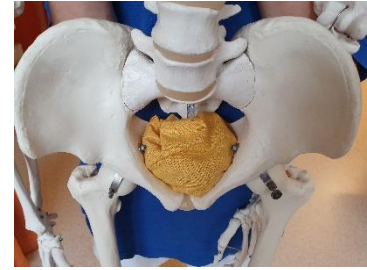


## Beckenbodentraining



### Was und wo ist der Beckenboden?

Solange er keine Schwierigkeiten macht, wird er kaum wahrgenommen: der Beckenboden. Dabei leiden viele Frauen und Männer unter Problemen. Warum es sich also lohnt, die Aufmerksamkeit auf die eigene Körpermitte zu richten.

Der Beckenboden ist eine jener Körperregionen, um die man sich erst sorgt, wenn sie nicht mehr so funktioniert, wie sie sollte – und dass, obwohl er sehr vielfältige Aufgaben übernimmt. Im unteren Becken aufgespannt wie ein Trampolin, stützt er die inneren Organe und schließt den Bauchraum nach unten ab. Er wirkt stabilisierend auf die untere Wirbelsäule und übernimmt die Schließfunktionen um Blase und After. Beim Geschlechtsverkehr führt ein trainierter Beckenboden bei der Frau zu mehr Lustempfinden, während er beim Mann für eine bessere Durchblutung des Penis sorgt und somit die Potenz steigert.

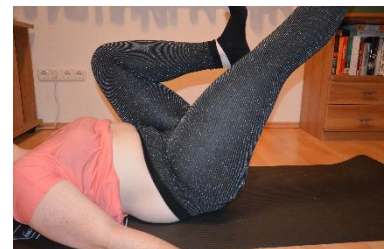
### Was ist das und wozu?

Zum Beckenbodentraining gehören Wahrnehmungsschulungen und der Muskelaufbau.

Durch das Beckenbodentraining kann man die Wahrnehmung des Beckenbodens erlernen und verbessern. Zudem wird der Beckenboden aktiviert und es entsteht eine Mehrdurchblutung.

Zu einem ganzheitlichen Beckenbodentraining gehört natürlich auch die Kräftigung der Rücken-, Bauch- sowie Atemhilfsmuskulatur (da diese vier Muskelgruppen am Tag zusammenarbeiten). Die Rückenschule ist auch ein wichtiger Bestandteil des Beckenbodentrainings.

Nach Schwangerschaften und Entbindungen dient das Beckenbodentraining vor allem um die Rückbildung anzuregen.



### Wer braucht das?

Das Beckenbodentraining ist für Männer und Frauen geeignet.

Jetzt schon vorbeugen und den Beckenboden trainieren und stärken um im Alter noch bei allen Aktivitäten ohne Schmerzen und Verluste mitmachen zu können.

Nicht erst beim Auftreten der Probleme reagieren, sondern früh genug gegensteuern.

Verhindern beim Mann eine Inkontinenz und erektiler Dysfunktion und bei der Frau eine Einschränkung der Sexualität, Senkung der inneren Organe oder Inkontinenz. Außerdem können durch einen gut eingesetzten Beckenboden die Haltung und Wirbelsäulenbeschwerden positiv beeinflusst werden.



### Gründe für eine geschwächte Muskulatur:

- Schwere wiederkehrende Belastungen (schweres Heben und Tragen)
- Übergewicht
- Chronische und körperliche Überlastung
- Schlechte Haltung
- Operationen im kleinen Becken
- Verletzungen
- Teilweise durch Medikamente
- Überdehnung des Beckenbodens und der versorgenden Nerven (z.B. während der Geburt oder in Folge häufiger Entbindungen)
- Geburten (vaginal)
- Schwangerschaften



### Auftretende Probleme:

- Wirbelsäulenproblemen
- Muskuläre Dysbalance (vor allem im Bereich der Rumpfkapsel)
- Haltungsschwächen
- Ständiger Harndrang
- Mangelnde Kontrolle der Ausscheidungsorgane
- Blasensenkungen
- Scheidenvorfall
- Gebärmuttersenkung



### Wie schaut das Training bei uns aus?

- Einzeltherapie in angenehmer ruhiger Umgebung (30 Minuten)
- Wäre auch als Verschreibung möglich
- In Kleinstgruppen (mit maximal 3 Personen) in angenehmer ruhiger Umgebung (10 Einheiten zu je 50 Minuten pro Einheit)
- Männer und Frauen getrennt

