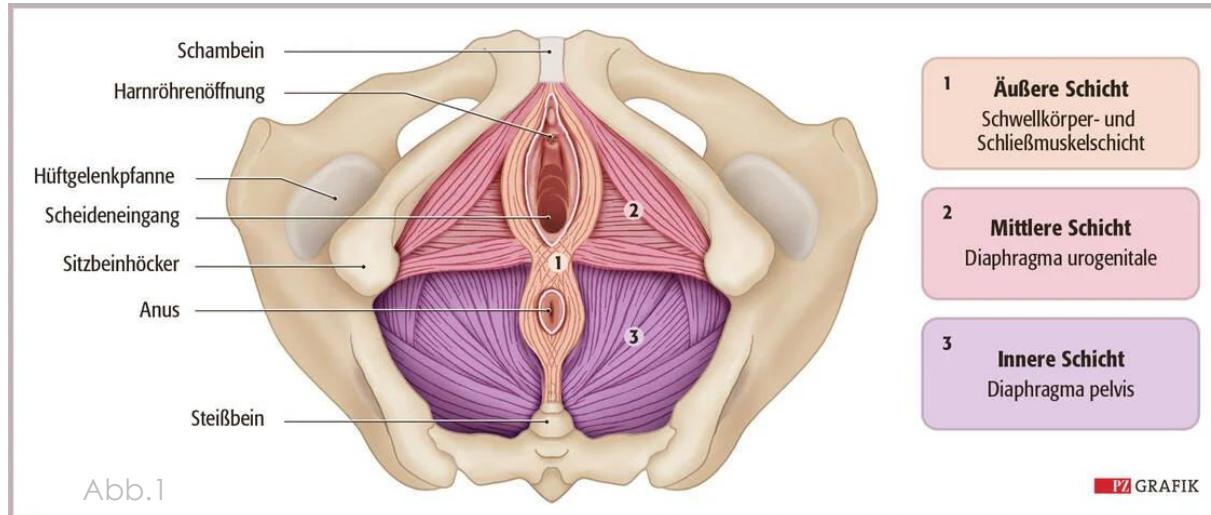


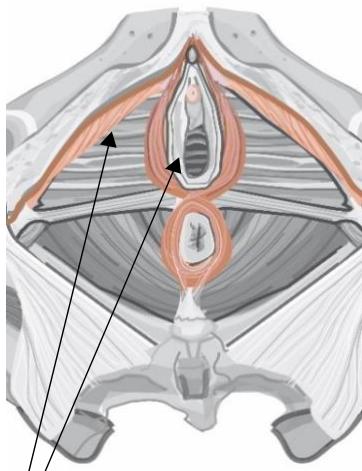
## Anatomie des Beckenbodens

Der **Beckenboden** ist eine Muskel- und Bindegewebsstruktur, die den unteren Bereich des Beckens verschließt.

Man kann sich den Beckenboden-Aufbau in „drei Etagen“ vorstellen:



### 1. Unterste / äußere Muskelschicht:

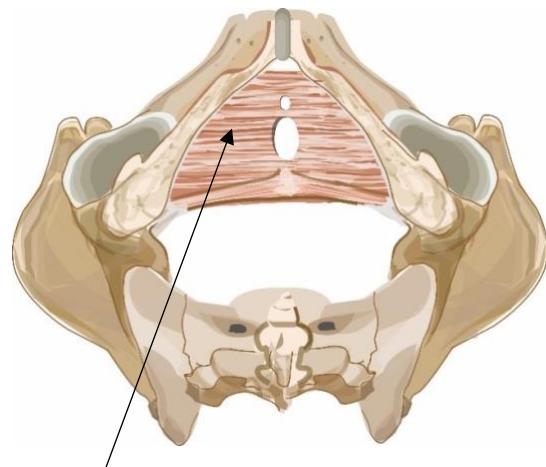


**Abb. 2**  
**Schwellkörper- und Schließmuskelschicht**

So aktivierst Du die unterste Muskelschicht:

Schließe beide Körperöffnungen (After und Scheide). Stell Dir vor, dass Du den Harn-Ausgang verschließt und die Harnröhre bis zur Blase hochziehst. Danach schließe den Anus und ziehe den Enddarm zu. Übe auch, beide Öffnungen gleichzeitig zu verschließen.

### 2. Mittlere Muskelschicht:



**Abb.3**  
**Horizontale Muskelschicht zwischen den Sitzhöckern und dem Schambein aufgespannt (Diaphragma urogenitale)**

So aktivierst Du die mittlere Muskelschicht:

Ziehe die Sitzhöcker in Richtung des Damm-Mittelpunkts. Stell Dir vor, dass sich beide Sitzhöcker **magnetisch** anziehen – es ist mehr eine Vorstellung, als dass eine tatsächliche Bewegung stattfindet. Achte darauf, dass der Gesäßmuskel dabei entspannt bleibt! Wenn sich der Po zu stark anspannt, übe, indem Du die Oberschenkel leicht eindrehst (wie bei X-Beinen).

**3. Obere / innere Muskelschicht:**

Spanne das Schambein und das Steißbein zueinander und ziehe die innere Muskelschicht nach oben, während Du Dich gleichzeitig groß machst. Stell Dir vor, wie sich die Muskeln zwischen Schambein und Steißbein zusammenziehen, und spanne den Muskel-Mittelpunkt nach oben, als würdest Du einen **Tampon** nach oben saugen. Du wirst merken, wie sich die Organe anheben.

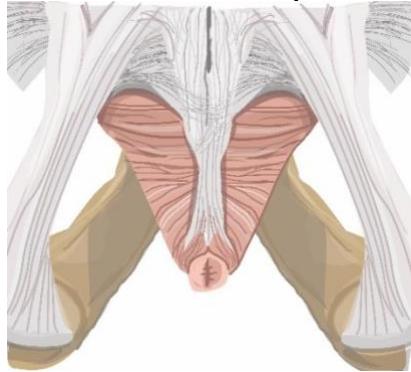


Abb. 4 Obere Muskelschicht von der Seite betrachtet  
(Trichterform)

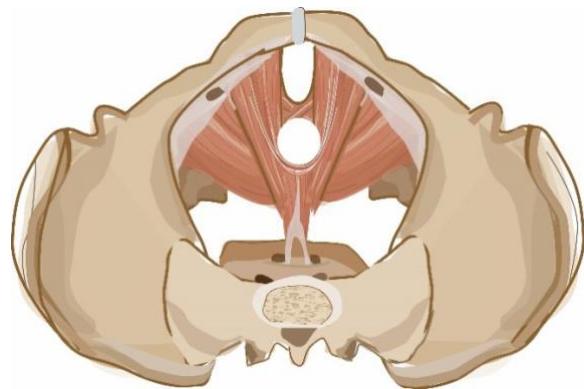


Abb.5 Obere Muskelschicht von oben betrachtet  
(2 Durchtrittslöcher für Harnröhre, Vagina und Darm)

# BECKENBODEN

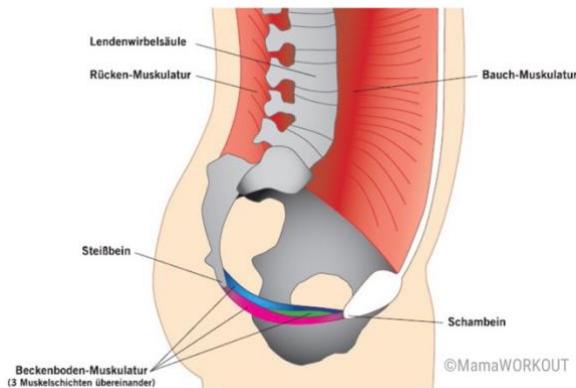


Abb. 6.  
Beckenbodenmuskulatur  
von der Seite:

- Von der Seite sieht sie aus wie eine „Hängematte“.

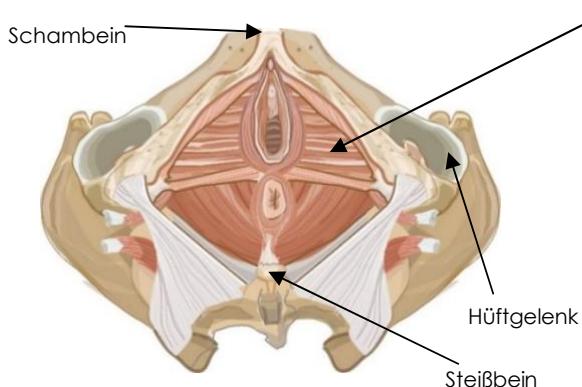


Abb. 7  
Beckenbodenmuskulatur  
von unten:

- Die Beckenbodenmuskulatur bildet die untere Grenze des Beckens und verschließt den Rumpf nach unten hin.

## Aufgaben = Funktionen des Beckenbodens

Der **Beckenboden** ist eine Muskel- und Bindegewebsstruktur, die den unteren Bereich des Beckens verschließt.

- 1. Stütze der Organe:** Der Beckenboden trägt und stabilisiert die Beckenorgane wie Blase, Gebärmutter und Darm und sorgt dafür, dass sie in ihrer richtigen Position bleiben.
- 2. Kontinenz:** Er kontrolliert die Schließmuskeln von Blase und Darm und ermöglicht es, Harn und Stuhl bewusst zurückzuhalten oder loszulassen.
- 3. Körperstabilität:** Der Beckenboden wirkt zusammen mit der Bauch- und Rückenmuskulatur, um den Rumpf zu stabilisieren und eine aufrechte Haltung zu unterstützen.
- 4. Sexualfunktion:** Er spielt eine Rolle bei der sexuellen Empfindsamkeit und Funktion, indem er die Durchblutung fördert und die Muskelspannung während des Geschlechtsverkehrs reguliert.
- 5. Geburtsunterstützung\*\*:** Während der Geburt dehnt sich der Beckenboden, um den Geburtskanal zu öffnen und den Durchtritt des Babys zu ermöglichen.

Ein starker und gut trainierter Beckenboden ist entscheidend für die Gesundheit und das Wohlbefinden, insbesondere bei Frauen nach einer Schwangerschaft oder in der Menopause.

**- Trampolinaktivität:** Reagiert durch reflektorische Rückstoßfederung auf Druckerhöhung im Brust oder Bauchraum. Das bedeutet, beim Hüpfen, Husten, Niesen oder Lachen stabilisiert er die Körpermitte von unten und verhindert Urin- sowie Stuhl-Abgang.

### **Alltagstipp:**

- Post-It oder Klebepunkt in der Küche und weiteren 3 Orten in der Wohnung aufhängen.
- Beckenboden einmal fest anspannen, wenn sie drauf schauen (Schließe die Körperöffnungen von hinten nach vorne, innen oben).

### **Literaturverweise:**

1. Abb. 1. Beckenboden (Zugriff am: 16.1.25)
2. Abb. 2. Mamaworkout Beckenboden (Zugriff am: 16.1.25)