

# **Die Beckenbodenrevolution**



Dr. med. Rieke Hermann  
Katharina Charissé

# DIE BECKENBODEN REVOLUTION

Selbstbestimmt und stark  
durch Schwangerschaft, Geburt  
und dein Leben als Frau

südwest

# INHALT

<b>Vorwort</b>	<b>8</b>
<b>Einleitung</b>	<b>12</b>
<b>Enttabuisierung Beckenboden</b>	<b>15</b>
<b>  Ein verheimlichtes Problem</b>	<b>16</b>
Wie viele Frauen haben Beschwerden?	16
Warum das große Schweigen?	17
Warum ist es eigentlich ein Tabu?	18
<b>Beckenboden Wissen</b>	<b>21</b>
<b>  Was ist der Beckenboden?</b>	<b>22</b>
Die Lage des Beckenbodens	22
Der Aufbau des Beckenbodens	24
Die Rumpfkapsel und die richtige Atmung	28
Die Funktion des Beckenbodens	32
<b>  Der Beckenboden im Geschlechtercheck</b>	<b>38</b>
Die Architektur des Beckenbodens	38
Achterbahnhfahrt von Hormonen und Zyklus	38
Schwangerschaft und Geburt: Die ultimative Belastungsprobe	39
Beckenboden und Sport: High Impact, High Risk?	40

<b>Der Beckenboden und seine Funktionsstörungen</b>	<b>41</b>
Organsenkungen: Wenn Organe ihren Halt verlieren	42
Inkontinenz: Wenn Kontrolle nicht selbstverständlich ist	54
Stuhl- und Windinkontinenz: Wenn der Darm nicht mehr gehorcht	65
Hämorrhoiden: Wenn der Druck zu groß wird	70
<b>Verspannter Beckenboden – ein unterschätztes Problem</b>	<b>79</b>
Ursachen eines verspannten Beckenbodens	82
Beschwerden bei einem verspannten Beckenboden	90
<b>Der Beckenboden in der Schwangerschaft</b>	<b>100</b>
Beckenbodenveränderungen in der Schwangerschaft	102
Beckenbodenbeschwerden in der Schwangerschaft	108
Mythen in der Schwangerschaft	113
Prävention: Was du schon vor und während der Schwangerschaft tun kannst	114
<b>Beckenboden und Geburt</b>	<b>119</b>
Die Geburt	119
Geburtsverletzungen und der Beckenboden	123
Die verschiedenen Arten von Geburtsverletzungen	125
Die Levatoravulsion	131
Risikofaktoren für Beckenbodenstörungen unter der Geburt	136
Herausforderung vaginal-operative Geburt	142
Kaiserschnitt und Beckenboden	146
Risikoberatung vor einer Geburt	150
Prävention ist besser als Nachsorge	154
<b>Beckenboden und Rückbildung</b>	<b>161</b>
Der Rückbildungsprozess braucht Zeit	162
Die Rückbildung des Beckenbodens	163
Beckenbodenbeschwerden nach Geburt	167
Rektusdiastase und Beckenboden – Rückbildung der Rumpfkapsel	169
Prävention in der Rückbildung	175
Wenn Rückbildung alleine nicht hilft	179

<b>Therapiemöglichkeiten für den Beckenboden</b>	<b>182</b>
Pessartherapie	182
Elektrische Muskelstimulation (EMS)	187
Beckenbodenphysiotherapie	190
Medikamente zur Behandlung von Beckenboden- und Blasenproblemen	191
Hormontherapie	193
Beckenbodenoperationen	194
Vaginallaser (Erbium:YAG- und CO <sub>2</sub> -Laser)	204
Beckenbodentrainer per App	205
Vaginalkonken	206
Manuelle interne Behandlung	207
Elektromagnetische Beckenbodentherapie (HIFEM)	209
<b>Beckenboden forever</b>	<b>211</b>
<b>Beckenboden und Sex: Warum er eine Schlüsselrolle spielt</b>	<b>212</b>
Der Beckenboden als Zentrum der Erregung	212
Lustkiller verspannter Beckenboden	213
Die Bedeutung eines gesunden Beckenbodens für schmerzfreien Sex	215
<b>Vitamin D: Der unterschätzte Helfer des Beckenbodens</b>	<b>216</b>
Studienergebnisse: Vitamin-D-Supplementation	216
Den Speicher optimal füllen	217
<b>Gesunder Darm: Warum Verstopfungen so schädlich sind</b>	<b>218</b>
Beckenbodenschäden durch Verstopfung	218
Ballaststoffe und Bewegung für eine gute Verdauung	219
<b>Beckenboden und Hormone: Eine faszinierende Verbindung</b>	<b>220</b>
Die Grundlagen	220
Der Beckenboden im Verlauf des Zyklus	221
Beckenbodentraining und Sport im Zyklus: Was eignet sich wann?	224
Beckenboden und Wechseljahre: Veränderungen verstehen	225

<b>Beckenboden und Sport: Stark, bewusst und geschützt trainieren</b>	<b>228</b>
Die Gefahr durch Pressen und hohe Belastung	229
Sport mit Eigenverantwortung: Stark trainieren, aber richtig	230
<b>Beckenboden Training</b>	<b>233</b>
<b>Allgemeine Grundlagen</b>	<b>234</b>
Dein Fundament für ein erfolgreiches Training	235
Wichtige Hinweise für dein Training in der Schwangerschaft	241
<b>Beckenbodenübungen in der Schwangerschaft</b>	<b>243</b>
Allgemeine Übungen	243
Geburtsvorbereitende Übungen und Atemtechniken	282
Geburtsvorbereitende Asanas: Unsere Top 7	286
<b>Beckenbodenübungen für Wochenbett, Rückbildung und forever</b>	<b>287</b>
Grundlegende Hinweise für das Training in Wochenbett und Rückbildung	288
Übungen für dein Wochenbett	291
Übungen für deine Rückbildung und die Zeit danach	302
Der Beckenboden im Mama-Alltag: Unsere 10 Tipps	332
<b>Flows für deine Übungsroutine</b>	<b>334</b>
Flow zur Geburtsvorbereitung	334
Flow zur Stärkung des Beckenbodens	
für Schwangerschaft und Rückbildung	336
Flow zur Entspannung des Beckenbodens	
für Schwangerschaft, Rückbildung und danach	338
Flow zur Stärkung des Beckenbodens speziell für die Rückbildung	340
Flow mit intensiveren Übungen für die Rückbildung	342
Mamacademy – Mama werden, Mama sein, Frau bleiben	344
Danke	346
Register	347



# VORWORT

**Heute schreiben wir das Jahr 2025. Ich, Rieke, trinke einen Kaffee -  
mein Blick geht aus dem Fenster. Es ist ein Sommertag, und es  
laufen gerade zwei Mamas mit kleinen Babys in der Trage an dem  
Café vorbei. Neben mir sitzt Katharina - meine Freundin,  
Sport- & Beckenboden-Buddy und Geschäftspartnerin.**

Wir haben uns in der Corona-Zeit über Instagram kennengelernt und 2021 gemeinsam die Mamacademy gegründet, um Frauen auf der größten Reise ihres Lebens ganzheitlich zu begleiten und zu unterstützen. Vom Mamawerden über das Mamasein bis hin zum Fraubleiben. Ganz klar im Fokus: unser Beckenboden während der Schwangerschaft, Geburt und Zeit mit Baby & Kind.

Wir kommen gerade vom Sport. Ja, heute bin ich fitter als je zuvor. Ich gehe joggen, wenn auch nicht an jedem Tag in meinem Zyklus, aber dazu erfährst du später mehr. Mache gerne und mit trockener Unterwäsche regelmäßig meine Work-outs (verzichte dabei aber noch immer auf Jumping Jacks, denn diese Übung ist für uns Frauen wirklich sinnlos) und praktiziere Yoga – am liebsten unsere Beckenbodeneinheiten.

Katharina durfte als Yogalehrerin und Mama auch die Erfahrung machen, wie man mit dem Beckenboden »Gras zupfen«, »Murmeln aufheben«, »Blaubeeren sammeln« oder »Fahrstuhl fahren« soll. Da ist es kein Wunder, dass zwei Drittel der Frauen nicht wissen, wie sie ihren Beckenboden richtig an- und entspannen.

Aber gehen wir einmal einen Schritt zurück. Warum war es uns so wichtig, Frauen zum Thema Beckenboden aufzuklären, ihnen zu zeigen, wie sie richtig trainieren, wie sie Beschwerden vorbeugen und lindern können?

## Unwissenheit und Tabu

In diesem Buch werden wir hören: echte Erfahrungsberichte von Frauen, die sich mir und uns gegenüber in meiner Praxis und auf unserem Social-Media-Kanal sowie in unseren Online-Programmen geöffnet haben. Die zeigen, wie groß das Tabu und die Unwissenheit zum Thema Beckenboden, Inkontinenz und Organsenkungen sind.

Wenn wir bedenken, dass jede zweite bis dritte Frau im ersten Jahr nach der Geburt an Beckenbodenbeschwerden wie Inkontinenz und Organsenkungen leidet, hören wir im Alltag erstaunlich wenig darüber.

Eins vorab: Es ist nicht nur die Scham, laut auszusprechen, dass man auf einmal Pipi nicht mehr halten kann, Puppe einfach unkontrolliert abgehen, es sich ständig so anfühlt, als verliere man einen Tampon, oder dass man die Yogastunde wegen der Angst vor einem Muschipups meidet. Interessanterweise sprechen aber nicht nur 70 Prozent der betroffenen Frauen nicht darüber, sondern auch 40 Prozent der Ärztinnen fragen, laut Studien, nicht nach diesen Beschwerden.

Neben der Scham gibt es noch etwas, und zwar das, was wir alle mit dem Beckenboden verbinden: Ein gut trainierter Beckenboden ist nicht sichtbar und – wenn er schon immer fit war – auch nicht spürbar. Verständlich also, warum wir uns alle die Fragen stellen: Warum etwas trainieren, das keiner lobend kommentieren kann, und warum darüber nachdenken, wenn keine Beschwerden da sind?

So bleibt das Bild vom Beckenboden als etwas, das nur die Omi betrifft, die ihre Turnmatte ausrollt und sich in die indische Brücke quält, bestehen – bis es uns, vermeintlich aufgeklärte und beschwerdefreie Frauen, eiskalt erwischt. Ja, eiskalt. Denn wer denkt schon als fitte, junge Frau, die mitten im Leben steht, den Alltag mit links schmeißt und lieber härter als zu lasch trainiert, daran, dass sie vielleicht schon bald Vorlagen in die Unterhose kleben und mit einem gefühlten Tischtennisball in der Vagina herumlaufen muss?

Wir gehen davon aus, dass du jetzt denkst: »Das stimmt doch gar nicht – die Mamas auf dem Spielplatz sehen alle so fit aus!« Nach dem Lesen dieses Buchs wirst du allerdings wissen, dass der Schein oft trügt, und du wirst auch wissen, woran das liegt.

## Der Beckenboden – unbekanntes Terrain

Wenn du hier schon verstehen möchtest, warum du bisher nichts über deinen Beckenboden wusstest, dann lass dir sagen: Nicht nur du, auch viele Frauenärztinnen wissen kaum etwas über den Beckenboden.

Schon im Studium war der Beckenboden mit seinen kleinen Muskeln und Strukturen für mich und die meisten meiner Kommilitoninnen ein Mysterium. In jeder Anatomieprüfung haben wir still gehofft, dem Professor würde es ähnlich gehen und er würde diesen Teil des Körpers überspringen. Weiter ging es dann in der Facharztausbildung zur Frauenärztin. Der Beckenboden spielte keine Rolle, die Senkungsoperationen waren der blanke Horror für uns Assistenzärztinnen: Anderthalb Stunden mussten wir mit ausgestreckten Armen Instrumente halten, sehen konnten wir dabei rein gar nichts.

Ja, tatsächlich hätte ich meine Praxis eröffnen können, ohne jemals auch nur etwas tiefer in die Urogynäkologie geblickt zu haben. Und so geht es wohl den meisten meiner Kolleginnen, die hoffen, dass sich das Problem ihrer Patientinnen von alleine löst oder sie nicht wieder mit ihrer Inkontinenzproblematik im Wartezimmer sitzen.

»Das ist normal, Sie haben gerade ein Kind bekommen, warten Sie mal ab.« Oder: »In der Schwangerschaft drückt das Kind eben auf die Blase, nach der Geburt wird alles anders.« Aussagen wie diese kommen leider sehr häufig vor und bestätigen die Unwissenheit selbst unter Fachpersonal.

Eine Frage direkt an dich: Was machen diese Aussagen mit dir als hochschwangere Frau oder frischgebackene Mama? Richtig! Du wartest ab und denkst, das ist normal. Kommt dann noch die Mutter oder Oma und sagt: »Das ist eben nach einer Geburt so, du hast jetzt halt ein Kind«, zweifelst du erst recht nicht daran und ergibst dich, ohne es groß zu wissen, dem Schicksal der Damenvorlage. Für den Rest deines Lebens. Einfach so.

Da ist er also, der Mythos, der sich über Generationen hält, die Unwissenheit, die bleibt. Die Frau, die sich ihrem Schicksal fügt. Doch eins ist klar: Du musst dieses Schicksal nicht einfach hinnehmen!

## Unsere stabile Basis

Es braucht ein Umdenken, sowohl beim Fachpersonal wie den Frauenärztinnen und den Hebammen als auch bei uns Frauen. Inkontinenz ist nicht normal, sie ist kein Schicksal: Hier ist sie, die Beckenbodenrevolution!

Der größte Gamechanger für uns in den letzten Jahren war, zu entdecken, dass Beckenbodentraining wirklich Spaß machen kann und eigentlich die Basis jeder Sportart ist, sei es Krafttraining, Ballsport, Laufen, Tanzen, Pilates oder Yoga. Der Beckenboden wird immer beansprucht, und ist er stabil, sind wir stabil in jeder Bewegung.

Bis heute hat Katharina mit ihren präzisen Ansagen, ihren abwechslungsreichen Übungen und ihrer Liebe zum Yoga- und Kraftsport in unseren Beckenbodenintensivkursen der Mamacademy schon über 3000 Frauen in der Schwangerschaft und nach der Geburt für das Beckenbodentraining begeistert und wird es auch bei dir schaffen. Beckenbodentraining ist nicht nur effektiv, sondern auch richtig spannend, wenn man die Grundlagen gut erklärt bekommt und dann umsetzt.

### Wissenschaftliche Fakten

Falls du dich immer noch fragst, ob du dieses Buch wirklich brauchst, dann gibt es noch ein paar Fakten, die wir dir bei deiner Entscheidung mitgeben möchten: Ungefähr 50 Prozent der Frauen haben im Laufe ihrer Schwangerschaft eine Inkontinenz, und das allein ist ein unabhängiger Hauptrisikofaktor für eine lang anhaltende Inkontinenz. Am besten wäre es also, präventiv genau das zu verhindern. Studien zeigen, dass gezieltes Beckenbodentraining bereits in der Schwangerschaft das Risiko für eine Inkontinenz senken und vor Beckenbodenverletzungen unter der Geburt schützen kann. Ebenso ist es irrsinnig, nach der Geburt ein Jahr zu warten, ob von alleine die Organe ihren Platz wieder finden, während die Belastungen an den Beckenboden tagtäglich steigen. Denn das Baby wiegt schnell mal zehn Kilo und möchte in den seltensten Fällen nicht von Mama getragen werden.

## Zum Nutzen dieses Buchs

Zunächst einmal: Danke, dass du gerade unser Buch aufgeschlagen in den Händen hältst. Es wird deine Sicht auf dieses im Außen oft als langweilig dargestellte Thema verändern. Es wird dich und deine Gesundheit nachhaltig auf ein anderes Level bringen: für ein besseres Lebensgefühl, eine gesunde Schwangerschaft, ein gefühlvolles Sexleben und dein 70-jähriges Ich. Du bist schon jetzt vielen Frauen einen großen Schritt voraus und wirst erleben, worauf ein gesunder Beckenboden alles Auswirkungen hat und welche Beschwerden doch auch von dieser wundersamen Struktur herrühren.

Nein, dieses Buch ist kein Heilsversprechen, denn nicht jede Frau kann durch Beckenboden-training ihre Beschwerden loswerden. Es gibt Verletzungen der Muskulatur und Schäden im Gewebe, die mehr Unterstützung brauchen.

Wir geben dir das richtige Maß an wichtigen medizinischen Informationen, die dir helfen, den Beckenboden und seine Rolle zu verstehen. Sie werden dir helfen, deine Beschwerden einzuordnen zu können, und dir wertvolle Impulse geben, wie du diese behandeln oder welche Fragen du deiner Ärztin stellen kannst, um die Hilfe zu bekommen, die dir zusteht.

Außerdem erklären wir dir genau, wie du deinen Beckenboden in der Schwangerschaft und nach der Geburt richtig an- und entspannst und worauf du bei deinem Training achten solltest. Wir zeigen dir Übungen, die wirklich Spaß machen. Du hast es verdient, dass man dich ernst nimmt, dass du weißt, was mit dir los ist, und dass dir geholfen wird. Egal ob mit 25 oder 70 Jahren.

Abschließend bleibt noch zu sagen: Egal wie es gerade um deinen Beckenboden steht, Beckenbodentraining ist und bleibt ein wichtiger Begleiter für uns Frauen. Ja, ein Leben lang! Schluss mit Abwarten und Schluss damit, sich mit einer Situation abzufinden.

Du merkst schon, wir brennen für das Thema und können es nicht abwarten, es in die Welt hinauszuschreien. Dabei habe ich, Rieke, mich als Frauenärztin auf den Theorieteil des Buchs fokussiert, während Katharina dich im praktischen Teil mit ihrem Wissen versorgen wird.

Viel Spaß beim Lesen!

*Rieke und Katharina*

### Wichtige Informationen vorab

In diesem Buch verwenden wir für die bessere Lesbarkeit durchgehend die weibliche Sprachform. Selbstverständlich sind alle Geschlechter gleichermaßen angesprochen.

Alle Quellen und Studien, die unsere Inhalte untermauern, sind über den folgenden QR-Code abrufbar. Sie sind thematisch nach Kapiteln geordnet, damit du jederzeit vertiefende Informationen findest.





# EINLEITUNG

Dieser eine Tag, der alles veränderte - ich erinnere mich noch  
genau. Es war ein sonniger, warmer Sommertag im Jahr 2017.  
Ich war überglücklich, denn vor zwei Tagen hatte ich meinen ersten  
Sohn geboren. Wir waren gerade eben aus dem Krankenhaus  
entlassen worden, mein Mann fuhr das Auto, während ich  
strahlend neben unserem Sohn auf der Rückbank saß.

Es war keine leichte Geburt, die jetzt in diesem einzigartigen Moment nicht präsent war – doch das ist eine Geschichte, die hier für uns später relevant werden wird. Die Vorfreude war riesig, zum ersten Mal zusammen als Kleinfamilie in unsere Wohnung zu kommen. Vorher aber mussten wir noch einmal bei der Apotheke vorbei; das Stillen war doch schmerzhafter als gedacht, und ich wollte schnell noch ein paar Stillhütchen kaufen.

Da stand ich also als frischgebackene, stolze Mama an der Apothekenkasse. Während ich wartete und mir vorstellte, wie wir gleich zusammen im Bett liegen würden, kam das mir bekannte Kribbeln in der Nase – ich nieste einmal kräftig.

Kurzer Schock, denn das, was ich dann fühlte, das hatte ich so noch nie erlebt. Etwas Warmes lief an meinem Bein hinunter. »Verdammt!«, dachte ich, »Der Wochenfluss!!! Jetzt stehe ich hier voller Blut mitten in der Apotheke.« Es folgte ein langsamer Blick an meinem Körper entlang nach unten, dabei die Sorge, jeder würde das rote Rinsal an meiner Wade sehen, und gleich schon die Frage, wie ich das Problem jetzt lösen sollte. Doch Surprise, Surprise: Es war kein Blut zu sehen?! Nein, es war alles nass, aber der Wochenfluss war schön dort, wo er hingehörte.

Ich hatte mich EINGEPINKELT. Einfach so – ohne es zu merken. Es war Urin, und zwar jede Menge davon, der gerade meine ganze Hose und den Boden der Apotheke in Anwesenheit dreier älterer Damen beglückte. Ich, die 28-jährige, super sportliche junge Ärztin und Frau, die glaubte, alles kontrollieren zu können, vor allem ihren Harndrang, hatte sich in die Hose gemacht.

Man könnte jetzt meinen, das sei »normal«, ich war ja erst kurz nach Geburt. Das versuchte ich mir tatsächlich auch einzureden und wechselte also als erste Amtshandlung zu Hause zunächst meine Hose statt der Windel meines Babys. Über diesen »Vorfall« habe ich im Wochen-

bett natürlich kein Wort verloren – weder bei meiner Mutter noch bei meiner Ärztin noch bei meiner besten Freundin.

## Weitere unangenehme Überraschungen

Es war knapp zwei Monate später, ich hatte bereits dreimal meinen Rückbildungskurs – oder sagen wir besser: Mama-Talk mit Beckenkreisen zu französischer Musik – besucht. Ehrlich gesagt: Das Geld für den achtwöchigen Rückbildungskurs hätte ich mir auch sparen können. Es war zwar nett, sich auszutauschen, aber fit würde ich von den wenigen Übungen neben dem Stillen und der Baby-Bespaßung definitiv nicht werden.

Deshalb befand ich mich nun mit meiner Freundin im Fitnessstudio, bereit für mein erstes HIIT-Training (High-Intensity-Intervaltraining). Schließlich wollte ich wieder fit werden, so richtig Sport machen, meine Form wieder finden und mich wie gewohnt auspowern. Wie an Weihnachten war ich freudig aufgeregt, als die Trainerin im Raum einen kleinen Parcours aufbaute. Der Timer wurde gestellt, und dann hieß es, bei jeder Übung 40 Sekunden geben, was du kannst: Jumping Jacks, Squat Jumps, Burpees, Seilspringen, Crunches und Planks.

Ich glaube, es war schon während der Aufwärmrunde, als ich die ersten Tropfen in meiner Unterhose wahrnahm. »Zum Glück war ich noch so schlau und bin vorab aufs Klo und habe die schwarze Sporthose angezogen«, dachte ich und zog das komplette 30-minütige, für mich sehr intensive HIIT-Training durch.

Meine Freundin, deren Baby drei Wochen älter war als meins, bemerkte mein Unbehagen und brach als Erste ihr Schweigen. Am Ende lachten wir in der Umkleide, als sie mir sagte, ihr ginge es genauso.

Ein paar Tage später ließ mich ein Gedanke nicht los: »Warum habe ich, die immer so fit war, dieses Problem? Eine andere Freundin war nie wirklich sportlich gewesen und hat nach der Geburt gar kein Thema mit einer nassen Unterhose. Was habe ich falsch gemacht und warum hatte ich eigentlich als angehende Frauenärztin keine Ahnung gehabt, dass mich das nach der Geburt erwarten könnte? Und wenn ich darüber nichts weiß, wie soll es dann anderen Frauen gehen, die nicht Medizin studiert haben?«

Genau dieser Start in meinem Mamaleben mit diesen am Anfang regelmäßig auftretenden befeuchteten Momenten sollte den Grundstein legen für das Buch, das du gerade in deinen Händen hältst.

TEIL  
1





# ENTTABUISIERUNG BECKENBODEN

Versteckt, verdrängt  
und trotzdem  
allgegenwärtig



# EIN VERHEIMLICHES PROBLEM

Wie oft waren wir auf dem Spielplatz oder in Babykursen unterwegs und dachten uns: »Wow, die Mama ist aber fit und kriegt das mit ihren drei Kindern alles so easy gewuppt!« Niemals hätten wir gedacht, dass mindestens eine von ihnen heimlich jeden Tag eine dicke Binde trägt, damit die Unterwäsche trocken bleibt, oder ängstlich alles zusammenkneift, wenn ihr Kind mal wieder schnell auf den Arm gehoben werden muss.

Heute wissen wir es besser, nicht nur durch unsere Online-Programme. Jeden Tag habe ich Frauen wie diese in meiner eigenen gynäkologischen Praxis. Schwanger oder nach Geburt. Auf die zweite Zeit mit Baby zurückblickend, denke ich mir häufig, dass ich wahrscheinlich damals auf andere Frauen genauso gewirkt habe wie die »fitten« Mamis auf dem Spielplatz auf uns. Insbesondere in klassischen Alltagsmomenten, als ich meinen Großen mit Baby in der Trage kurz nach dem Wochenbett vermeintlich leicht aufs Klettergerüst hob.

## Wie viele Frauen haben Beschwerden?

Meine eigenen Erfahrungen, aber auch die Zahlen der Studien zeigen uns jedoch die Wahrheit: Etwa 60 Prozent der Frauen leiden in der Schwangerschaft an Beckenbodenbeschwerden. Am häufigsten ist dabei der ungewollte Urinverlust, den mehr als die Hälfte der Frauen bis zum Ende der Schwangerschaft erleiden. In dem Fehlglauben, das Kind drücke ja auch auf die Blase, wird dies gerne noch als kurzfristiger Leidensdruck eingestuft, der sich bald von selbst erledige. Doch auch nach der Geburt klagen weiterhin mehr als 30 Prozent der Frauen über eine Belastungsinkontinenz.



## Was ist Belastungsinkontinenz?

---

Als Belastungsinkontinenz bezeichnet man den ungewollten Urinverlust bei körperlicher Anstrengung sowie einer Druckerhöhung im Bauchraum beim Husten, Niesen, Lachen oder schweren Heben.

## Die Zahlen sprechen für sich

In manchen Studien zeigen sich sogar Inzidenzraten von über 60 Prozent! Interessant ist auch der Fakt, dass drei Viertel der Frauen, die drei Monate nach Geburt immer noch an ungewolltem Urinverlust leiden, dies auch zwölf Jahre später noch tun. Nehmen wir nun noch dazu, dass etwa jede dritte Frau im ersten Jahr nach einer vaginalen Geburt an einer spürbaren Organsenkung leidet, müssen wir feststellen, dass Beckenbodenleiden alles andere als selten sind!

Doch nicht nur im direkten Zusammenhang mit Schwangerschaften und Geburten ist die Rate an betroffenen Frauen hoch. Nein, wir alle haben ein hohes Risiko, eine Art von Beckenbodensymptomatik zu entwickeln, das zeigen diese Zahlen sehr deutlich: Im Alter leiden zwei von drei Frauen an einer Inkontinenz, und 30 bis 50 Prozent der Frauen, die vaginal entbunden haben, entwickeln eine relevante Organsenkung. Dabei liegt unser Risiko, im Laufe unseres Lebens eine Operation aufgrund von Organsenkungen durchführen lassen zu müssen, bei 11 bis 19 Prozent! Diese Zahlen muss man sich mal vergegenwärtigen. Trifftst du dich also jetzt mit deinen Mutti-Freundinnen, kannst du davon ausgehen, dass du nicht alleine bist mit deinen Beschwerden. Und diejenigen, die aktuell keine Beschwerden haben, haben ein hohes Risiko, nach den Wechseljahren welche zu entwickeln.

## Warum das große Schweigen?

Mal ehrlich: Welche Themen besprichst du so mit deinen »Baby-Freundinnen«? Wir würden sagen, Babyschlaf, Stillen, Beikost, Meilensteine, Zahnen und Babyausstattung sind die Top-themen. Am Sandkasten wird sich eher über die alltäglichen Belastungen und Entwicklung der Kleinen ausgetauscht statt über die eigenen körperlichen Befindlichkeiten. Stillprobleme sind da schon das höchste der Gefühle. Aber über Themen wie Urinverlust, Schmerzen beim Sex oder gar Organsenkungen zu sprechen – unvorstellbar.

Dieses Stillschweigen spiegelt sich auch in den Zahlen einer großen Studie wider. Über 70 Prozent der Frauen sprechen ihre Beckenbodenleiden im ersten Jahr nach Geburt beim Frauenarztbesuch nicht an! Rechnen wir also die Dunkelziffer auf die Zahlen von oben noch drauf, leiden wohl in Wirklichkeit noch mehr Frauen, als wir annehmen. Ärztinnen sind im Übrigen aber nicht wirklich besser. Wie im Vorwort erwähnt, fragt nur ein Viertel des Fachpersonals überhaupt nach Beckenbodenbeschwerden. Meines Erachtens spielt da auch die eigene Unsicherheit eine große Rolle, denn wenn ich nicht weiß, wie ich es behandeln soll, dann frage ich am besten gar nicht erst danach.

## Du bist nicht allein!

Aber nicht nur nach Geburt, auch später sind Themen wie Inkontinenz ein Tabu, auch unter Frauen höheren Alters. Immer wieder habe ich in meiner Praxis Patientinnen jenseits der Wechseljahre, die sich mir gegenüber öffnen und berichten, dass sie seit 20 Jahren Beschwerden und bisher niemandem, nicht einmal ihrem Partner, davon erzählt haben.

Oder sie waren erstaunt, als sie bei ihrem letzten Abend mit Freundinnen feststellen mussten, dass es vielen so geht wie ihnen. Und das ist der typische Effekt: Spricht eine es an, öffnen sich die anderen und man spürt auf einmal, dass man nicht alleine ist. Das tut gut. Ich ermutige dich also, das Thema zusammen mit uns hinauszutragen und über deinen Schatten zu springen, wenn du Beschwerden hast: Sprich mit jemandem darüber, eröffne das Gespräch beim nächsten Dinner mit deinen Freundinnen. Oder am besten noch am Sandkastenrand. Je offener und weniger peinlich berührt wir damit umgehen, desto mehr Präsenz hat dieses wichtige Thema. Ein wunderbar positiver Dominoeffekt. Einfach so.

## Warum ist es eigentlich ein Tabu?

Wenn dich der Gedanke daran verunsichert und du dir einfach nicht vorstellen kannst, mit anderen über diese Themen zu sprechen, lohnt es sich, noch einmal den Blick auf das Warum zu werfen. Der Grundstein für das Stillschweigen wird nämlich schon sehr früh gelegt. Wissen zwar viele nicht, wo genau der Beckenboden liegt, wissen sie zumindest, dass er sich in der Nähe des Schambereichs befindet. Und wie der Name schon sagt, wird sich für diesen Bereich eher geschämt, als dass wir ihn wie jedes andere Körperteil von uns annehmen würden. Wir lernen bereits als Mädchen, dass diese Zone irgendwie privat ist, dass wir sie immer verdeckt halten und auch nicht laut darüber sprechen sollten.

Auch wenn ich dachte, heutzutage, mit Social Media und dem einfachen Zugang zu Aufklärung, wäre das anders, sind die jungen Mädchen in meiner Sprechstunde noch genauso schüchtern und verunsichert wie ich bei meinem ersten Frauenarztbesuch. Wie mir ging es wohl auch

den meisten Frauen. Über Themen wie die Periode, Verhütung oder Sex wurde nur das Nötigste gesprochen – aber bitte leise. Kein Wunder also, dass der Beckenboden, dieses unsichtbare »Ding«, das irgendwo tief in uns liegt, kaum zur Sprache kommt.

Hinzu kommt, dass wir in den meisten Fällen schon mit drei oder vier Jahren lernen, »trocken« zu sein und die Kontrolle über unseren Harndrang zu haben. Wie peinlich es schon als Kind wäre, sich in der Schule in die Hose zu machen – aber mit Mitte 30: No way! Ja, mit 80 Jahren im Altersheim wäre es vertretbar, denn von der bettlägerigen Oma, die wieder eine Windel tragen muss und auch sonst wenig alleine bewerkstelligen kann, haben wir alle schon gehört. Aber als (junge) fitte Frau dauerhaft eine Binde zu tragen, den Pups nicht mehr halten zu können oder die Gebärmutter von außen zu sehen, das existiert in unserer Vorstellungskraft nicht. Wenn uns das dann doch passiert, ist es ein doppelter Schock: Einerseits haben wir das Gefühl, die Kontrolle über etwas verloren zu haben, das wir seit der Kindheit als selbstverständlich erachteten. Andererseits entspricht es überhaupt nicht dem Bild, das wir von uns selbst und unserem Körper haben. Diese Diskrepanz zwischen Erwartung und Realität macht es so schwer, darüber zu sprechen. Das Schweigen wird zum Schutzmechanismus, um nicht mit der Scham und dem Stigma konfrontiert zu werden, die mit diesen Themen verbunden sind.

Aber wie wir bereits in der Einleitung geschrieben haben, bleibt das Thema leider auch bei Frauenärztinnen und Hebammen oft unter dem Radar. Meiner Meinung nach liegt dies an der stiefmütterlichen Behandlung des Beckenbodens während des Studiums oder der Ausbildung. Viele Fachkräfte fühlen sich selbst unsicher oder unzureichend informiert, was es ihnen erschwert, offen darüber zu sprechen. Sie müssten dann ja auch mit Rückfragen zureckkommen. Diese Unsicherheit wird oft weitergegeben, und das führt dazu, dass das Thema Beckenbodenbeschwerden auch in der professionellen Beratung häufig unter den Tisch fällt.

## Aufklärung und Sensibilisierung

Bevor wir nun in den nächsten Kapiteln in die Tiefe des Beckenbodens einsteigen, möchten wir dir noch einmal mitgeben, wie wichtig es ist, dieses Tabu zu brechen. Denn auch du kannst einen Teil dazu beitragen! Nutzen wir die Chance, endlich offen über ein Thema zu sprechen, das viele von uns betrifft, das aber kaum jemand anspricht. Wenn wir uns trauen, das Schweigen zu brechen, können wir rechtzeitig die Hilfe und Unterstützung finden, die wir brauchen, um Beschwerden zu lindern und unser Wohlbefinden zu verbessern. Es geht darum, sich nicht länger verloren und beschämmt zu fühlen, sondern zu erkennen, dass wir mit diesen Herausforderungen nicht alleine sind. Offenheit schafft Bewusstsein – und das ist der erste Schritt, um etwas zu verändern. Ich spreche hier auch über das medizinische Bewusstsein, das viele Ärztinnen, Hebammen, Physiotherapeutinnen und andere Fachgruppen, die Frauen intensiv betreuen, (noch) nicht haben. Es geht um Aufklärung und eine Sensibilisierung für dieses wichtige Thema, um Prävention und darum, eine rechtzeitige Therapie zu ermöglichen. Insbesondere in der Schwangerschaft und zeitnah nach der Geburt ist hier noch viel Luft nach oben, wie du am Ende des Buchs wissen wirst.

TEIL  
2





# BECKENBODEN WISSEN

Funktionsstörungen,  
Schwangerschaft,  
Geburt und Rückbildung



# WAS IST DER BECKENBODEN?

Diese Frage klingt so banal, aber hast du dich jemals gefragt,  
wo genau der Beckenboden eigentlich liegt? Wir würden  
behaupten, die Antwort der meisten Menschen lautet:  
»Na, irgendwo da unten halt.« Auch wenn diese Aussage nicht  
ganz falsch ist, ist sie auch nicht wirklich präzise. Wie soll man auch  
wissen, wo sich etwas befindet, wenn man es noch nie  
gesehen oder bewusst gefühlt hat?

Wir geben zu, den eigenen Beckenboden zu sehen wird schwierig, und dennoch wirst du gleich verstehen, wo genau sich der Beckenboden in deinem Körper befindet. Das wird dir enorm weiterhelfen, um ihn auch bewusst zu spüren. Denn damit kannst du nicht nur Beschwerden besser lokalisieren, sondern auch endlich lernen, wie du den Beckenboden richtig ansteuerst.

## Die Lage des Beckenbodens

Aber fangen wir von vorne an: Du kannst dir den Beckenboden wie eine Art Hängematte vorstellen. Diese Hängematte spannt sich, wie der Name schon sagt, in deinem Becken auf und bildet den Boden deiner Bauch- und Beckenorgane. Sie sorgt also dafür, dass wir nach unten hin nicht offen sind und die Organe nicht einfach herausfallen. Dafür muss deine Hängematte jedoch gut verankert sein, um nicht durchzuhängen. Die imaginären Baumstämme dieser Hängematte sind in deinem Körper die Knochen, an denen die Muskeln des Beckenbodens über feste Faserzüge und Bindegewebe verankert sind.

Um nun die genaue Lage deines Beckenbodens zu verstehen, kannst du diese Ankerpunkte von außen tasten. Auf diese Weise wirst du ganz leicht erkennen, wo sich dein Beckenboden wirklich befindet.



## ÜBUNG

### Wo ist der Beckenboden?

---

**Suche dir für diese kleine Übung einen entspannten Ort, an dem du dich hinlegen kannst. Die Unterlage ist dabei nicht entscheidend.**

- Lege dich auf den Rücken und stelle deine Füße auf.
- Nimm deine rechte Hand und suche mit den Fingern deinen Schambeinhügel. Taste dazu den Knochen oberhalb deiner Vulva. Das ist die Schambeinfuge, auch Symphyse genannt. Du hast die vordere Begrenzung deines Beckenbodens gefunden.
- Nun fahre mit deiner Hand an deinen unteren Rücken. Bewege die Hand tiefer Richtung Pofalte. Die flächige knöcherne Struktur unter deiner Hand ist dein Kreuzbein. Wanderst du jetzt mit deinen Fingern entlang der Pofalte weiter nach unten, spürst du, dass die Knochen kleiner werden und irgendwann kein Knochen mehr tastbar ist. Hier beugt sich dein Steißbein nach innen. Yeah, damit hast du die hintere Begrenzung deines Beckenbodens gefunden: das Kreuz- und Steißbein!
- Deine Hängematte spannt sich aber auch an den Seiten auf, wir wollen ja nicht, dass die Organe rechts und links vorbeirutschen. Um dies zu tasten, richte dich ins Sitzen auf. Nun schiebe rechts und links deine Hände unter dein Gesäß. Taste dich dabei langsam nach innen und spüre die Knochen, die fest auf deine Hände drücken. Mache hier ein paar Kippbewegungen nach vorne und nach hinten und kreisende Bewegung. Das, was du spürst, sind die Sitzbeinhöcker, die seitliche Verankerung deines Beckenbodens.

Geschafft! Die Grundlage ist nun gelegt, und du weißt genau, wo sich dein Beckenboden befindet. Jetzt wirst du viel besser verstehen können, wie du deinen Beckenboden gezielt ansteuern kannst. Später im Buch wirst du damit auch nachvollziehen, warum dir spezielle Übungen bei deinen Beschwerden helfen können.

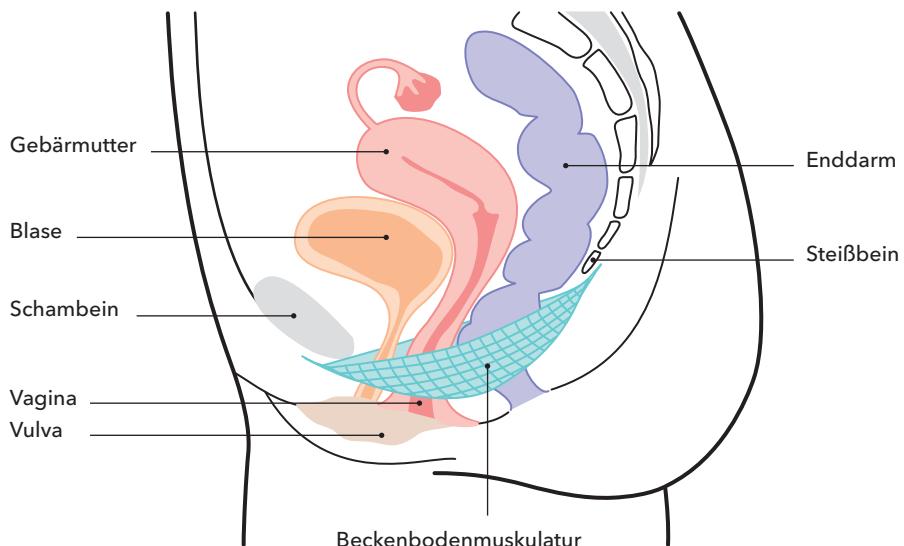
# Der Aufbau des Beckenbodens

Jetzt wird es intensiver, denn ich erinnere mich noch gut an die Zeit im Medizinstudium, als ich über meinem Anatomie-Atlas hing und verzweifelt auf die Bilder des Beckenbodens starrte. Diese kleinen Muskeln und Strukturen schienen ein unlösbares Puzzle zu sein. Meine Vorstellungskraft war damals so weit davon entfernt, mir den Beckenboden vor Augen zu führen, wie der Gipfel des Mount Everest. Das Auswendiglernen fiel mir hingegen leicht, und ich war fest davon überzeugt, dass ich mich nie ernsthaft mit diesem Körperbereich auseinandersetzen müsste. Aber wie das Leben so spielt, wurde aus dem Unvorstellbaren mein Herzensthema. Allerdings dauerte es einige Jahre, bis das große Aha-Erlebnis kam. Diese lange Reise möchte ich dir ersparen und komme deshalb direkt zum Punkt.

Lass uns dafür beim Bild der Hängematte bleiben, aber gleich einen weitverbreiteten Irrtum korrigieren: Der Beckenboden ist nicht flach wie eine Hängematte, die zwischen zwei Palmen gespannt ist! Nein, er ist gewölbt, wie ein Trichter. Stell dir vor, deine Organe ruhen in einer wohlgeformten, elastischen Schüssel – das ist dein Beckenboden!

Jetzt, da wir das geklärt haben, sehen wir uns diese entspannte Hängematte nun genauer an und entdecken, dass sie ein komplexes Netz ist, das unser Becken von innen auskleidet und

Der Beckenboden stabilisiert die Organe des kleinen Beckens – er wirkt dabei wie eine elastische, aktive Hängematte.



stützt. Dieses Netz besteht aus einer Vielzahl von Geweben, die in perfekter Harmonie zusammenarbeiten und miteinander verflochten sind, um uns gleichzeitig Flexibilität und Stabilität zu geben.

## Die Gewebe des Beckenbodens – die Bausteine des Fundaments

- Die **Muskeln** bilden das Herzstück des Beckenbodens und geben ihm die nötige Kraft, damit er den Belastungen des Alltags standhalten und seine Funktionen ausüben kann. Sie sind wie die starken Fasern des Netzes, die gemeinsam arbeiten, um Druck zu widerstehen, Unterstützung zu bieten und gleichzeitig nachzugeben, wenn es notwendig ist. Die einzelnen Namen der vielen kleinen Muskeln sind dabei weniger entscheidend als ihre Zugrichtung. Denn es gibt Muskeln, die von vorne nach hinten ziehen, von einem Sitzhöcker zum anderen, und auch fächerförmig von hinten nach vorne. Damit übernehmen sie unterschiedliche Aufgaben und werden in verschiedenen Bewegungen angespannt oder entlastet. Alles in allem arbeiten sie aber alle für das eine: Festhalten und Stabilität, Nachgeben bei Belastung sowie Loslassen und Öffnen, wenn es notwendig ist. Dabei unterliegen sie alle unserer willentlichen Kontrolle, auch wenn du es gerade vielleicht noch nicht spüren kannst.
- **Bänder** sind die robusten, faserigen Strukturen, die unter anderem Knochen mit Knochen verbinden und damit ein Gelenk bilden, aber auch eine wesentliche Rolle bei der Stabilisierung der Organe im kleinen Becken spielen. Du kannst sie dir wie die festen Seile einer Hängebrücke vorstellen, die zusätzliche Stabilität bieten und das Gesamtkonstrukt sichern. Ohne Bänder würde unser »Netz« aus Muskeln und Faszien an Spannung verlieren, und Blase, Gebärmutter sowie Enddarm würden schlaff auf ihm liegen, anstatt in ihrer korrekten Position aufgehängt zu sein. Die Bänder helfen also, diese Organe zu stabilisieren, und gewährleisten, dass sie an ihrem vorgesehenen Platz bleiben, auch bei körperlicher Anstrengung oder während der Schwangerschaft.
- Die **Faszien** sind eine besondere Art von Bindegewebe. Sie bilden ein feinmaschiges, elastisches Netzwerk, das den gesamten Körper durchzieht, zusammenhält und miteinander verbindet. Wie ein feines Häutchen umhüllen und durchdringen sie alle Muskeln, Knochen, Nerven und Organe des Körpers. Im Beckenboden sind die Faszien also die feinen Fäden der Hängematte, die ein stabiles, aber flexibles Netzwerk bilden, das sich mit jeder Bewegung deines Körpers dehnt und anpasst, dabei jedoch immer die Stabilität bewahrt. Sie umhüllen und verbinden die verschiedenen Muskelschichten und Beckenorgane. Dadurch halten sie alles an ihrem Platz und sorgen dafür, dass der Beckenboden seine komplexen Aufgaben erfüllen kann. Zudem sind die Faszien reich an Nervenenden, was sie zu wichtigen Vermittlern von Informationen über Dehnung und Druck macht. So helfen sie nicht nur physisch, sondern auch

durch feine Kommunikationsprozesse, den Beckenboden im Gleichgewicht zu halten. Die Faszien tragen also sowohl zur Stärke als auch zur Flexibilität deines Beckenbodens bei.

- Während die Faszien vor allem als starkes, geordnetes Netzwerk wirken, das speziell die Muskeln und Organe umhüllt und trennt, stellt das **Bindegewebe** die allgemeine, flexible und elastische Matrix dar, die alles miteinander verbindet. Es ist sozusagen der elastische »Kleber«, der die verschiedenen Teile deiner Hängematte – also die Muskeln, Organe und Knochen deines Beckenbodens – zusammenhält. Gemeinsam mit den Faszien ermöglicht das Bindegewebe deiner Hängematte, die Balance zwischen Flexibilität und Stabilität zu halten. Es gibt nach, wenn du dich bewegst, passt sich an, wenn Belastungen auftreten, und sorgt dafür, dass dein Beckenboden seine Funktion als stützendes und schützendes Fundament weiterhin erfüllen kann. Außerdem gibt es Informationen über Dehnung und Druck weiter und hilft damit dem Körper, die Spannung und Position des Beckenbodens zu regulieren und sich an unterschiedliche Situationen anzupassen. Wie eine unsichtbare Hand, die im Hintergrund arbeitet und dafür sorgt, dass alles reibungslos abläuft.

Du merkst: Der Beckenboden ist viel mehr als eine reine Muskelstruktur, er ist ein Geflecht aus verschiedenen Geweben, die miteinander verwoben sind und nur zusammen die vielfältigen Funktionen übernehmen sowie den starken Belastungen wie einer Schwangerschaft und Geburt standhalten können. Auch wenn alles miteinander in Verbindung steht, können wir beim Beckenboden drei unterschiedliche Schichten voneinander abgrenzen. Jede dieser Ebenen besteht aus unterschiedlichen Muskeln, die eine ähnliche Zugrichtung aufweisen und damit zusammen bewegt werden können. So erfüllen sie auch für unseren Körper unterschiedliche Aufgaben und müssen alle gleichermaßen trainiert werden, um eine optimale Stabilität, Kontrolle und Funktion des Beckenbodens sicherzustellen.

## **1 – Die äußere Schicht: Die Schließmuskelebene**

Diese oberste Schicht des Beckenbodens verläuft wie eine liegende Acht um den After hinten und die Harnröhre und Vagina vorne. Sie funktioniert ähnlich wie die Kordel eines Turnbeutels, die sich zusammenzieht, um den Inhalt sicher zu verschließen. Wenn du an einer Kordel ziehest, ziehst du den Beutel zu – genau wie diese Muskeln dabei helfen, unsere Blase und unseren Darm zu kontrollieren.

## **2 – Die mittlere Schicht: Das Beckenboden-Diaphragma (Diaphragma urogenitale)**

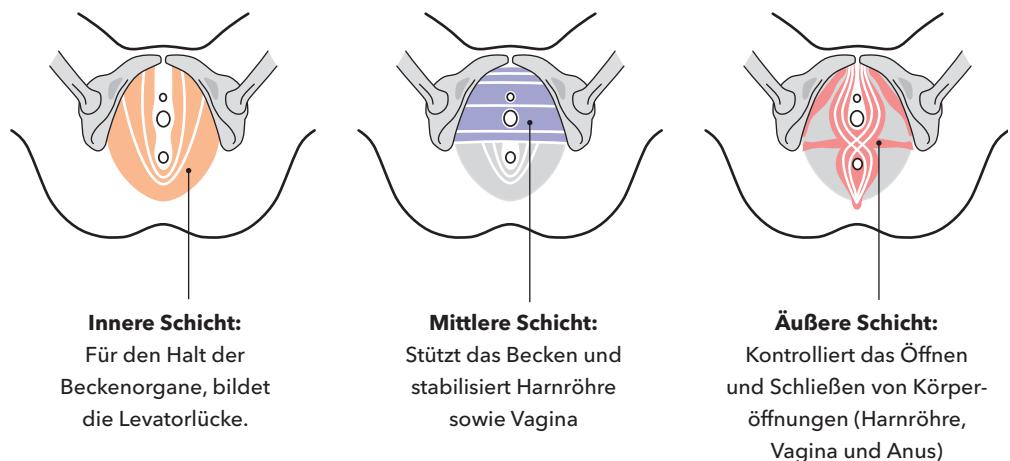
Diese Schicht ist die dünnste und am wenigsten spürbare Ebene des Beckenbodens. Sie spannt sich dreieckförmig von den Sitzbeinhöckern bis zur Schambeinfuge auf und bildet den muskulösen »Boden« unseres Beckens. Die dünne Muskulatur ist stark mit Bindegewebe durchzogen, was es oftmals schwieriger macht, sie zu spüren. Du kannst sie dir wie ein Trampolin vorstellen:

stark und elastisch, um den Druck zu absorbieren und zu verteilen. Diese Muskeln arbeiten hart, um die Organe zu stützen und das Gleichgewicht zu halten.

### 3 – Die innere Schicht: Die tiefste Ebene (Diaphragma pelvis)

Die tiefste Muskelschicht verbindet das Becken mit der Wirbelsäule und sorgt für eine stabile Basis. Sie ist gewölbt wie ein Körbchen und verläuft vom Steiß- und Kreuzbein fächerförmig nach vorne zum Schambein. Den Hauptteil dieser Ebene bildet der Levatormuskel, den wir uns später noch genauer ansehen werden. Die Hauptaufgabe der innersten Schicht ist es, die Organe zu stabilisieren und anzuheben. Diese Schicht kannst du dir wie die Wurzeln eines großen Baums vorstellen: Tief im Boden verankert bieten sie die nötige Stabilität und Stärke, um alles darüber zu tragen.

Die drei Schichten des Beckenbodens  
in ihrem anatomischen Verlauf





## Wusstest du ...?

---

... dass du bei der Aktivierung der drei Beckenbodenschichten in der Schwangerschaft deinen Babybauch sichtlich anheben kannst? Der Beckenboden unterstützt nicht nur die Organe, sondern hebt bei richtiger Ansteuerung auch den gesamten Bauchraum leicht nach oben. Dieses Anheben zeigt, wie eng die Beckenbodenmuskulatur mit deiner Körpermitte verbunden ist – und es ist ein Zeichen für eine effektive Aktivierung des Beckenbodens. Obwohl einige behaupten, dies könnte den Bauchraum belasten, ist das bei einer sanften, bewussten und korrekten Ausführung nicht der Fall. Im Gegenteil: Es stabilisiert den Körper und unterstützt die Schwangerschaft optimal. Allerdings gilt hier: Stets bewusst, sanft und angepasst vorgehen!

## Die Rumpfkapsel und die richtige Atmung

Um die Funktion des Beckenbodens in unserem Körper ganzheitlich zu verstehen, müssen wir uns mit der sogenannten Rumpfkapsel beschäftigen. Doch fangen wir mit der Grundlage an: Bitte verinnerliche, dass in unserem Körper alles miteinander zusammenhängt.

Mir ist erst in meiner Ausbildung zur Yogalehrerin wirklich klar geworden, dass nicht jedes Organ, nicht jeder Muskel für sich arbeitet, sondern alles in unserem Körper nur so gut funktioniert, weil wir ein System sind. Beim Anblick des Skeletts, das im Anatomie-Unterricht so schön vor mir stand, ist mir erst aufgefallen, dass in unserem Körper ja gar keine Schrauben vorhanden sind, die unsere Strukturen zusammenhalten und sie vor dem Zusammenfallen schützen würden.

Hätte mich jemand gefragt, hätte ich natürlich gewusst, warum sie nicht in sich zusammenfallen, aber ich hatte es nicht verinnerlicht. Faszien, Bindegewebe und Muskeln verbinden alles in unserem Körper miteinander. Ein einfaches und einleuchtendes Beispiel dafür ist eine Muskelverspannung im unteren Rücken, die oftmals zu Verspannungen bis in den Nacken führt. In Bezug auf die Atmung, und damit zurück zum Thema, findet sich ein weiteres Beispiel: Atme ich ein, füllt sich nicht nur meine Lunge mit Luft. Nein, um das zu ermöglichen, muss erst einmal Platz in meinem Bauch geschaffen werden, wo sich das neue Volumen anschließend ausbreiten kann. Der Körper muss als System arbeiten, um sowohl das Ein- als auch das Ausatmen zu ermöglichen.

## Beckenboden und Atmung

Jetzt sind wir schon fast bei der Rumpfkapsel und damit bei einer der wichtigsten Aufgaben des Beckenbodens angekommen: der Atmung. Stell dir vor, dass sich in deinem Oberkörper eine Kapsel befindet, die rundum geschlossen ist. Dabei bildet das Zwerchfell – die Muskelplatte unterhalb der Lunge – das Dach, deine tiefe Bauchmuskulatur die vordere Wand, die tiefe Rückenmuskulatur die hintere Wand und der Beckenboden den Grund. Das ist die sogenannte Rumpfkapsel. Natürlich ist sie nicht fest verschlossen, aber wie oben beschrieben sind alle Teile über verschiedene Gewebe miteinander verbunden und gehen zum Teil ineinander über. Es gibt sogar ein Band (Ligamentum longitudinale anterius), das auf der Wirbelsäule vom Kopf bis zum Steißbein zieht, von dort aus in den Beckenboden übergeht und dann hinter dem Schambein hinauf zur tiefen Bauchfaszie unter den vorderen Bauchmuskeln wieder nach oben verläuft.

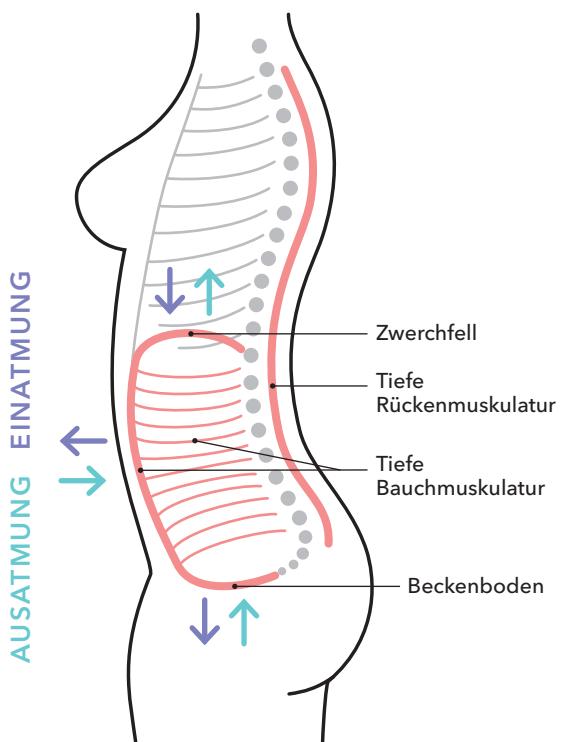
Die Rumpfkapsel stellt eine funktionelle Einheit dar, die während der Atmung, aber auch unter Belastung und damit einhergehendem erhöhtem Bauchinnendruck (z.B. beim Pressen, Niesen oder Husten) wie folgt arbeitet: Während der natürlichen, freien Einatmung kontrahiert sich das Zwerchfell und zieht sich dabei nach unten hin zusammen, sodass sich das Volumen

Die funktionelle Einheit  
der Rumpfkapsel, bestehend  
aus Zwerchfell oben, tiefer  
Bauchmuskulatur vorne und  
seitlich, Beckenboden unten  
und tiefer Rückenmuskulatur  
hinten:

Während der normalen,  
gesunden Atmung arbeiten  
das Zwerchfell und die Bauch-  
muskulatur mit dem Becken-  
boden zusammen.

Bei der Einatmung spannt sich  
das Zwerchfell an und senkt sich  
dabei ab, während die Bauch-  
muskulatur und der Becken-  
boden entspannen.

Bei der Ausatmung hingegen  
spannen sich Beckenboden und  
Bauchmuskulatur sanft an, und  
das Zwerchfell entspannt sich.



des Brustkorbs vergrößert – der Rippenbogen wird gedehnt. Dabei steigt der Druck im Bauchraum an. Während dieser Phase entspannen sich Bauchmuskulatur und Beckenboden; sie geben dem Druck nach, um genügend Platz für die Organe zu bieten, die nach unten »gedrückt« werden. Bei der Ausatmung wird die Lunge wieder kleiner, damit sinkt der intraabdominelle Druck. Gleichzeitig kommt es zur Kontraktion der Bauchmuskulatur und des Beckenbodens, der sich dabei anhebt. Dies unterstützt die Ausatmung und bringt die Bauchorgane wieder in ihre Position. Das Zwerchfell entspannt sich wiederum in dieser Phase. Während der Atmung arbeiten das Zwerchfell und der Beckenboden also antagonistisch (entgegengesetzt).



## Wusstest du ...?

---

... dass die Kontraktion des Zwerchfells auch an die Öffnung der Stimmritze (Glottis) gebunden ist? Bei einem freien, fließenden Atem öffnet sich die Stimmritze, während sich das Zwerchfell bei der Einatmung kontrahiert und damit den Weg für die Atemluft freigibt. Dieser Aspekt ist für die Geburt besonders wichtig!

Wenn der Druck im Inneren des Bauchraums bei extremen Belastungen wie zum Beispiel beim Niesen oder Husten hingegen steigt, spannen sich alle Teile der Rumpfkapsel gleichzeitig an, um die Kontinenz zu wahren und diesem Druck entgegenzuwirken. Dieses Phänomen, wenn sich der intraabdominelle Druck unter Gegenspannung der umliegenden Muskulatur erhöht, bezeichnet man auch als Bauchpresse. Dabei verschließen sich alle Teile der Rumpfkapsel ebenso wie die Stimmritze. In diesem Fall arbeiten das Zwerchfell und der Beckenboden synergistisch – sie sind gleichzeitig angespannt. Gerade in Bezug auf die Geburt ist es wichtig zu verstehen, wie man richtig »presst«, um eine Anspannung des Beckenbodens zu vermeiden. Aber dazu später mehr.

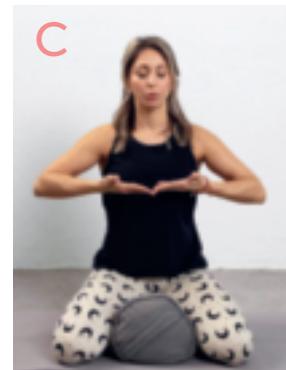
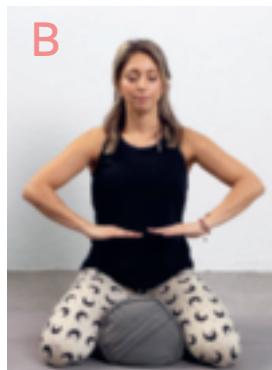
Das beschriebene Zusammenspiel von Beckenboden, Bauchmuskulatur und Zwerchfell ist sehr wichtig, um jegliche Druckveränderungen im Bauchraum aufzufangen und auszugleichen. Dies geschieht sowohl aktiv als auch passiv und gewährleistet, dass alle Organe an ihrem Ort gehalten werden und die Kontinenz gesichert ist. Ist das Zusammenspiel der Strukturen der Rumpfkapsel gestört, etwa in der Schwangerschaft, nach Geburt oder nach einem Muskeltrauma, kommt es zu einem Ungleichgewicht, das Folgen wie eine Inkontinenz oder auch eine Lagerveränderung der Organe, etwa eine Gebärmutterensenkung, nach sich ziehen kann. Du merkst, dass die Rumpfkapsel wichtig ist für das Verständnis, was mit deinem Körper in und nach der Schwangerschaft passiert. Deshalb werden wir sie auch hier im Buch immer wieder zum Verständnis heranziehen, und du wirst sie im Praxisteil bei den Übungen selbst spüren.



## ÜBUNG Die Gurtatmung

Die Gurtatmung eignet sich ideal, um zu spüren, wie der Beckenboden mit der Rumpfkapsel und Atmung in Verbindung steht. Für diese Übung benötigst du ein Sitzkissen, Bolster oder festes Kissen sowie einen Yogagurt oder alternativ einen Bademantelgürtel.

- Komme im Fersensitz auf deinem Yogabolster zum Sitzen. Rolle deinen Yogagurt an der weichen Seite ohne Schnalle etwa 5- bis 6-mal auf.
- Platziere anschließend den aufgerollten Gurt unter deinem Damm. Dies ist der Bereich zwischen deiner Vagina und deinem After.
- Lege deine Hände entspannt auf deinen Oberschenkeln ab und schließe kurz die Augen.  
Lass deine Atmung dabei normal fließen, während du deine Aufmerksamkeit auf deinen Beckenboden und den Yogagurt lenbst. Spüre, wie sich bei der Einatmung ein leichter Widerstand gegen den Gurt bemerkbar macht (A).
- Um noch besser ins Spüren zu kommen, nimm deine Arme und Hände dazu: Schiebe einatmend deine Handflächen vor deinem Brustkorb in Richtung der Oberschenkel (B). Drehe ausatmend die Handflächen nach oben und ziehe sie bis vor deine Brust (C). Passe nun diese Bewegung deinem Atemrhythmus an und spüre auch hier, wie du den Widerstand gegen den Gurt wahrnehmen kannst.
- Beginne jetzt, bei jeder Ausatmung den Beckenboden anzuspannen. Mit der Einatmung löst du die Anspannung sanft. Wiederhole dies insgesamt 10-mal.



# Die Funktion des Beckenbodens

Zum Glück müssen wir uns nicht immer Gedanken machen, wer in unserem Körper welche Aufgaben übernimmt und wieso wir eigentlich so leben können, wie wir es tun. Bis auf einmal etwas nicht mehr funktioniert. Oft merken wir erst dann, welche große Rolle dieses Körperteil für unser ganzes System spielt. Wie abhängig wir von seiner Funktion sind und wie auf einmal alles so schwerfällig wird. Für mich ist das beste Beispiel dafür, wenn ich mal wieder einen Herpes an der Lippe oder eine Aphte auf der Zunge habe. Ein kleiner Teil an mir spinnt – und ich fühle mich völlig lädiert. Beim Beckenboden ist es genauso: Er arbeitet jeden Tag bei jedem Atemzug, in Ruhe, wenn wir schlafen und bei jedem Schritt, den wir gehen, still und unbemerkt vor sich hin. Funktioniert er jedoch eines Tages nicht mehr so, wie wir es kennen, wird er uns bewusst und macht sich eben bei jedem Schritt oder auch in der Nacht bemerkbar.

Wenn man überhaupt weiß, dass es der Beckenboden ist, der für dieses unangenehme Gefühl verantwortlich ist. Denn bis auf das Zurückhalten von Urin und das Verhindern ungewollter Hinterlassenschaften oder spontaner Pupse wissen doch die wenigsten, welche grandiosen Eigenschaften der Beckenboden hat und für welche Beschwerden er im Umkehrschluss verantwortlich sein kann. Was macht dieses unterschätzte Körperteil also noch alles, außer peinliche Situationen zu verhindern? Spoiler: eine ganze Menge! Sehen wir uns mal genauer an, warum der Beckenboden viel mehr draufhat, als nur »Dichtungen« zu kontrollieren.

## Das Fundament der Weiblichkeit: Dein innerer Bodyguard

Der Beckenboden bildet den Boden unseres Oberkörpers und damit die Grundlage für den Halt unserer Organe. Ohne unsere aufgespannte Hängematte, bestehend aus Muskeln und Bindegewebe, würde vor allem den Beckenorganen – Blase, Gebärmutter und Enddarm – der nötige Halt fehlen. Diese stützende Basis verhindert also, dass die Organe nach unten sinken und es zu einer Beckenboden senkung oder einem Organprolaps, einem Organvorfall, kommt. Dabei erledigt der Beckenboden diese wichtige Aufgabe für uns gefüllt beiläufig, er ist quasi dauerhaft aktiv und arbeitet unermüdlich, um das Gleichgewicht im Körper zu halten und die inneren Organe dort zu lassen, wo sie hingehören. Es herrscht also eine Art Grundspannung, die dauerhaft aufrechterhalten wird.

## Die Wächter der Schließmuskeln: To Pee or Not to Pee?

Natürlich muss sie noch einmal erwähnt werden, die Funktion der Funktionen. Der Beckenboden spielt eine Schlüsselrolle bei der Kontrolle des Harn- und Stuhlabgangs. Er umgibt dabei mit seinen unterschiedlichen Muskelschichten die Harnröhre und den Analkanal. Insbesondere die äußere Schicht des Beckenbodens, die den äußeren Schließmuskel der Harnröhre und des



## Organsenkung und Organprolaps

Eine Organsenkung beschreibt den Zustand, bei dem ein Beckenorgan wie Blase, Gebärmutter oder Enddarm absinkt, aber noch innerhalb des Körpers verbleibt. Ein Organprolaps hingegen ist die fortgeschrittene Form der Senkung, bei der das Organ vollständig durch den Vaginal- oder Analeingang nach außen tritt. Mehr dazu im Kapitel »Der Beckenboden und seine Funktionsstörungen« (siehe S. 41ff.).

Afters (Musculus sphincter urethrae externus und Musculus sphincter ani externus) enthält, trägt einen großen Teil dazu bei, ungewollten Urinverlust oder Stuhlinkontinenz zu verhindern. Diese Muskeln können wir willkürlich steuern und damit den Urinfluss und Stuhlgang bewusst starten oder stoppen. Die inneren Harnröhren- und Afterschließmuskeln hingegen arbeiten unbewusst und tragen damit zur passiven Kontinenz bei. Bei einer Anspannung des Beckenbodens erhöht sich der Druck auf Harnröhre und Darm, was den Abgang von Urin und Stuhl verhindert. Der Beckenboden ist also nicht nur dafür zuständig, peinliche Situationen wie unkontrolliertes Pupsen zu verhindern, er ermöglicht uns auch ein selbstbestimmtes und unabkömmliges Leben. Ein entscheidender Aspekt, der nicht nur für die Therapie der Inkontinenz von Bedeutung ist: Die Kontinenz hängt nicht allein von der Stärke der Beckenbodenmuskulatur ab, sondern auch von der Struktur und Spannung der Bänder und des Bindegewebes, die die Organe im Becken stützen (gemäß der Integraltheorie nach Ulmsten). Dieses feine Zusammenspiel beleuchten wir ausführlicher im Kapitel »Der Beckenboden und seine Funktionsstörungen« (siehe S. 41ff.).

## Die Luststeuerzentrale: Wo die Magie passiert

Hast du dich jemals gefragt, wo genau die Magie in deinem Körper ihren Ursprung hat? Überraschung: Es ist dein Beckenboden! Ja, er spielt auch eine Schlüsselrolle im sexuellen Erleben und ist dafür verantwortlich, dass das körperliche Vergnügen, egal ob in Zweisamkeit oder bei der Selbstliebe, deutlich gesteigert wird.

Denn der Beckenboden sorgt für Spannung – und das nicht nur in deiner Beziehung! Seine Muskeln regulieren die Durchblutung und auch die Spannung in der Beckenregion, was die sexuelle Erregung und die Orgasmusfähigkeit maßgeblich beeinflusst. Durch die Kontraktion der Muskulatur, insbesondere des Musculus pubococcygeus, entsteht ein Gefühl der vaginalen Enge. So kann ein gut trainierter Beckenboden dafür sorgen, dass du intensivere Orgasmen

erlebst. Jetzt mal ehrlich: Gibt es einen schöneren Grund für Beckenbodentraining? Und als wäre das nicht genug, kann die Kontrolle über diese Muskelgruppe auch vaginale Trockenheit mindern und hält durch eine verbesserte Durchblutung das Gewebe gesund, was das gesamte sexuelle Erleben bereichert.

Aber die Wirkung endet nicht bei dir: Ein starker Beckenboden bringt auch für deinen Partner spürbare Vorteile. Die erhöhte Spannung und damit Reibung während des Geschlechtsverkehrs können euer gemeinsames Erleben auf ein neues Level heben. Im Umkehrschluss können dementsprechend Beschwerden wie Schmerzen beim Sex oder eine verminderte Libido auch Themen des Beckenbodens sein. In Teil 3, »Beckenboden forever« (siehe S. 211ff.), werden wir uns dies genauer anschauen.

## Der Atemschmeichler: Im Rhythmus der Entspannung

Wie du bereits weißt, arbeiten der Beckenboden und das Zwerchfell in enger Partnerschaft bei jedem Atemzug zusammen. Doch der Beckenboden ist dabei nicht nur ein passiver Mitspieler. Tatsächlich kann er als eine Art Impulsgeber für die Ein- und Ausatmung fungieren. Während das Zwerchfell den Hauptantrieb für die Atembewegungen liefert, unterstützt der Beckenboden diese Bewegungen durch seine feinen Anpassungen. Beim Einatmen senkt sich der Beckenboden, um den Platz im Bauchraum zu vergrößern und den Druck, der durch das nach unten ziehende Zwerchfell entsteht, zu verteilen. Bei der Ausatmung hebt er sich wieder an und erhöht damit den Druck im Bauchraum, was die Lunge dabei unterstützt, die Luft herauszubringen.

Der Beckenboden ist somit nicht nur ein mechanischer Unterstützer, sondern auch ein aktiver Teil des Atemprozesses, der die Effizienz der Atmung verbessern kann. Ein gut funktionierender Beckenboden sorgt also dafür, dass die Atembewegungen harmonisch und effizient ablaufen, was zu einer tieferen und ruhigeren Atmung führt.

Ein weiterer wichtiger Faktor in diesem Zusammenhang ist das Thema Stress: In stressigen oder angstvollen Situationen reagiert unser Körper oft mit einer unbewussten Anspannung der Muskulatur – der Beckenboden bildet hier keine Ausnahme. Diese unbewusste Anspannung kann zu einem unangenehmen Teufelskreis führen: Eine verspannte Beckenbodenmuskulatur erschwert eine freie Atmung, was wiederum den Stress und die Verspannung verstärkt. Wir kennen es alle: Sind wir angespannt, atmen wir vor allem in den Brustkorb. Doch wenn der Atem flach wird und die Muskulatur verkrampt, können sich Symptome wie Kopfschmerzen, Verspannungen im Nacken- und Schulterbereich oder sogar Magenbeschwerden verstärken.

Durch gezielte Atemübungen, bei denen du den Beckenboden bewusst entspannst, kannst du diesem Teufelskreis entkommen. Katharina wird dir im Praxisteil genau erklären, wie du deinen Fokus auf eine tiefe, ruhige Atmung legst. Dies führt nämlich dazu, dass der Parasympathikus aktiviert wird. Das ist der Teil deines vegetativen Nervensystems, der für Entspannung in deinem Körpersystem verantwortlich ist. Eine gesunde Atemtechnik fördert also nicht nur die körperliche Entspannung, sie kann dir auch dabei helfen, deinen Geist zu beruhigen und

dein allgemeines Wohlbefinden zu steigern. Mit der richtigen Atemtechnik wird der Beckenboden zu einem wichtigen Verbündeten im Umgang mit Stress und zur Förderung von Ruhe und Gelassenheit.

## Die Stabilitätsmaschine: Standhaft und stark

Hast du dich schon mal gefragt, was es dir ermöglicht, gerade und aufrecht zu stehen und zu laufen? Der Beckenboden spielt dabei eine erhebliche Rolle. Er ist ein entscheidender Bestandteil des Stabilitätssystems deines Körpers. Dafür kommen wir zurück zur Rumpfkapsel. Sie bildet ein muskuläres »Korsett«, das deine Körpermitte stabilisiert und deine Wirbelsäule schützt.

Ein gut trainierter Beckenboden wirkt wie ein inneres Stützsystem, das hilft, die Belastungen, die täglich auf deine Wirbelsäule einwirken, abzufangen. Insbesondere in der Schwangerschaft, wenn die Belastung auf die Wirbelsäule durch das wachsende Baby und die hormonelle Weichheit des Gewebes zunimmt, leistet dieses muskuläre Korsett wertvolle Arbeit. Es hilft, den zusätzlichen Druck nach unten abzufedern, und minimiert so das Risiko von Bandscheibenproblemen oder Ischiasbeschwerden.

Doch auch in der Rückbildungsphase bleibt der Beckenboden extrem wichtig für deine Stabilität. Durch die veränderte Körperhaltung beim Stillen oder Tragen des Babys kann es zu einer zusätzlichen Belastung der Wirbelsäule kommen. Ein starker Beckenboden hilft, diese Belastung auszugleichen, indem er eine aufrechte Körperhaltung ermöglicht und die Stabilität der Körpermitte unterstützt. So lassen sich Rückenschmerzen vermeiden und bereits vorhandene Beschwerden lindern.

Jetzt könnte man meinen, dass sich der Körper ja dann irgendwann wieder erholt hat und stabil bleibt, aber: Von nichts kommt nichts! Die stabilisierende Funktion des Beckenbodens spielt eine lebenslange Rolle und hilft dir, die Haltung zu verbessern, Rückenschmerzen zu vermeiden und die allgemeine Stabilität des Körpers zu fördern – egal in welcher Lebensphase du dich befindest.

## Der Hebammenfreund: Wenn's ans Eingemachte geht

Während der Geburt ist der Beckenboden der stille Held im Hintergrund, der Schwerstarbeit leistet. Später werden wir uns noch genau anschauen, was der Beckenboden während der Geburt leistet und wie du ihn optimal darauf vorbereiten kannst. Neutral gesagt muss der Beckenboden zwei wichtige Dinge tun: Er muss sich maximal dehnen, um dem Baby den Weg in die Welt zu ebnen, und gleichzeitig genügend Elastizität und Kontrolle bewahren. Wenige Stunden vor der Geburt muss er also noch Stabilität bieten und dann sollte er sich kurzfristig auf das Vielfache seiner Länge weiten. Nun kannst du dir vorstellen, dass ein gut trainierter und flexibler Beckenboden den Geburtsprozess erheblich erleichtern kann. Bewusst sprechen

wir immer von einem »gesund trainierten« Beckenboden, da das Trainierte gerne mit einem möglichst starken, festen Beckenboden verwechselt wird.

Doch die geburtsbegleitende Funktion des Beckenbodens endet nicht mit der Geburt. Denn ist das Baby erst einmal da, muss der Beckenboden stark genug sein, um wieder in seine ursprüngliche Form zurückzufinden. Dabei ist unsere Hängematte leider kein Gummiband, das sich rasch öffnet und wieder zusammenschnellt. Die Rückbildung braucht Zeit und einen guten Mix aus Entlastung und einem gezielten Beckenbodentraining, um die gesamte Funktionalität des Beckenbodens wiederherzustellen. Wie das funktioniert, wirst du nach dem Lesen dieses Buchs wissen.



## SELBSTERFAHRUNG

### Den Beckenboden selbst tasten

---

Nun ist es so weit: Wir gehen ans Eingemachte! Nachdem du bereits die äußeren Grenzen deines Beckenbodens erkundet hast, wirst du nun lernen, wie du den Beckenboden selbst gezielt ertasten und spüren kannst. Ja, du kannst ihn spüren. Genau wie deinen Bizeps oder deinen Knöchel kannst du auch deinen Beckenboden anfassen und seine Bewegungen wahrnehmen. Beginnen wir mit dem Spüren von außen.

- Suche dir dazu am besten einen ruhigen Ort und eine feste Unterlage, etwa eine Yogamatte. Es ist einfacher, deinen Beckenboden zu erfühlen, wenn du eine enge Hose wie eine Leggings oder nur eine Unterhose trägst.
- Lege dich nun auf den Rücken und stelle deine Füße etwa hüftbreit auf. Bringe eine Handfläche auf deinen Venushügel, also direkt oberhalb deiner Symphyse.
- Bewege jetzt deine Hand so weit nach unten, bis Zeige- und Mittelfinger den Damm – den festen Bereich zwischen Vaginaleingang und After – erreichen. Drücke nun sanft mit den Fingern auf den Damm, sodass du einen leichten Druck spürst.
- Versuche nun, deinen Beckenboden anzuspannen. Wenn du die richtige Muskulatur aktivierst, wirst du ein Zucken unter deinen Fingern wahrnehmen. Löse die Spannung danach wieder.

Fällt dir diese Übung schwer oder möchtest du deinen Beckenboden noch intensiver erkunden, empfehlen wir dir, auch einmal deinen Beckenboden von innen zu ertasten. Dabei kannst du die Muskeln direkt unter deinen Fingern fühlen und selbst kleine Bewegungen wahrnehmen oder sogar Verspannungen entdecken.