

**Inga Zeiß**

# **So bleibt der Beckenboden fit**

**Inkontinenz wirkungsvoll  
vorbeugen und behandeln**



**KILIAN**

# Inhaltsverzeichnis

## Vorwort 8

### **Kontrolle ist besser 11**

### **(K)ein peinliches Problem 12**

Besser reden als schweigen 12

*Das Problem beim Namen nennen und handeln 13*

### **Wenn starke Muskeln schwach werden 14**

Wer ist davon betroffen? 14

*Arten und Ursachen der Inkontinenz 15*

*Was den Beckenboden belastet 17*

*Die Therapie 18*

### **So werden schwache Muskeln wieder stark 21**

Für wen ist das Training geeignet? 21

*Je früher, desto besser 22*

*Spürbare Erfolge durch das Beckenboden-Training 22*

*Berichte, die Mut machen 24*

*Kontraindikationen: Wann darf nicht trainiert werden? 26*

### **Was Sie über Ihren Körper wissen sollten 27**

Bewusste Beeinflussung ist möglich 27

*Das knöcherne Becken 27*

*Die wichtigsten Muskeln des Beckenbodens 28*

*Die Organe des kleinen Beckens 30*

*Wie sich eine Schwäche auswirkt 31*

*Der Beckenboden des Mannes 32*

*Inkontinenz bei Männern 33*

# **Das ganzheitliche Beckenboden-Training 35**

## **Muskeltraining und mehr 36**

Der ganze Körper wird beansprucht 36

*Auch die Psyche spielt eine Rolle 37*

Training mit starker Wirkung 37

*Ideale Kombination: Beckenboden-Training plus Sport 38*

*Regelmäßiges Üben bringt Erfolg 40*

## **Die Übungen 42**

Beste Voraussetzung:

Bewusstes Spüren verborgener Muskeln 42

*Übungen zur besseren Wahrnehmung 43*

Solide Basis: Den Beckenboden anspannen 45

*Die Basisübungen 46*

Perfekte Ergänzung:

Mit dem Atem geht alles besser 50

*Die Bauchatmung 51*

*Ausatmen und Anspannen 52*

Richtige Schulung:

Aufrechte Haltung und geschmeidige Bewegung 53

*Die aufrechte Sitzhaltung 56*

*So bücken Sie sich richtig 58*

*Heben leicht gemacht 59*

*Das Becken kippen und aufrichten 60*

*Gut und locker stehen 61*

*Auf recht gehen 62*

*Treppensteigen mit Schwung 63*

Stabiler Aufbau: Übungen für Fortgeschrittene 63

*So machen Sie beim Üben alles richtig 63*

*Übungen in Bauchlage 66*

*Übungen in Rückenlage 70*

*Übungen in Seitenlage 74*

*Übungen an der Wand 77*

*Übungen im Sitzen 79*

## **Fitness für den ganzen Körper 86**

### **Das Aufwärmen 86**

*So werden die Muskeln gut vorbereitet 87*

### **Das Dehnen 87**

*So werden die Muskeln angenehm gedehnt 88*

### **Das Entspannen 91**

*So können Sie richtig loslassen 92*

## **Das Zehn-Minuten-Training für jeden Tag 94**

### **Das Übungsprogramm 94**

*Die Vorbereitung 95*

*Die Basis: Muskeln spüren und beeinflussen 95*

*Der Aufbau: Muskeln trainieren und stärken 96*

*Der Abschluss: Entspannen und Nachspüren 97*

## **Das 30-Minuten-Programm mit dem Sitzball 98**

### **Zum Trainieren gut geeignet 99**

*Die Vorbereitung 99*

*Die Basisübung auf dem Ball 100*

*Der Aufbau: Muskeln trainieren und stärken 100*

*Der Abschluss: Entspannen und Nachspüren 104*

## **Anhang 106**

*Bücher, die Ihnen weiterhelfen 106*

*Adressen, die Ihnen weiterhelfen 106*

*Kurse der Autorin 107*

*Bildnachweis 107*