



Physiobalance

DEIN GRUNDLAGEN WORKBOOK

# BECKENBODEN THERAPIE

ALEXANDRA  
MEURER

# Willkommen

In der vielseitigen Welt der Beckenbodentherapie.

Mein Name ist Alexandra Meurer und wenn Sie dieses Workbook in den Händen halten, haben Sie sich für eine Beckenbodentherapie, einen Kurs oder einen Beckenboden - Check in meiner Praxis Physiobalance entschieden.

Um Ihnen einen optimalen Start und effektive Übungen zu ermöglichen, wurde dieses Workbook von mir erstellt. Darin können Sie sich mit den anatomischen Grundlagen vertraut machen und mit den ersten Übungen beginnen! Falls Sie Fragen haben, stehe ich Ihnen während Ihrer Therapie und den Kurszeiten gerne zur Verfügung. Viel Spaß damit!

*Alexandra Meurer*





05 - 07

## GRUNDLAGEN

Anatomie und Funktionen

08

## ATMUNG UND BECKENBODEN

Warum die Atmung so wesentlich ist.

09 - 10

## VISUALISIEREN UND AKTIVIEREN

Ansteuerung der Beckenbodenmuskulatur

11 - 13

## ÜBUNGEN

Erste Übungen für den Beckenboden

13 -14

## PERSÖNLICHER TRAINIGSPLAN

Platz für Notizen



# Wie Sie dieses Workbook am besten verwenden!

Begleitend zum Kurs, zum Beckenboden- Check oder auch zur Beckenbodentherapie in meiner Praxis können Sie die beschriebenen Übungen und Visualisierungen verwenden. So können Sie sicher sein, nichts Grundlegendes zu vergessen.

Beginnen Sie immer mit den ersten beiden Kapiteln. Erst wenn die Anatomie verstanden wurde und die Aktivierung gut funktioniert, ist es ratsam, weiterführende Übungen zu machen. Mein Motto ist: Wissen ist Selbstermächtigung.



FRAGEN?

[alexandrameurercoaching@yahoo.de](mailto:alexandrameurercoaching@yahoo.de)

[www.alexandrameurer.de](http://www.alexandrameurer.de)

 [@alexandra\\_meurer](https://www.instagram.com/alexandra_meurer)

# Grundlagen

## Was ist der Beckenboden?

Ein Komplex aus Muskulatur, Bindegewebe und Bändern, welcher den unteren Abschluss des Bauchraumes bildet - in etwa so groß und dick wie Ihre Hand!

## Was sind die Aufgaben und Funktionen?

Der Beckenboden hat bei uns allen die Funktion der „tragenden Mitte“. Er ist dafür zuständig, unsere Organe an Ort und Stelle zu halten und zu stabilisieren, die Körperöffnungen im richtigen Moment zu öffnen und zu verschließen (=Kontinenz) und ist essentiell zur Stabilisation des Beckenrings und der Wirbelsäule. Er hat einen großen Einfluss auf unsere Haltung und ist damit ein wesentlicher Bestandteil in der Behandlung von z.B. Rückenschmerzen oder Hüftproblemen.

Ein gut funktionierender Beckenboden macht unseren Gang gleichmäßig und geschmeidig und lässt uns aufrecht und dynamisch stehen. Die aufrechte Haltung wiederum wirkt sich positiv auf unser allgemeines Wohlbefinden und unseren Energiehaushalt aus.



Aus der mentalen und energetischen Perspektive betrachtet, ist hier auch ein wichtiges Kraftzentrum unseres Körpers, ein Punkt, in dem unser Urvertrauen, unsere Erdung und Standhaftigkeit, sowie unsere Sexualität und Lebensfreude wohnen. Auch die Beschäftigung mit diesen Aspekten ist ein wesentlicher Bestandteil für einen gesunden Beckenboden.



# Aber was passiert, wenn dies nicht gegeben ist?



Der Beckenboden kann sehr unterschiedliche Symptome im Körper verursachen. So vielfältig seine Funktion - so vielfältig sind auch die Probleme die damit einher gehen können.

Er kann sich beispielsweise bei Frauen in der Menopause, sowie bei Männern in der ähnlichen Lebensphase durch eine Blasenschwäche bemerkbar machen - leider ein "Klassiker", genau wie Problematiken, die durch eine Schwangerschaft und Geburt auftreten können.

Aber auch anhaltende Becken- und Rückenschmerzen können Anzeichen für einen schwachen oder zu verspannten Beckenboden sein.

Probleme am Beckenboden zeigen sich auch nach Operationen oder im Zusammenhang mit Endometriose, Vulvodynie, Vaginismus und anderen Diagnosen. Sie können sich sowohl durch nervöse Anspannung und ständiges Baucheinziehen äußern, als auch viel konkreter durch Schmerzen beim Sex, durch ein Fremdkörpergefühl in der Vagina oder Schmerzen am und im gesamten Becken.

**Gezielte interdisziplinäre Beckenbodentherapie kann all diese Symptome nachhaltig behandeln.**

# Anatomie

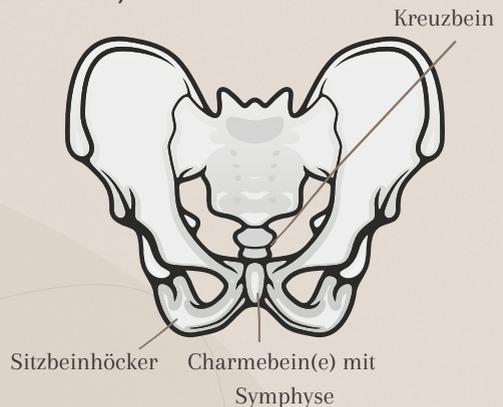
## DAS KNÖCHERNE BECKEN UND DIE BECKENBODENMUSKULATUR

Kommen wir ins Verstehen und erste Spüren: Ertasten Sie die 4 knöchernen Punkte des Beckens, wie wir es im Kurs/ in der Therapie gelernt haben - siehe Bild unten.

Zwischen diesen Punkten spannen sich die verschiedenen Beckenbodenschichten wie ein schützender Fallschirm auf. Die Beckenorgane sind im Becken verankert und werden von fasziellen Aufhängungen an ihrem Platz gehalten. Dieser muskuläre und bindegewebige Fallschirm besteht aus drei Schichten/unterschiedlichen Faserverläufen und hat je nach Geschlecht zwei oder drei Austrittslöcher: eins für die Harnröhre zum Wasserlassen, eins für die Vagina für den Geburtsvorgang/ Menstruation und eins für den Darm für die Defäkation.

Die Muskulatur, die diese steuert, ist die äußerste Schicht der Beckenbodenmuskulatur - sie steuert das Öffnen und Verschließen. Weiter innenliegend ist eine Schicht, die wie ein Dreieck zwischen den Sitzbeinhöckern und dem Schambein liegt. Gemeinsam mit den Muskeln der Oberfläche und den noch tieferliegenden Fasern treffen sich alle Muskeln am Damm (= der Bereich zwischen Anus und Vagina/Peniswurzel).

Die innerste Schicht verläuft wie ein U vom Schambein ins seitliche Becken - andere Teile laufen zum Steißbein und Kreuzbein. Diese Muskulatur hat eine hebende und nachgebende Funktion.



# Atmung und Beckenboden

Die Atmung und das Zwerchfell spielen eine entscheidende Rolle für die Gesundheit und Funktion des Beckenbodens. Beide Systeme sind eng miteinander verbunden und arbeiten in einem harmonischen Zusammenspiel, das wesentlich zur Stabilität und zum Wohlbefinden des Körpers beiträgt.

Das Zwerchfell, der wichtigste Atemmuskel, bildet zusammen mit dem Beckenboden, den Bauchmuskeln und der Rückenmuskulatur den sogenannten „Kern“ oder die Rumpfmittle des Körpers. Diese Muskeln arbeiten synchron, um den Druck im Bauchraum zu regulieren, was wiederum die Belastung des Beckenbodens beeinflusst. Bei jedem Atemzug senkt sich das Zwerchfell und erhöht den intraabdominalen Druck, was zu einer Aktivierung des Beckenbodens führt. Beim Ausatmen hebt sich das Zwerchfell, und der Druck lässt nach, was dem Beckenboden ermöglicht, sich zu entspannen. Diese rhythmische Aktivierung und Entspannung ist essentiell für die Funktion und Stärke des Beckenbodens.

**Eine gestörte Atmung, wie etwa flache Brustatmung, kann zu einer Dysbalance in diesem System führen. Wenn das Zwerchfell nicht korrekt arbeitet, kann der Beckenboden dauerhaft angespannt oder zu wenig aktiviert sein, was zu den weiter oben genannten Problemen führen kann. Daher ist eine bewusste und tiefe Atmung, bei der das Zwerchfell voll einbezogen wird, von großer Bedeutung. Sie unterstützt nicht nur die Entspannung, sondern fördert auch die natürliche Funktion des Beckenbodens.**

Zusätzlich kann eine gezielte Atemtherapie oder Atemübungen dazu beitragen, die Funktion des Zwerchfells zu verbessern und somit die Gesundheit des Beckenbodens zu unterstützen.

# Visualisieren und Aktivieren



Nun haben wir ein anatomisches Bild vom Beckenboden - in diesem Kapitel ist die Vorstellungskraft gefragt!

Stellen Sie sich die arbeitende Muskulatur bildlich vor und spüren Sie nach - was passiert, wenn sie versuchen diese zu aktivieren? Keine Sorge, es dauert oft eine Weile, bis man a) spürt und b) dann auch noch aktivieren und trainieren kann, denn:

**"Nur was ich fühle, kann ich beeinflussen!"**

Nehmen Sie dafür einen aufrechten Sitz, Stand oder eine liegende Position ein. Die Übung kann später in allen möglichen Positionen im Alltag durchgeführt werden.

Zuerst **visualisieren** Sie alle Körperöffnungen für ein paar tiefe Atemzüge. Das Aussehen, die Lage im Körper und die Funktionen.

Dann erst verschließen Sie diese, mal nacheinander, mal gemeinsam - immer sanft und entspannt.

*Hier kann es helfen sich einen Tunnelzug vorzustellen, den man langsam verschließt. Dazu verkürzt sich der Abstand zwischen Steißbein und Charnmebein/das Charnmebein nach vorn "einrollen".*

Die Spannung **ein paar Sekunden** halten und wieder **lösen**.

Die tieferen Schichten visualisieren Sie, indem Sie sich vorstellen, die Sitzbeinhöcker zusammenzuziehen. Auch ein hilfreiches Bild für die Frauen unter Ihnen: versuchen Sie mal, mit den Vulvalippen zu klatschen. Am Damm kann man ertasten, ob sich die Muskulatur leicht anhebt, wenn Sie die beiden Sitzbeinhöcker nun aktiv zusammenziehen - legen Sie dafür gerne eine Hand zwischen die beiden Sitzbeinhöcker.

Stellen Sie sich vor, wie Sie den Damm nun noch etwas weiter nach innen in den Bauchraum ziehen.

**Auch hier: immer nur ein paar Sekunden halten und dann auch wieder bewusst lösen und entspannen! Achten Sie darauf, dass weder der Bauch, noch die Gesäß- und Beinmuskulatur angespannt sind.**

*Wenn beide Varianten gut funktionieren, beginnen wir die sogenannte "Grundspannung" aufzubauen, indem wir alle Schichten gemeinsam sanft aktivieren. Ziehen Sie das Steißbein Richtung Charnmebein, verschließen Sie ihre Körperöffnungen und ziehen Sie die Sitzbeinhöcker zusammen.*

Eine weitere wichtige Übung ist - finden Sie heraus, wie sich ihre 100% Anspannung anfühlt und versuchen Sie zu lernen, die Muskulatur mit nur ca. 40-50% der Kraft zu aktivieren. Dies kann einige Zeit dauern, ist aber sehr wichtig, um im Training die Kraft richtig zu dosieren.

Probieren Sie die verschiedenen Muskelschichten mal schnell anzuspannen und langsam zu lösen. Oder sie langsam anzuspannen und sie ganz schnell zu entspannen!

**Das Lösen/Entspannen nimmt mindestens einen genauso hohen Stellenwert ein, wie das Aktivieren/Trainieren der Muskulatur. Hierfür dürfen Sie sich genau das Gegenteil vorstellen: Entspannen sie Ihre Körperöffnungen. Die Sitzbeinhöcker entfernen sich voneinander. Der Damm sinkt nach unten und darf sich weiten und entspannen.**

# Das soll Beckenbodentraining sein?

Wie gesagt: den Beckenboden zu trainieren ist genauso vielfältig, wie seine Aufgaben sind. Es beginnt damit, den Beckenboden zu verstehen, ihn anzusteuern und zu aktivieren, wie wir es gelernt haben.

Ein wichtiger Grundpfeiler des Beckenbodentrainings ist die **Entspannung!** Wieso?

***Nur ein entspannter Beckenboden kann "richtig" funktionieren, d.h. seine volle Kraft entfalten.***

Da sowohl für eine gute Entspannung, als auch für das tatsächliche Training die **Atmung** wichtig ist, machen Sie gerne die folgende Übung:

## **Vorbereitung:**

Setzen Sie sich aufrecht auf einen Stuhl, legen Sie sich flach auf den Rücken oder nehmen Sie eine entspannte Position im Schneidersitz ein. Achten Sie darauf, dass Ihr Rücken gerade ist und Ihre Schultern entspannt sind.

Hände platzieren: Legen Sie eine Hand auf Ihren Bauch und die andere auf Ihre Brust. Dies hilft Ihnen, die Atmung besser zu spüren und zu kontrollieren.



**Einatmen** durch die Nase: Atmen Sie langsam und tief durch die Nase ein. Konzentrieren Sie sich darauf, wie sich Ihr Bauch ausdehnt, während das Zwerchfell nach unten zieht. Ihre Brust sollte sich dabei möglichst wenig heben – der Fokus liegt auf der Bewegung des Bauchs.

Zwerchfell einsetzen: Spüren Sie, wie das Zwerchfell den Atem tief in den Bauchraum zieht. Ihre Hand auf dem Bauch sollte sich deutlich heben, während die Hand auf der Brust fast still bleibt.

**Ausatmen** - langsam durch den Mund: Atmen Sie langsam und vollständig durch den nur leicht geöffneten Mund aus. Ziehen Sie dabei den Bauch sanft ein, sodass sich das Zwerchfell wieder hebt und die Luft aus der Lunge drückt.

**Entspannung: Lassen Sie beim Ausatmen alle Spannung aus dem Körper los und spüren Sie, wie sich der Bauch wieder absenkt.**

Wiederholen Sie diesen Atemzyklus für 5-10 Minuten. Achten Sie darauf, einen ruhigen und gleichmäßigen Rhythmus zu finden. Atmen Sie in Ihrem eigenen Tempo, ohne Hast. Konzentrieren Sie sich während der Übung darauf, wie sich Ihr Körper anfühlt. Die tiefe Bauchatmung sollte beruhigend wirken und Ihnen ein Gefühl von Entspannung und innerer Ruhe vermitteln.

**Tipp: Übung in den Alltag integrieren: Versuchen Sie, die tiefe Bauchatmung in Ihren Alltag zu integrieren, z.B. morgens nach dem Aufwachen oder abends vor dem Schlafengehen. Sie kann Ihnen helfen, Stress abzubauen und Ihre Körperwahrnehmung zu verbessern.**



Auch wichtig für eine gute Beckenbodenarbeit sind ein **mobiles Becken/eine mobile Hüfte:**

Um diese in Bewegung zu bringen, legen Sie sich auf den Rücken und stellen die Beine hüftbreit an, die Füße so nah am Po, wie es bequem für Sie ist. Der Po darf erstmal auf dem Boden bleiben.

Atmen Sie AUS und drücken Sie die Fersen in den Boden, dabei ziehen Sie das Charmebein Richtung Brust (Rundrücken). Atmen Sie EIN und rollen Sie zurück (leichtes Hohlkreuz).



Wenn diese Bewegung **gut funktioniert**, steigern Sie diese gerne folgendermaßen:  
AUSATMEN: Charmebein Richtung Brust + **Grundspannung** Beckenboden (siehe Kapitel 2).

**Weiteratmen** nicht vergessen, während Sie versuchen, die Spannung 5-10 Sekunden zu halten, um sich dann mit der Einatmung wieder zurück zu bewegen und den Beckenboden bewusst für 3 Atemzüge entspannen.

**Entspannte Füße sind wichtig für eine gute Haltung. Eine gute Haltung und gut mitarbeitende Füße wiederum sind wichtig für den Beckenboden.**

Deshalb ist es eine schöne Übung, öfter am Tage barfuß über verschiedene Untergründe zu laufen.

Auch das langsame und genüssliche Rollen über einen Faszien-, Igel- oder Tennisball trägt zu einer schönen Entspannung bei!

Ich habe es ja angekündigt - die Arbeit mit dem Beckenboden ist vielfältig und ganz und gar nicht langweilig!



# Mein Training

HIER KÖNNEN SIE GERNE IHRE TRAININGSEINHEITEN  
EINTRAGEN UND SICH FÜR IHRE GUTE ARBEIT AUF DIE  
SCHULTER KLOPFEN!

---

---

---

---

---

---

---

---

## MEINE ZIELE

- 
- 
- 
- 

## MEINE BEOBACHTUNGEN

- 
- 
- 
-

# Mein Training

HIER KÖNNEN SIE GERNE IHRE TRAININGSEINHEITEN  
EINTRAGEN UND SICH FÜR IHRE GUTE ARBEIT AUF DIE  
SCHULTER KLOPFEN!

---

---

---

---

---

---

---

---

## MEINE ZIELE

- 
- 
- 
- 

## MEINE BEOBACHTUNGEN

- 
- 
- 
-

MÖCHTEN SIE NOCH AUSFÜHRLICHERE INFOS ZU  
THEMA BECKENBODEN?

# Beckenboden - ganzheitlich!

Dann buchen Sie meinen 8-wöchigen Kurs "Beckenboden - ganzheitlich!". Hier betrachten wir außerhalb der gewöhnlichen Beckenbodentherapie noch viele weitere Aspekte die unseren Beckenboden - und damit unseren Alltag, beeinflussen!

Außerdem haben Sie mit diesem Workbook Zugang zu ersten Videos zum Thema Beckenboden! Scannen Sie hierfür einfach den QR-Code und melden sich mit ihrer Mailadresse an.

Viele weitere Infos finden sie auf  
[www.alexandrameurer.de](http://www.alexandrameurer.de)  
[www.physiobalance-hagen.de](http://www.physiobalance-hagen.de)

