



# Hallo Beckenboden

online-Kurs  
März/April 2022

DEIN WEG ZU EINER STARKEN MITTE

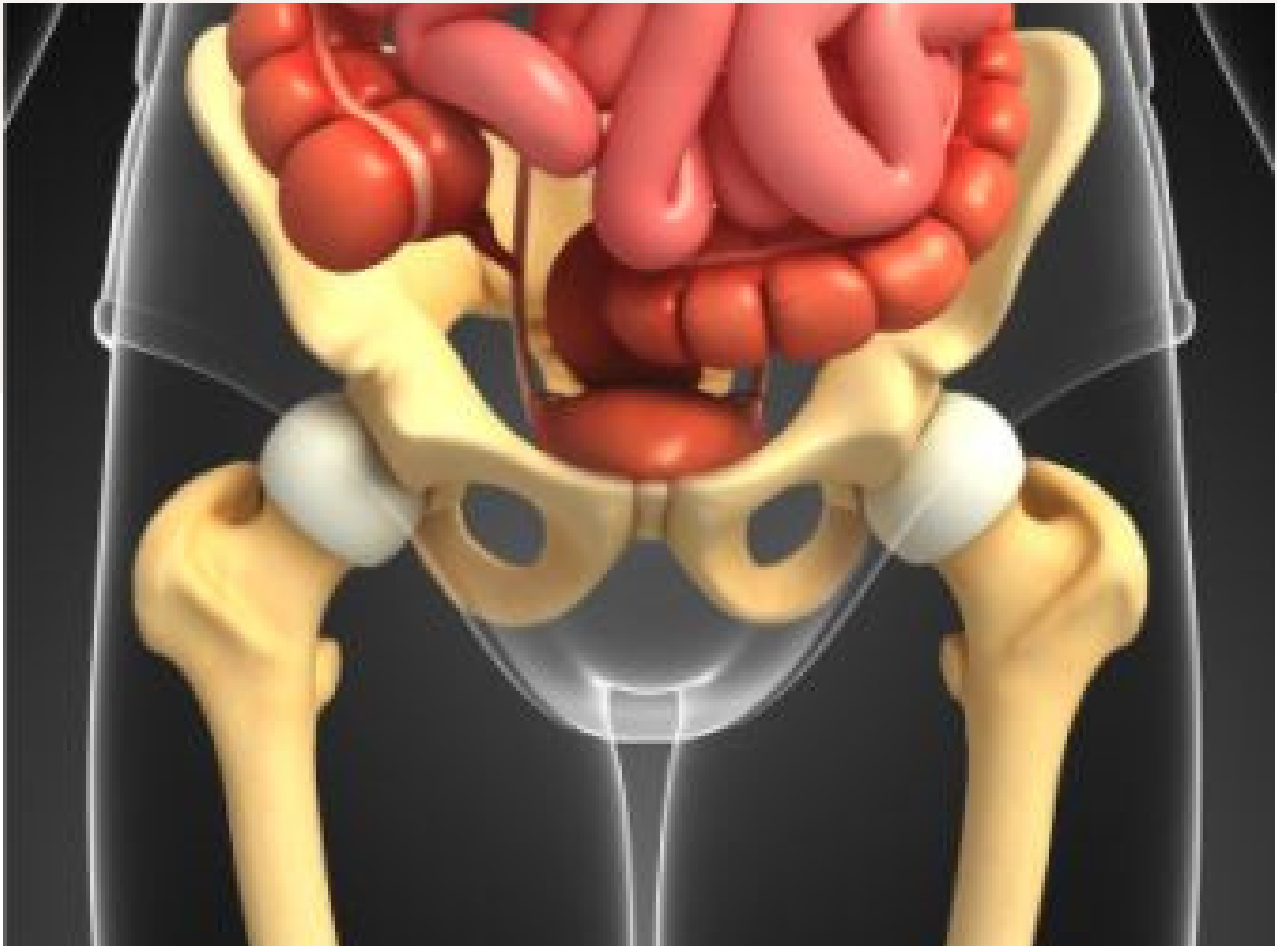
## WORKBOOK

Bewusstwerdung - Wahrnehmung - does und dont's -  
Kräftigung - Blase - Entspannung

ANDREA PUCHER - GESUNDHEITSTRAINING Ü40

# BEWUSSTWERDUNG UND WAHRNEHMUNG

*Du weißt, wo sich dein Beckenboden befindet, was seine Aufgaben sind und vielleicht nimmst ihn auch schon wahr.*



**01** Der Beckenboden ist der untere Abschluss des Rumpfes. Er hängt wie ein Sprungtuch an folgenden 4 knöchernen Bezugspunkten: .

---

---

---

---

Zeichne den Beckenboden im Bild ein!

## 02 Der Beckenboden hat zwei Hauptaufgaben:

---

---

---

---

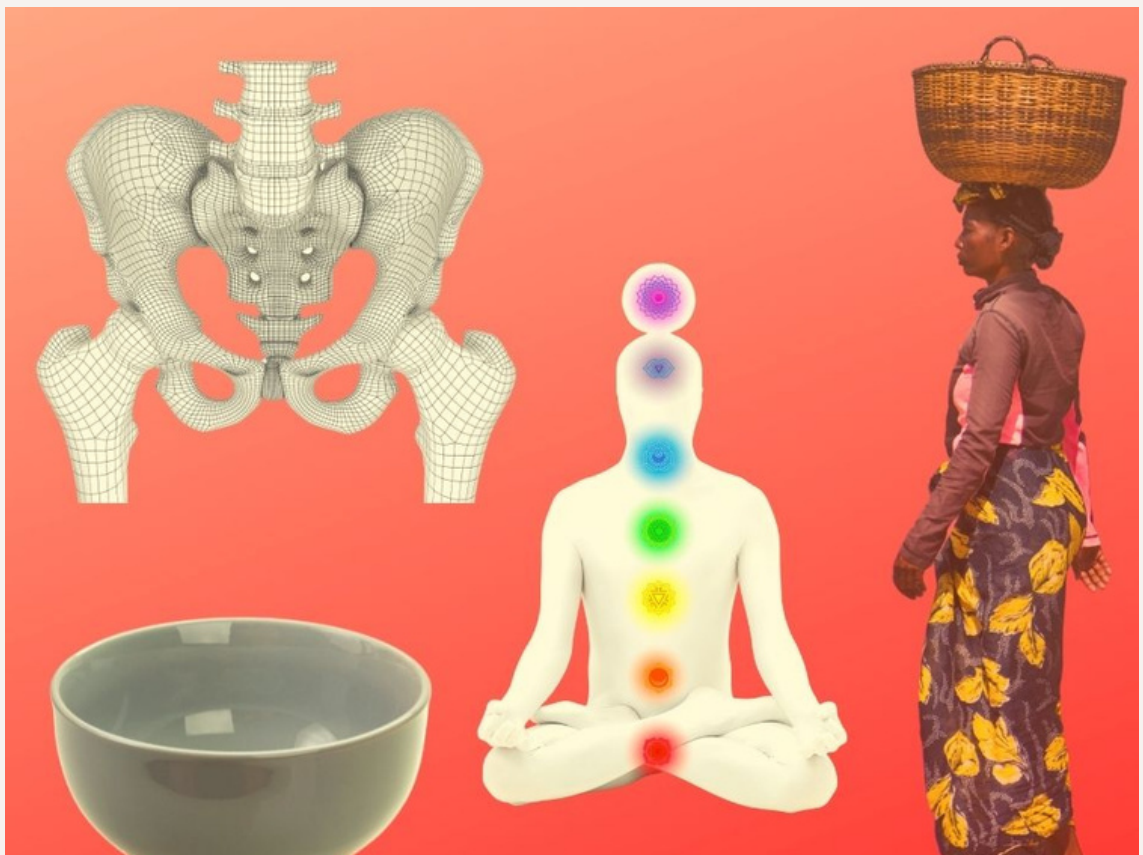
## 03 Zur Vorstellung des Beckenbodens helfen verschiedene Bilder:

---

---

---

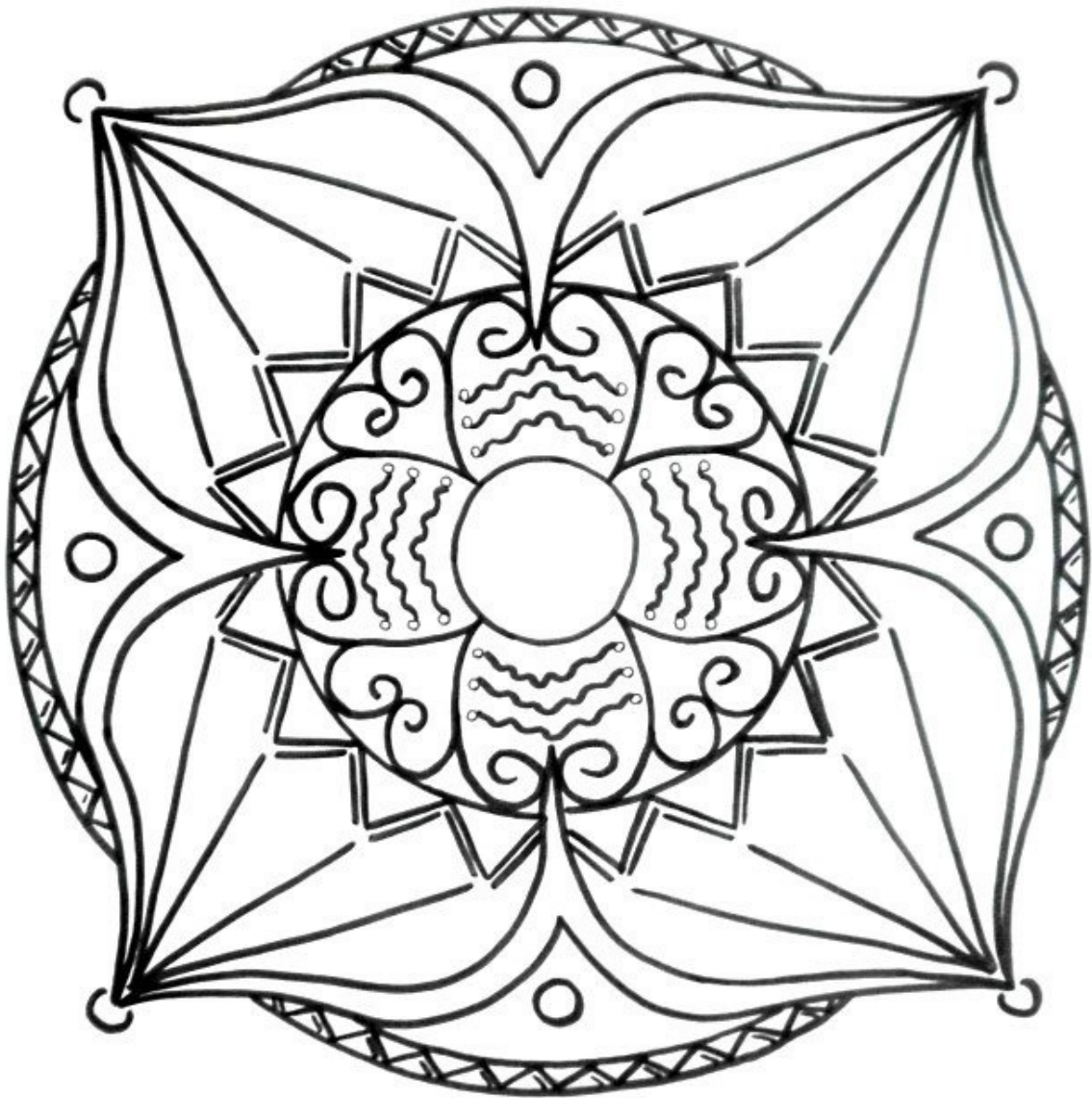
---



# 04

In den fernöstlichen Kulturen wird der Beckenboden als Tor des Lebens betrachtet. Das Becken ist der Ort, in dem Leben entsteht und geschützt heranwächst. Der Beckenboden hat eine tiefe Verbindung zur inneren Mitte – einen Weg zur Weiblichkeit und innerer Kraft. Das Wurzelchakra befindet sich im unteren Becken und steht für Stabilität, Erdung und Sicherheit. Die Farbe des Wurzelchakras ist rot. Aus dem Becken steigt die Kundalini-Schlange (Energie) der Wirbelsäule entlang hoch Richtung Kopf (Erleuchtung)





Monika Lödler | [www.kreatives-entfalten.com](http://www.kreatives-entfalten.com)



05

Möglichkeiten zur Wahrnehmung des Beckenbodens:

---

---

---

---

06

Das funktioniert für mich am besten:

---

---

---

---



# DOES & DONT'S

*Vom vernachlässigten Nobody zur Primaballerina!  
Du lernst, was deinem Beckenboden gut tut und was nicht.*

## Was dem Beckenboden gut tut:

Der Beckenboden besteht aus drei übereinander liegenden Muskelschichten, Faszien und Bändern, die den unteren Abschluss des Rumpfes bilden. Ein wahres Wunderwerk: er ist stark und elastisch, schnell und reaktiv, kann anspannen und entspannen! Damit er seinen Job gut machen kann, muss es ihm gut gehen. So kann ich meinen Beckenboden unterstützen:



## Was dem Beckenboden nicht gut tut:

Der Beckenboden muss den ganzen Tag gegen die Schwerkraft arbeiten. Folgende Belastungen schaden ihm zusätzlich:



## Konsequenzen/Ziele für meinen Alltag:

- *ich arbeite an meiner inneren und äusseren Haltung!*
- *ich achte auf die vordere Länge (Schambein - Brustbein)*



# POWER INS ZENTRUM

*So bringst du Kraft in deine Mitte!  
Sinnvolle Übungen und weniger sinnvolle...*

## So wird der Beckenboden wieder stärker!

Dass es den Beckenboden gibt, merkt man meistens erst, wenn er nicht mehr richtig funktioniert. Wenn es schwer fällt, beim niesen, husten, springen dicht zu halten. Dann fühlt sich der Beckenboden wie eine schlecht gespannte Hängematte an.

Der Beckenboden ist eine Art Sprungtuch aus Muskeln. Mit Löchern drin für Harnröhre, Vagina, After. Für eine grösstmögliche Stabilität laufen die Muskeln nicht alle in die gleiche Richtung. Der wichtigste Punkt des Beckenbodens ist der

---

---



**Der Beckenboden kann global oder isoliert gekräftigt werden.**



**Globale Kräftigungsmöglichkeiten:**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## Isolierte Kräftigung:

Äusserste Schicht (Körperöffnungen, willentlich ansteuerbar):

---

---

---

---

Mittlere Schicht (vorderes Dreieck, teilweise willentlich ansteuerbar):

---

---

---

---

Innere Schicht (hält gegen, stützt Organe, nicht willentlich ansteuerbar):

---

---

---

---



In verschiedenen Positionen: im Alltag, im Sitzen, im Vierfüssler (auf Händen oder auf Unterarmen, im Liegen (Bauch-, Rücken, Seitlage), Schulterbrücke...



In verschiedenen Tempi: langsam, schnell, halten



**Nach Be-lastung folgt Ent-lastung!!! Anspannen / entspannen.**



**Das mache ich nicht mehr,  
weil ich's jetzt besser weiss:**

# BLASE - DIE DRAMAQUEEN

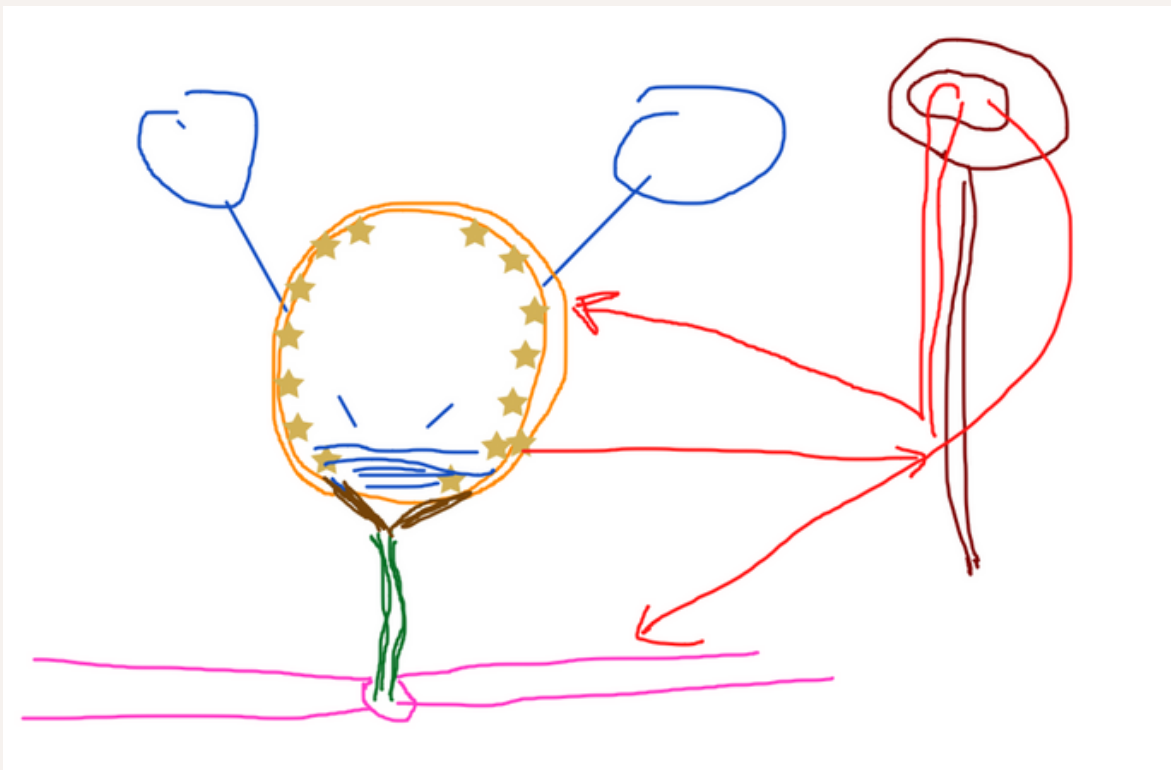
*Äusserst sensibel und anspruchsvoll ist sie, die Blase!  
Ab jetzt weisst du, wie du am besten mit ihr umgehst.*

## Es ist kompliziert...

Rund um die Blase wirds kompliziert. Viele Muskeln in Blase, Harnröhre und Beckenboden, Nerven, Reflexe und sogar das Gehirn sind am äusserst komplexen Vorgang des Wasserlösens beteiligt. Ein sehr störungsanfälliges System mit vielen, vielen kleinen Stellschrauben.

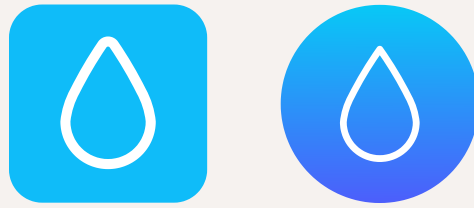
Die Blase wird auch als sensibles Organ oder als Spiegel der Seele bezeichnet. Umso wichtiger, dass ich nett mit ihr umgehe und Sorge zu ihr trage!

Das Gekritzel aus dem Call muss ich nicht verstehen, es soll nur nochmals aufzeigen, dass es kompliziert ist mit der Blase...





Wenn die Blase Probleme macht, kann sich das u.a. in **zwei Formen von Inkontinenz**, von unkontrolliertem Harnverlust, zeigen:



Problem



Vorgehen



ärztliche Abklärung / Physio





## Miktionsprotokoll Tag

[illegible]

**Name:**

[illegible]

XXX = starker Drang    XX = mittlerer Drang    X = leichter Drang    0 = ohne vorausgehenden Drang

# ENTSPANNUNG

*Auf Anspannung folgt Entspannung. Immer.*

## Stress gehört zum Leben...

...wichtig ist aber, wie ich damit umgehe. Nehme ich mir nach Phasen der Anspannung genügend Zeit für Entspannung? Im Kleinen wie im Grossen? Dauerstress führt unter anderem zu Muskelverspannungen - und ein verspannter, harter Beckenboden kann seinen Job genau so wenig machen, wie ein untrainierter. Die Blase als Spiegel meiner Seele reagiert ebenfalls sehr empfindlich auf Ängste und auf Stress. Verschiedene Lebensphasen bringen verschiedene Stressoren mit sich. Ich überdenke meine momentane Situation und überlege, ob die Waagschalen meiner Waage gleichmässig gefüllt sind oder nicht...



### Sympathikus

Erregung  
Aktivität / Training  
Stress  
fight-or-flight



Adrenalin  
Cortisol

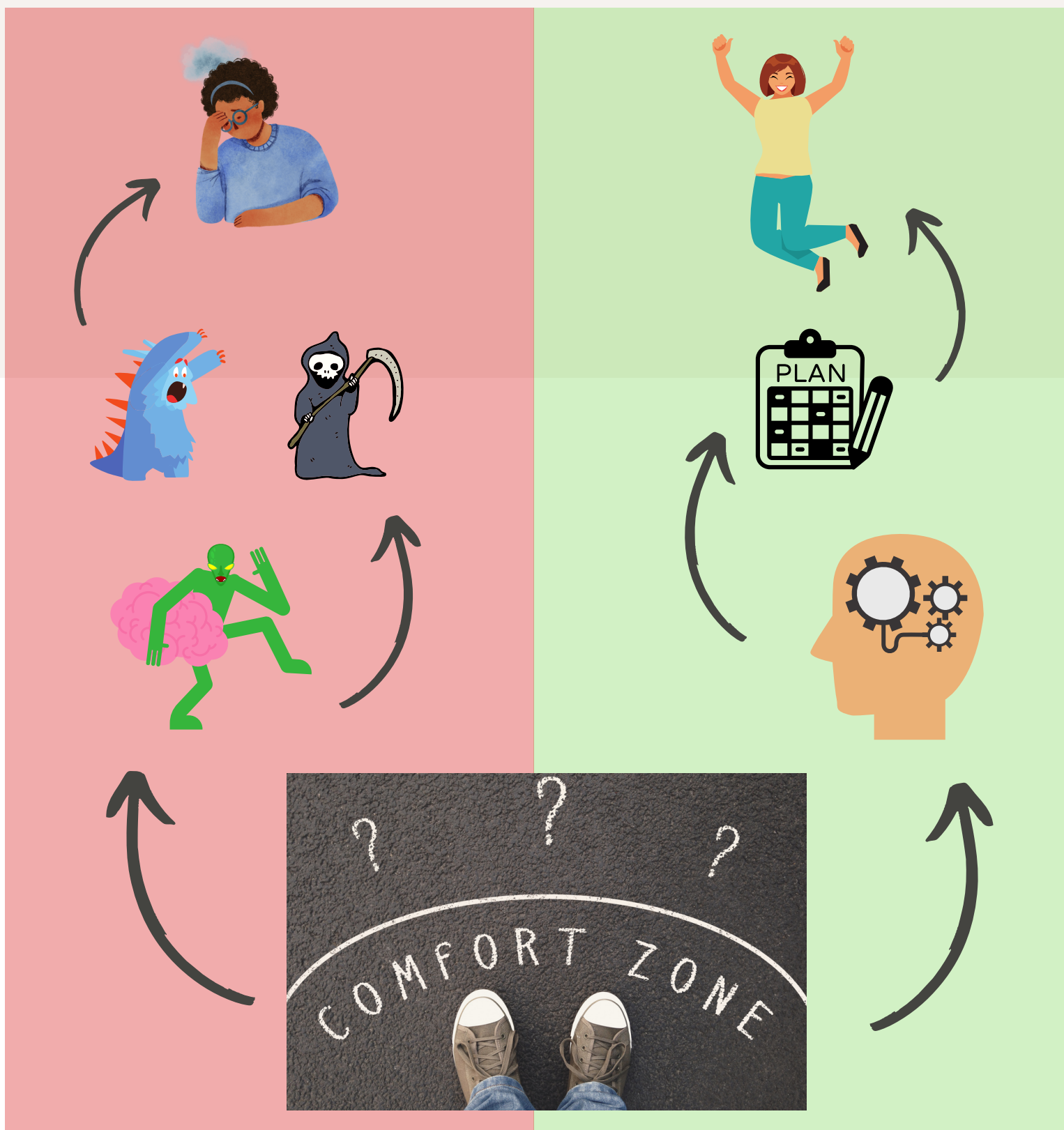
### Parasympathikus

Entspannung  
Erholung  
Regeneration  
rest-and-digest

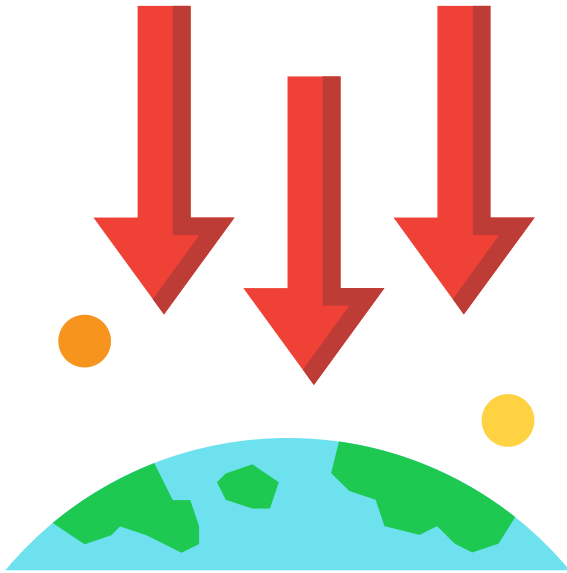




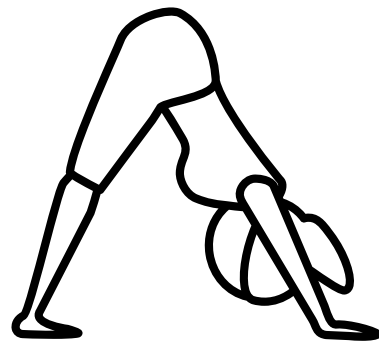
Das Leben stösst mich immer wieder aus meiner Comfort-Zone heraus... Wichtig ist, wie ich darauf reagiere!



**Ein weiterer Stressfaktor für den Beckenboden ist die Schwerkraft. Wenn ich den ganzen Tag aufrecht stehe oder sitze, muss der Beckenboden nicht nur das Gewicht meines Rumpfes tragen, sondern auch gegen die Schwerkraft arbeiten.**



Entlastungshaltungen (Becken höher als Schultern) entlasten Beckenboden und auch die Bandscheiben.



**Das möchte ich einbauen in meinen Alltag:**

---

---

---

---

---

---

# AUF WIEDERSEHEN

*Danke!*

Danke, dass ich dich auf dieser Reise führen und begleiten durfte.

Mindestens jede 4. Frau ist in der zweiten Lebenshälfte mit einem nicht mehr optimal funktionierenden Beckenboden konfrontiert. Leider ist es nach wie vor ein Tabu-Thema und viele denken, dass ungewollter Harnverlust ein altersbedingtes Problem ist, das man hinnehmen und ertragen muss. Dass dem nicht so ist, das weisst du jetzt! Spread the message!

Es gibt noch vieles zu sagen, zu erklären und zu erspüren rund um den Beckenboden. Du weisst jetzt die Basics. Wenn du mehr wissen möchtest, versorgt dich Google mit ganz vielen Infos!

Wichtig ist jetzt aber, dass du dran bleibst! Dass du geduldig mit dir bist, wenn du deinen Beckenboden noch nicht wahrnehmen kannst. Eines Tages wird es klappen, versprochen! Überlege dir, was du brauchst, damit du wirklich dran bleibst! Der Beckenboden muss trainiert werden wie jeder andere Muskel auch. Die Zeit und die Schwerkraft arbeiten gegen dich - also bleib wirklich dran!

*Andrea Pucher*

## WENN DU MIT MIR WEITERGEHEN MÖCHTEST...

... dann freue ich mich! Auf meiner website findest du meine aktuellen Kursangebote.

<http://andreapucher.ch>  
[andrea@andreapucher.ch](mailto:andrea@andreapucher.ch)

