zwei scheinbar gegensätzliche Aufgaben erfüllen: Er muss sich anspannen können, wenn Halt und Kontrolle gebraucht werden, und sich wieder entspannen, damit Wasserlassen und Stuhlgang möglich sind.

Eine beckenbodenfreundliche Ernährung macht diese Muskulatur nicht automatisch stark. Ein Teller Haferbrei kann kein korrektes Beckenbodentraining ersetzen. Ernährung kann jedoch Rahmenbedingungen schaffen, unter denen der Beckenboden im Alltag weniger unnötig belastet wird.

Ein besonders wichtiger Zusammenhang besteht zwischen Verstopfung und Beckenbodenbelastung. Harter Stuhl, schwierige Entleerung und regelmäßiges starkes Pressen erhöhen den Druck im Bauch- und Beckenbereich. Langfristige Verstopfung und Pressen werden deshalb als mögliche Belastungsfaktoren bei Beckenbodenproblemen und Organsenkungen genannt.

Ballaststoffreiche Lebensmittel, ausreichend Flüssigkeit und regelmäßige Mahlzeiten können zu einer normalen Verdauung beitragen. Dabei gilt jedoch nicht: je mehr Ballaststoffe, desto besser. Wer bisher nur wenige Ballaststoffe gegessen hat, sollte die Menge langsam erhöhen. Eine zu schnelle Umstellung kann Blähungen, Bauchdruck oder andere Verdauungsbeschwerden verursachen. Auch der persönliche Flüssigkeitsbedarf ist unterschiedlich und hängt unter anderem von Bewegung, Umgebungstemperatur, Ernährung und Gesundheitszustand ab.

Auch Blasenbeschwerden können durch Ernährung und Getränke beeinflusst werden. Das bedeutet nicht, dass bestimmte Lebensmittel bei allen Menschen dieselben Beschwerden auslösen. Kaffee, koffeinhaltige Getränke, Alkohol, Kohlensäure, sehr scharfe Gerichte, Zitrusfrüchte oder Süßstoffe werden häufig als mögliche Auslöser genannt, doch die Verträglichkeit ist individuell. Ein pauschales Verbot wäre deshalb wenig sinnvoll. Besser ist es, mögliche Zusammenhänge mithilfe eines Ernährungs- und Beschwerdetagebuchs zu beobachten und auffällige Lebensmittel einzeln zu testen.

Ebenso ungünstig kann es sein, aus Angst vor Harndrang fast nichts mehr zu trinken. Zu wenig Flüssigkeit kann den Urin stärker konzentrieren und Verstopfung begünstigen. Sehr große Trinkmengen innerhalb kurzer Zeit können dagegen den Harndrang verstärken. Ziel ist daher kein starres Trinkprogramm, sondern eine passende Menge, die möglichst gleichmäßig über den Tag verteilt wird. Bei Herz- oder Nierenerkrankungen und anderen medizinischen Einschränkungen sollte die Trinkmenge mit einer Fachperson besprochen werden.

Eine ausgewogene Ernährung liefert außerdem Eiweiß, Vitamine, Mineralstoffe, Ballaststoffe und Fette, die der gesamte Körper benötigt. Davon profitieren auch Muskeln und Gewebe. Trotzdem gibt es kein einzelnes Lebensmittel, das einen geschwächten Beckenboden repariert. Entscheidend ist das Zusammenspiel aus

Ernährung, Bewegung, Toilettengewohnheiten, angemessener Belastung und — falls erforderlich — ärztlicher oder physiotherapeutischer Behandlung.

Noch etwas ist wichtig: Ein Beckenboden kann nicht nur zu schwach, sondern auch zu angespannt sein. Dauerhaft verspannte oder überaktive Beckenbodenmuskeln können mit Schmerzen sowie Problemen beim Entleeren von Blase oder Darm verbunden sein. In diesem Fall ist häufig nicht noch mehr Anspannung gefragt, sondern das gezielte Erlernen von Entspannung und Koordination.

Darum ist „stark“ in diesem Buch nicht mit „ständig angespannt“ gleichzusetzen. Ein gut funktionierender Beckenboden kann Kraft entwickeln, Belastungen abfedern und anschließend wieder vollständig loslassen.

Was dieses Kochbuch leisten kann — und was nicht

Dieses Kochbuch soll dir helfen, deine Mahlzeiten unkompliziert, ausgewogen und möglichst beckenbodenfreundlich zusammenzustellen. Die Rezepte wurden so geplant, dass sie sich gut in einen normalen Alltag integrieren lassen und überwiegend aus leicht erhältlichen Zutaten bestehen.

Das Buch kann dich dabei unterstützen,

- mehr ballaststoffreiche Lebensmittel in deinen Speiseplan einzubauen,
- eine geregelte Verdauung zu fördern,
- unnötiges Pressen auf der Toilette möglichst zu vermeiden,
- ausreichend eiweißreiche Mahlzeiten zusammenzustellen,
- mögliche persönliche Blasenreizstoffe bewusster zu erkennen,
- regelmäßiger und abwechslungsreicher zu essen,
- Mahlzeiten vorzubereiten und dadurch im Alltag entspannter zu bleiben.

Die Rezepte sind keine spezielle medizinische Diät und kein Ersatz für eine Untersuchung oder Behandlung. Sie können weder eine Organsenkung zurückbilden noch Blasenschwäche, Inkontinenz, chronische Verstopfung oder Beckenschmerzen heilen. Auch ein bestimmter Erfolg innerhalb von vier Wochen kann nicht versprochen werden.

Der 28-Tage-Plan ist deshalb nicht als Therapieprogramm gedacht. Er gibt dir vielmehr eine praktische Struktur, mit der du neue Mahlzeiten ausprobieren und deine persönlichen Reaktionen beobachten kannst.

Dieses Buch ersetzt außerdem kein Beckenbodentraining. Fachgerecht angeleitetes Beckenbodentraining kann bei bestimmten Blasen- und Darmproblemen hilfreich sein. Weil Beckenbodenbeschwerden jedoch unterschiedliche Ursachen haben und die Muskulatur sowohl zu schwach als auch zu angespannt sein kann, sollte das Training zu den jeweiligen Beschwerden passen. Eine auf Beckenboden spezialisierte Physiotherapeutin oder ein entsprechend ausgebildeter Physiotherapeut kann die richtige Ausführung beurteilen und Übungen individuell anpassen.

Die Rezepte enthalten keine allgemeingültige Liste „guter“ und „schlechter“ Lebensmittel. Was einer Person guttut, kann bei einer anderen Blähungen, Harndrang, Sodbrennen oder Unwohlsein auslösen. Allergien, Unverträglichkeiten, Erkrankungen, Medikamente und persönliche Vorlieben müssen daher immer berücksichtigt werden.

Betrachte dieses Kochbuch als Werkzeugkasten. Du darfst Zutaten ersetzen, Portionen anpassen und Rezepte wiederholen. Eine Ernährung, die zu deinem Alltag und deinem Körper passt, ist hilfreicher als ein Plan, den du nur mit großer Anstrengung einhalten kannst.

So nutzt du die Rezepte und den 28-Tage-Plan

Du kannst das Buch auf zwei Arten verwenden.

Du kannst direkt mit dem 28-Tage-Plan beginnen und dich vier Wochen lang an der vorgeschlagenen Struktur orientieren. Du kannst aber auch zunächst einzelne Rezepte auswählen und erst später einen vollständigen Wochenplan zusammenstellen.

Der 28-Tage-Plan ist in vier Schwerpunkte unterteilt:

Woche 1: Die Verdauung sanft unterstützen

In der ersten Woche gewöhnst du dich schrittweise an regelmäßige, ballaststoffreichere Mahlzeiten. Beginne langsam, besonders wenn du bisher nur wenig Vollkorn, Gemüse, Hülsenfrüchte, Nüsse oder Samen gegessen hast.

Woche 2: Die Blase bewusster beobachten

In der zweiten Woche achtest du darauf, wie verschiedene Getränke und Lebensmittel auf deine Blase wirken. Es geht nicht darum, vorsorglich alles zu streichen. Beobachte zunächst, ob Beschwerden wiederholt nach bestimmten Speisen oder Getränken auftreten.

Woche 3: Ausgewogene Mahlzeiten aufbauen

In der dritten Woche liegt der Schwerpunkt auf einer einfachen Mahlzeitenstruktur. Eine Eiweißquelle, Gemüse oder Obst, eine sättigende Beilage und eine kleine Menge Fett bilden eine praktische Grundlage.

Woche 4: Persönliche Gewohnheiten festigen

In der letzten Woche stellst du deine eigenen Favoriten zusammen. Wiederhole Gerichte, die gut funktioniert haben, und ersetze Mahlzeiten, die nicht zu deinem Alltag oder deiner Verdauung passen.

Du musst die Tage nicht exakt einhalten. Frühstücke dürfen getauscht, Mittagessen vorgekocht und Abendgerichte wiederholt werden. Auch ein ausgelassener Tag bedeutet nicht, dass du von vorn anfangen musst. Fahre einfach mit der nächsten passenden Mahlzeit fort.

Beobachte Veränderungen ohne Druck

Für die vier Wochen kann ein kurzes Tagebuch hilfreich sein. Notiere täglich:

- welche Mahlzeiten und Getränke du zu dir genommen hast,
- ob der Stuhl weich, hart oder sehr dünn war,
- ob du stark pressen musstest,
- ob Blähungen oder Bauchdruck auftraten,
- ob du ungewöhnlich häufig oder dringend zur Toilette musstest,
- ob Urinverlust, Schmerzen oder ein Druckgefühl auftraten.

Ein einzelner schlechter Tag beweist noch nicht, dass ein Lebensmittel unverträglich ist. Schlaf, Stress, Bewegung, Menstruation, Medikamente und die gesamte Zusammensetzung einer Mahlzeit können ebenfalls Einfluss haben. Suche deshalb eher nach wiederkehrenden Mustern.

Steigere Ballaststoffe schrittweise

Möchtest du mehr Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, Gemüse oder Samen essen, erhöhe die Menge über mehrere Tage hinweg. Beginne beispielsweise mit einer kleinen Portion Linsen oder einem Teelöffel Leinsamen und beobachte die Verträglichkeit.

Flohsamenschalen, Leinsamen und Chiasamen binden Flüssigkeit. Sie sollten daher nicht trocken in größeren Mengen verzehrt werden. Beachte die Verpackungshinweise und besprich ihre Verwendung bei Schluckbeschwerden, Darmerkrankungen oder regelmäßiger Medikamenteneinnahme vorher mit einer Fachperson.

Passe die Trinkmenge an deinen Alltag an

Trinke möglichst regelmäßig über den Tag verteilt, statt abends große Mengen nachzuholen. Bei starkem Harndrang kann es hilfreich sein, sehr große Getränkemengen auf einmal zu vermeiden. Reduziere die Flüssigkeit jedoch nicht eigenständig extrem. Verstopfung kann die Gesundheit der Harnwege verschlechtern und mit Inkontinenz zusammenhängen.

Nutze die Rezepte flexibel

Jedes Rezept darf verändert werden:

- Fisch kann häufig durch Ei, Geflügel, Tofu oder Hülsenfrüchte ersetzt werden.
- Kuhmilchprodukte können durch passende pflanzliche Alternativen ausgetauscht werden.
- Stark blähende Hülsenfrüchte können zunächst in kleineren Portionen verwendet werden.
- Säurehaltige Zutaten können bei empfindlicher Blase reduziert oder weggelassen werden.
- Vollkornprodukte können schrittweise eingeführt werden.
- Portionsgrößen richten sich nach Hunger, Aktivität und persönlichem Bedarf.

Das Ziel ist kein perfekter Speiseplan. Das Ziel ist eine Auswahl an Mahlzeiten, die dir schmecken, dich sättigen und deinem Verdauungs- und Blasenalltag möglichst guttun.

Wichtiger Hinweis bei Blasenschwäche, Schmerzen oder Senkungsbeschwerden

Blasenschwäche, häufiger oder plötzlicher Harndrang, Probleme bei der Darmentleerung, Beckenschmerzen und Senkungsbeschwerden sind häufig — sie sollten aber nicht einfach als unvermeidlicher Teil des Alterwerdens, einer Schwangerschaft oder einer Geburt hingenommen werden.

Lass neue, anhaltende oder stärker werdende Beschwerden medizinisch abklären. Das gilt besonders bei:

- wiederholtem oder zunehmendem Urin- oder Stuhlverlust,
- Schmerzen im Becken, Unterbauch oder beim Geschlechtsverkehr,
- häufigem starken Harndrang,
- Schwierigkeiten beim Wasserlassen,

- dem Gefühl, Blase oder Darm nicht vollständig entleeren zu können,
- dauerhaftem starkem Pressen beim Stuhlgang,
- einem Druck-, Fremdkörper- oder Vorwölungsgefühl in der Scheide,
- Beschwerden, die deinen Schlaf, deine Bewegung oder deinen Alltag einschränken.

Eine Organsenkung kann sich unter anderem durch Druck oder ein Schweregefühl im Becken, eine tastbare Vorwölbung sowie Schwierigkeiten beim Entleeren von Blase oder Darm bemerkbar machen. Eine ärztliche Untersuchung kann klären, woher die Beschwerden kommen und welche Behandlung geeignet ist.

Bei plötzlicher Unfähigkeit zu urinieren und starken Schmerzen im Unterbauch ist eine sofortige medizinische Abklärung erforderlich.

Beginne bei Schmerzen oder ausgeprägten Entleerungsproblemen nicht auf eigene Faust mit intensivem Beckenbodentraining. Mehr Anspannung ist nicht bei jeder Beckenbodenstörung die richtige Lösung. Eine fachkundige Untersuchung kann zeigen, ob Kräftigung, Entspannung, Koordination oder eine Kombination daraus sinnvoll ist.

Dieses Kochbuch begleitet dich auf der Ernährungsseite. Es soll dir Sicherheit und praktische Orientierung geben, aber keine Diagnose stellen. Nutze die Rezepte als unterstützenden Teil eines größeren Ganzen: mit achtsamer Körperwahrnehmung, angemessener Bewegung, guten Toilettengewohnheiten und professioneller Hilfe, wenn sie gebraucht wird.

Dein Beckenboden muss nicht jeden Tag perfekt funktionieren. Er verdient jedoch Aufmerksamkeit, Geduld und eine Versorgung, die zu deinem Leben passt. Genau dabei soll dich dieses Buch Schritt für Schritt unterstützen.

Beckenbodenfreundliche Ernährung verstehen

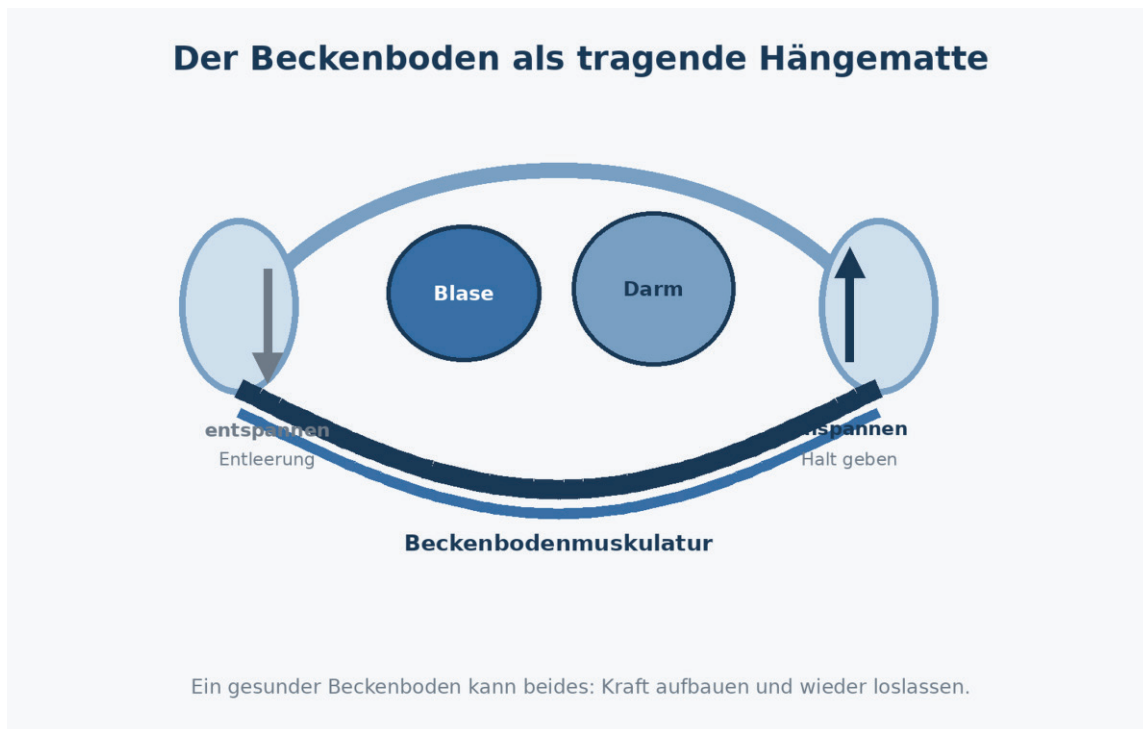
Der Begriff „beckenbodenfreundliche Ernährung“ klingt zunächst so, als gäbe es einen festen Speiseplan, der den Beckenboden automatisch kräftigt. So einfach ist es leider nicht. Kein einzelnes Lebensmittel kann die Muskulatur trainieren, eine Senkung rückgängig machen oder eine Blasenschwäche heilen.

Trotzdem lohnt es sich, die Ernährung genauer anzuschauen. Verdauung, Trinkverhalten, Körpergewicht, Blasenverträglichkeit und Nährstoffversorgung beeinflussen den Alltag und können darüber entscheiden, wie stark der Beckenboden regelmäßig belastet wird.

In diesem Teil lernst du die wichtigsten Zusammenhänge kennen. Du erfährst, warum starkes Pressen ungünstig sein kann, wie du Ballaststoffe verträglich steigerst, welche Getränke möglicherweise Beschwerden verstärken und welche Lebensmittel sich für deine Vorratskammer eignen.

Dabei gibt es keine starre Verbotsliste. Dein Körper gibt das Tempo vor.

Kapitel 1: Dein Beckenboden — das unsichtbare Kraftzentrum



Der Beckenboden trägt Blase und Darm und muss anspannen und entspannen können.

Der Beckenboden gehört zu den Körperregionen, die lange kaum wahrgenommen werden. Er arbeitet beim Gehen, Husten, Lachen, Heben und Toilettengang mit, ohne dass du bewusst darüber nachdenken musst.

Erst wenn Urin ungewollt abgeht, der Darm Schwierigkeiten macht oder sich ein unangenehmes Druckgefühl entwickelt, rückt er in den Mittelpunkt. Viele Menschen reagieren dann mit Scham oder versuchen, die Beschwerden im Alltag zu verstecken. Dabei sind Beckenbodenprobleme häufig und in vielen Fällen behandelbar.

Welche Aufgaben der Beckenboden übernimmt

Der Beckenboden besteht aus mehreren Muskelschichten und unterstützendem Gewebe am unteren Ende des Beckens. Vereinfacht kannst du ihn dir wie eine bewegliche Hängematte vorstellen, die sich zwischen Schambein, Steißbein und den seitlichen Beckenknochen aufspannt.

Zu seinen Aufgaben gehört es,

- Blase und Darm zu unterstützen,
- bei Frauen zusätzlich Gebärmutter und Scheide zu stabilisieren,
- die Kontrolle von Urin, Stuhl und Darmgasen zu unterstützen,
- sich beim Toilettengang gezielt zu entspannen,
- auf Druckveränderungen im Bauchraum zu reagieren,
- einen Beitrag zur sexuellen Funktion zu leisten.

Ein gut funktionierender Beckenboden ist nicht dauerhaft angespannt. Er muss Kraft entwickeln können, wenn Halt benötigt wird, und anschließend wieder loslassen. Beim Husten oder Niesen spannt er sich kurz an. Beim Wasserlassen oder Stuhlgang muss er sich öffnen und entspannen.

Das bedeutet: Ein kräftiger Beckenboden ist zugleich ein beweglicher und koordinierter Beckenboden. Mehr Anspannung ist nicht automatisch besser. Auch dauerhaft verspannte oder überaktive Muskeln können Beschwerden verursachen. Dazu gehören Schmerzen, Schwierigkeiten beim Wasserlassen, Probleme bei der Darmentleerung oder das Gefühl, nicht vollständig loslassen zu können.

Der Beckenboden arbeitet im Team

Die Beckenbodenmuskulatur arbeitet nicht isoliert. Sie stimmt sich unter anderem mit der Atmung, der Bauchmuskulatur und der Rückenmuskulatur ab.

Beim Einatmen bewegt sich das Zwerchfell nach unten. Der Beckenboden gibt dabei leicht nach. Beim Ausatmen bewegt sich das Zwerchfell wieder nach oben und der Beckenboden kann sich sanft mit anheben.

Du musst diesen Vorgang im Alltag nicht ständig kontrollieren. Er zeigt jedoch, warum Atemanhalten und starkes Pressen ungünstig sein können. Hältst du bei einer schweren Belastung die Luft an und presst gleichzeitig nach unten, steigt der Druck im Bauchraum deutlich an.

Ein gesunder Beckenboden kann viele solcher Druckveränderungen abfangen. Problematisch kann es werden, wenn sehr hoher Druck häufig auftritt oder die Muskulatur und das unterstützende Gewebe bereits geschwächt sind.

Beckenboden, Blase, Darm und Bauchdruck

Blase, Darm und Beckenboden sind eng miteinander verbunden. Veränderungen in einem Bereich können sich deshalb auf die anderen Bereiche auswirken.

Was bedeutet Bauchdruck?

Im Bauchraum herrscht immer ein gewisser Druck. Er verändert sich beispielsweise beim:

- Husten,
- Niesen,
- Lachen,
- Springen,
- Tragen,
- Aufstehen,
- Krafttraining,
- Erbrechen,
- Pressen beim Stuhlgang.

Diese Druckveränderungen sind zunächst normal. Der Körper ist dafür gebaut. Der Beckenboden reagiert darauf, indem er die Beckenorgane unterstützt und die Verschlussfunktion von Blase und Darm sichert.

Schwierig wird es, wenn der Druck sehr häufig oder über längere Zeit stark erhöht ist. Chronische Verstopfung mit regelmäßigem Pressen, wiederholtes schweres Heben, starkes Übergewicht oder chronischer Husten können den Beckenboden zusätzlich beanspruchen. Verstopfung und Pressen werden auch als mögliche Belastungsfaktoren bei Organsenkungen genannt.

Das bedeutet nicht, dass du nie mehr husten, Sport treiben oder etwas tragen darfst. Ziel ist vielmehr, unnötige Belastungen zu reduzieren. Dazu gehört vor allem, Verstopfung nicht dauerhaft hinzunehmen und beim Toilettengang nicht mit aller Kraft zu pressen.

Wie Verstopfung die Blase beeinflussen kann

Ein gefüllter Darm benötigt Platz im Becken. Bei ausgeprägter Verstopfung kann der Darm Druck auf die Blase ausüben. Gleichzeitig können Darmprobleme die Koordination des Beckenbodens erschweren.

Verstopfung kann Beschwerden der Harnwege verschlechtern und mit Harninkontinenz zusammenhängen. Eine geregelte Verdauung ist daher nicht nur für den Darm angenehm, sondern kann auch den Blasenalltag erleichtern.

Wenn die Blase beim Husten nachgibt

Bei einer Belastungsinkontinenz gehen kleine Mengen Urin ab, wenn der Druck auf die Blase plötzlich steigt. Das kann beim Husten, Niesen, Lachen, Springen oder Heben passieren.

Eine mögliche Ursache ist, dass die Beckenbodenmuskulatur oder das unterstützende Gewebe nicht ausreichend gegenhalten kann. Gezieltes Beckenbodentraining kann bei bestimmten Formen der Inkontinenz helfen. Die Übungen sollten jedoch korrekt ausgeführt und bei stärkeren Beschwerden möglichst fachkundig angeleitet werden.

Warum Ernährung Beckenbodentraining nicht ersetzt

Die Muskulatur des Beckenbodens wird durch Bewegung und gezieltes Training beansprucht. Ein Lebensmittel kann diese Muskularbeit nicht übernehmen.

Eiweißreiche Lebensmittel stellen zwar Aminosäuren bereit, die der Körper für den Aufbau und Erhalt von Gewebe benötigt. Das bedeutet aber nicht, dass mehr Eiweiß automatisch zu einem stärkeren Beckenboden führt. Ohne einen passenden Trainingsreiz wird die Muskulatur nicht gezielt kräftiger.

Beckenbodentraining besteht außerdem nicht nur aus Anspannen. Die Muskeln müssen zum richtigen Zeitpunkt reagieren und sich anschließend vollständig entspannen können. Bei einer falschen

Übungsausführung können Bauch, Gesäß oder Oberschenkel angespannt werden, während der eigentliche Beckenboden kaum arbeitet.

Bei Schmerzen, Entleerungsproblemen oder einem sehr angespannten Beckenboden kann intensives Kräftigungstraining sogar die falsche Maßnahme sein. In solchen Fällen stehen häufig Entspannung, Atmung und Koordination im Vordergrund.

Ernährung und Training erfüllen daher unterschiedliche Aufgaben:

Das Training

- kräftigt und koordiniert die Muskulatur,
- verbessert die bewusste Wahrnehmung,
- übt das Reagieren bei Husten, Niesen oder Belastungen,
- trainiert das kontrollierte Anspannen und Loslassen.

Die Ernährung

- kann eine weichere und regelmäßige Stuhlkonsistenz fördern,
- kann unnötiges Pressen reduzieren,
- liefert Eiweiß, Vitamine, Mineralstoffe und Energie,
- hilft dabei, persönliche Blasenreizstoffe zu erkennen,
- kann eine ausgewogene Gewichtsentwicklung unterstützen.

Beides kann sich sinnvoll ergänzen. Ernährung ersetzt jedoch keine Untersuchung, keine Physiotherapie und kein individuell angepasstes Training.

Wie eine ausgewogene Ernährung den Alltag unterstützen kann

Eine beckenbodenfreundliche Ernährung ist keine strenge Spezialdiät. Sie orientiert sich im Wesentlichen an einer abwechslungsreichen, überwiegend pflanzenbetonten Ernährung.

Gemüse, Obst, Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, Kartoffeln, Nüsse, Samen und pflanzliche Öle bilden eine gute Grundlage. Ergänzt werden sie je nach Ernährungsweise durch Milchprodukte oder angereicherte Alternativen, Eier, Fisch, Geflügel, Tofu oder andere Eiweißquellen. Die DGE empfiehlt eine Ernährung, in der pflanzliche Lebensmittel den größten Anteil ausmachen.

Für den Beckenbodenalltag sind vor allem vier Bereiche interessant:

1. Eine möglichst geregelte Verdauung

Ballaststoffreiche Lebensmittel, ausreichendes Trinken und regelmäßige Bewegung können Verstopfung vorbeugen oder sie lindern. Dadurch lässt sich starkes Pressen möglicherweise reduzieren.

2. Eine passende Flüssigkeitszufuhr

Sehr wenig zu trinken ist nicht automatisch gut für eine empfindliche Blase. Zu wenig Flüssigkeit kann Verstopfung begünstigen. Sehr große Getränkemengen auf einmal können dagegen häufigeren Harndrang auslösen.

3. Eine ausreichende Nährstoffversorgung

Muskeln und Gewebe benötigen unter anderem Protein, Vitamine und Mineralstoffe. Eine abwechslungsreiche Ernährung liefert diese Nährstoffe meist zuverlässiger als ein Speiseplan, der sich auf wenige angebliche „Beckenboden-Superfoods“ beschränkt.

4. Das Erkennen individueller Auslöser

Manche Menschen reagieren auf Kaffee, sehr scharfe Speisen, Kohlensäure oder bestimmte Süßstoffe. Andere vertragen dieselben Lebensmittel problemlos. Ein Tagebuch kann dabei helfen, persönliche Zusammenhänge zu erkennen.

Typische Beschwerden bei einem geschwächten Beckenboden

Ein geschwächter Beckenboden kann sich unterschiedlich bemerkbar machen. Zu den möglichen Beschwerden gehören:

- Urinverlust beim Husten, Niesen, Lachen oder Sport,
- sehr plötzlicher Harndrang,
- Schwierigkeiten, Urin oder Stuhl zurückzuhalten,
- ungewollter Abgang von Darmgasen,
- ein Druck- oder Schweregefühl im Becken,

- das Gefühl einer Vorwölbung in der Scheide,
- Schwierigkeiten bei der vollständigen Entleerung,
- Beschwerden beim Heben oder längeren Stehen.

Diese Symptome beweisen nicht automatisch, dass der Beckenboden zu schwach ist. Ähnliche Beschwerden können auch bei einer überaktiven Muskulatur, Infektionen, neurologischen Erkrankungen, Verstopfung, einer Organsenkung oder anderen gesundheitlichen Problemen auftreten.

Eine Selbstdiagnose ist deshalb schwierig. Neue, stärkere oder anhaltende Beschwerden sollten untersucht werden.

Wann du medizinische Hilfe suchen solltest

Lass dich ärztlich beraten, wenn du:

- regelmäßig Urin oder Stuhl verlierst,
- Schmerzen im Becken oder Unterbauch hast,
- Blut im Urin oder Stuhl bemerkst,
- eine Vorwölbung oder ein starkes Senkungsgefühl spürst,
- Blase oder Darm nicht vollständig entleeren kannst,
- ungewollt Gewicht verlierst,
- dauerhaft unter Verstopfung leidest,
- deine Trinkmenge aus Angst vor Harndrang stark einschränkst.

Bei plötzlicher Unfähigkeit zu urinieren, starken Unterbauchschmerzen, Erbrechen, Fieber oder starken anhaltenden Bauchschmerzen ist eine rasche medizinische Abklärung erforderlich.

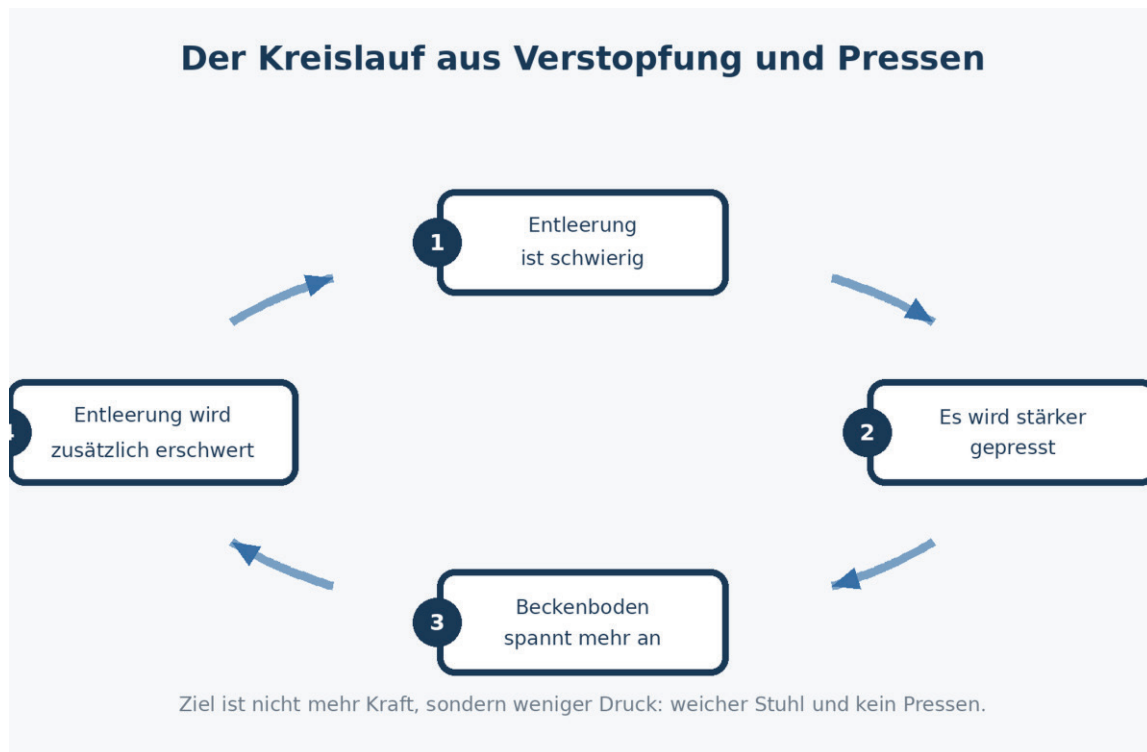
Praxis-Check für Kapitel 1

Beobachte eine Woche lang ohne Bewertung:

- Wann tritt Harndrang besonders häufig auf?
- Musst du beim Stuhlgang regelmäßig stark pressen?
- Hältst du beim Heben oder Aufstehen die Luft an?
- Hast du ein Druckgefühl im Becken?
- Kannst du deinen Beckenboden bewusst entspannen?
- Treten Beschwerden nach bestimmten Getränken auf?

Diese Beobachtungen liefern keine Diagnose. Sie helfen dir aber, Veränderungen später besser einzuordnen.

Kapitel 2: Verdauung ohne unnötiges Pressen



Schwierige Entleerung und starkes Pressen können sich gegenseitig verstärken.



Lösliche und unlösliche Ballaststoffe ergänzen sich in einer abwechslungsreichen Ernährung.

Eine geregelte Verdauung ist eines der wichtigsten Ziele dieses Kochbuchs. Nicht, weil jeder Mensch täglich Stuhlgang haben muss, sondern weil harter Stuhl, unvollständige Entleerung und regelmäßiges starkes Pressen den Beckenboden belasten können.

Dabei geht es nicht darum, die Verdauung mit Gewalt zu beschleunigen. Abführtees, extreme Ballaststoffmengen oder sehr große Portionen Trockenfrüchte können neue Probleme verursachen. Eine nachhaltige Veränderung beginnt meist mit kleinen Schritten.

Warum Verstopfung den Beckenboden belasten kann

Bei Verstopfung ist der Stuhl häufig hart oder trocken. Die Entleerung kann schmerzhaft sein, lange dauern oder das Gefühl hinterlassen, nicht fertig geworden zu sein.