

INHALT

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

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

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 Drehdehnlagerung	168
19.4	Becken und LWS im Stehen mobilisieren	170
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
19.5	Mobilisation im Sitzen	175
19.5.1	Das Becken aufrichten und kippen	176
19.5.2	Das Becken kreisen im Sitzen	177
20	Detonisierendes Dehnen für Rücken-, Rumpf- und Beinmuskeln	180
20.1	Dehnübungen	184
21	Kraftvolle Übungen mit dem Pezziball	198
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
22	Workout-Kombi für Beckenboden und umliegende Muskelgruppen	224
23	Das Core-System	226
23.1	Core-Ansteuerung	227
23.2	Intelligentes und funktionelles Bauchmuskeltraining	227
23.3	Stabilisations- und Kräftigungsübungen in verschiedenen Ausgangspositionen	236
24	Tipps für zu Hause	254

Anhang	258
1 Literatur, Adressen und Links	258
2 Die Autorin	261
3 Bildnachweis	262