

# INHALT

<b>Vorwort</b>	<b>10</b>
<b>Danksagung</b>	<b>13</b>
<b>1 Rücken und Beckenboden in Dysbalance – Ursachen</b>	<b>14</b>
<b>1.1 Ursachen und Auswirkungen</b>	<b>16</b>
<b>1.2 Wirkung der Dysbalance in Rücken und Beckenboden</b>	<b>17</b>
<b>1.2.1 Beispiel 1 – geschwächter Beckenboden</b>	<b>19</b>
<b>1.2.2 Beispiel 2 – Schmerzen und Verspannungen im oberen Rücken und Atemprobleme</b>	<b>21</b>
<b>1.2.3 Beispiel 3 – Rückenschmerzen ohne erkennbare Ursache, dazu eine leichte Inkontinenz</b>	<b>22</b>
<b>2 Alarmsignal Schmerz</b>	<b>24</b>
<b>2.1 Akuter und chronischer Schmerz</b>	<b>25</b>
<b>2.2 Ihr persönlicher Wendepunkt für Rücken und Becken in Balance</b>	<b>26</b>
<b>2.2.1 Lokalisation des Schmerzes</b>	<b>32</b>
<b>2.2.2 Die Schmerzskala</b>	<b>32</b>
<b>2.2.3 Darstellung von Problemstellen, Verspannungen und Schmerzen</b>	<b>33</b>
<b>2.3 Think positive!</b>	<b>35</b>
<b>3 Das knöcherne Becken</b>	<b>40</b>
<b>4 Die Wirbelsäule</b>	<b>42</b>
<b>4.1 Die Halswirbelsäule (HWS)</b>	<b>44</b>
<b>4.1.1 Übung: Die Halswirbelsäule mobilisieren</b>	<b>44</b>
<b>4.2 Die Brustwirbelsäule (BWS)</b>	<b>46</b>
<b>4.2.1 Übung: Die Brustwirbelsäule dehnen</b>	<b>46</b>
<b>4.3 Die Lendenwirbelsäule (LWS)</b>	<b>47</b>
<b>4.3.1 Übung: Gut für die Lendenwirbelsäule – das aktive Sitzen</b>	<b>48</b>
<b>4.4 Das Kreuzbein (Os sacrum)</b>	<b>50</b>
<b>4.4.1 Übung: Das Kreuzbein massieren</b>	<b>50</b>

## BECKENBODEN & RÜCKEN IN BALANCE

<b>4.5 Das Steißbein (Os coccygis) .....</b>	<b>52</b>
<b>5 Das Iliosakralgelenk .....</b>	<b>54</b>
<b>5.1 Die ISG-Blockade .....</b>	<b>55</b>
<b>5.1.1 ISG-Blockade – Erste-Hilfe-Übungen .....</b>	<b>56</b>
<b>6 Der Iliopsoas – die muskuläre Verbindung zwischen Ober- und Unterkörper .....</b>	<b>60</b>
<b>7 Ganzheitlichkeit – ein wichtiger Denkansatz für Körper und Geist .....</b>	<b>64</b>
<b>8 Der Beckenboden – das Fundament des Rumpfs .....</b>	<b>66</b>
<b>8.1 Die Beckenbodenmuskeln .....</b>	<b>68</b>
<b>8.1.1 Vorderes, mittleres und hinteres Kompartiment .....</b>	<b>68</b>
<b>8.2 Die Beckenbodenschichten .....</b>	<b>69</b>
<b>8.2.1 Schließ- und Schwellkörpermuskeln .....</b>	<b>70</b>
<b>8.2.2 Die mittlere Schicht .....</b>	<b>71</b>
<b>8.2.3 Die innere Schicht .....</b>	<b>72</b>
<b>8.3 Wichtigste Funktionen der Beckenbodenmuskeln .....</b>	<b>74</b>
<b>9 Erkrankungen und Probleme im Becken und im Urogenitaltrakt .....</b>	<b>76</b>
<b>9.1 Gebärmuttersenkung .....</b>	<b>78</b>
<b>9.1.1 Symptome einer Gebärmuttersenkung .....</b>	<b>79</b>
<b>9.1.2 Senkung der vorderen/hinteren Scheidenwand .....</b>	<b>82</b>
<b>9.2 Inkontinenz – was will mir mein Körper damit sagen? .....</b>	<b>83</b>
<b>9.3 Inkontinenzformen .....</b>	<b>84</b>
<b>9.3.1 Belastungskontinenz .....</b>	<b>84</b>
<b>9.3.2 Dranginkontinenz .....</b>	<b>85</b>
<b>9.3.3 Überlaufinkontinenz .....</b>	<b>85</b>
<b>9.3.4 Reflexinkontinenz .....</b>	<b>86</b>
<b>9.3.5 Blasenschwäche und Inkontinenz während und nach der Schwangerschaft .....</b>	<b>86</b>
<b>10 Der Beckenboden in der Schwangerschaft .....</b>	<b>88</b>
<b>10.1 Die Rolle der Schwangerschaftshormone .....</b>	<b>89</b>
<b>10.2 Veränderungen im Flüssigkeitshaushalt .....</b>	<b>90</b>
<b>10.3 Gewichtszunahme .....</b>	<b>91</b>
<b>10.4 Verstärkung der Beckenbodenproblematik in der Schwangerschaft .....</b>	<b>91</b>

## Inhalt

11	Der Beckenboden nach der Entbindung .....	96
11.1	Der Beckenboden im frühen Wochenbett .....	98
11.2	Beckenbodenübungen im Wochenbett .....	99
12	Die Atmung .....	106
12.1	Vorstellungsübung „Der Atem, ein guter Freund“ .....	108
13	Innere und äußere Haltung – für und durch den Beckenboden .....	110
14	Lerne, loszulassen – das ist der Schlüssel zum Glück .....	112
14.1	Machen Sie den „Ökocheck“! .....	115
14.2	Stress .....	115
14.3	Die aktive Haltung für einen gesunden Körper .....	117
15	Hinweise zur Übungsdurchführung .....	120
16	Den Beckenboden sanft erwecken – eins mit ihm sein .....	124
16.1	Visuelle Bilder – Wahrnehmungsübungen für den Beckenboden .....	125
16.2	Den Beckenboden entspannen .....	128
16.2.1	Übung – den Beckenboden in der Entlastungshaltung entspannen .....	129
17	Achtsamkeit und Resilienz .....	134
17.1	Resilienz durch Achtsamkeit .....	135
17.2	Übungen zur Achtsamkeit .....	137
17.2.1	Bewusste Achtsamkeit für eine Minute .....	138
17.2.2	Der Körperscan .....	140
18	Entspannung und Körperwahrnehmung .....	142
18.1	Übungsvorbereitung für Entspannung und Körperwahrnehmung .....	143
18.1.1	Traumreise/Meditation .....	144
19	Mobilisation von Wirbelsäule und Becken .....	146
19.1	Mobilisationshighlight Overball® .....	147
19.2	Handhabung des Overballs® .....	148
19.3	Becken und LWS in Rückenlage mobilisieren .....	149
19.3.1	Das Becken aufrichten und kippen .....	150
19.3.2	Das Becken seitlich mobilisieren – Beinschaukel .....	152

## BECKENBODEN & RÜCKEN IN BALANCE

19.3.3 Das Becken seitlich mobilisieren – Lateralflektion .....	154
19.3.4 Die Beckenuhr nach Feldenkrais .....	156
19.3.5 Das Becken und das Iliosakralgelenk über das Hüftgelenk mobilisieren .....	160
19.3.6 Das Becken und das Iliosakralgelenk über das Hüftgelenk mobilisieren .....	162
19.3.7 Mobilisation der LWS und des ISG .....	164
19.3.8 Mobilisation und Dehnen der LWS .....	166
19.3.9 Mobilisation und Dehnen der LWS durch Drehdehnung .....	168
<b>19.4 Becken und LWS im Stehen mobilisieren .....</b>	<b>170</b>
19.4.1 Mobilisation im Stand .....	171
19.4.2 Das Becken aufrichten und kippen .....	172
19.4.3 Das Becken seitlich mobilisieren – Lateralflektion .....	173
19.4.4 Die Beckenuhr im Stehen .....	174
<b>19.5 Mobilisation im Sitzen .....</b>	<b>175</b>
19.5.1 Das Becken aufrichten und kippen .....	176
19.5.2 Das Becken kreisen im Sitzen .....	177
<b>20 Detonisierendes Dehnen für Rücken-, Rumpf- und Beinmuskeln .....</b>	<b>180</b>
<b>20.1 Dehnübungen .....</b>	<b>184</b>
<b>21 Kraftvolle Übungen mit dem Pezziball .....</b>	<b>198</b>
21.1 Pezziballübungen im Sitzen .....	200
21.2 Pezziballübungen im Liegestütz/in der Bauchlage .....	210
21.3 Pezziballübungen in Seitlage .....	213
21.4 Pezziballübungen in Rückenlage .....	216
<b>22 Workout-Kombi für Beckenboden und umliegende Muskelgruppen .....</b>	<b>224</b>
<b>23 Das Core-System .....</b>	<b>226</b>
23.1 Core-Ansteuerung .....	227
23.2 Intelligentes und funktionelles Bauchmuskeltraining .....	227
23.3 Stabilisations- und Kräftigungsübungen in verschiedenen Ausgangspositionen .....	236
<b>24 Tipps für zu Hause .....</b>	<b>254</b>

## Inhalt

<b>Anhang .....</b>	<b>258</b>
1 Literatur, Adressen und Links .....	258
2 Die Autorin .....	261
3 Bildnachweis .....	262