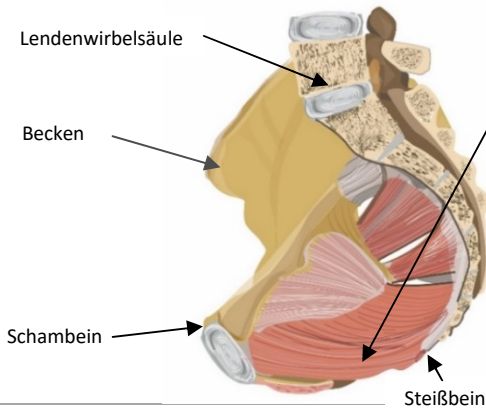




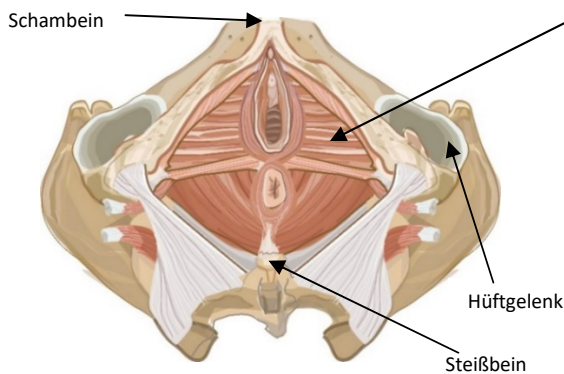
BECKENBODEN



Beckenbodenmuskulatur

von der Seite:

- Von der Seite sieht sie aus wie eine „Hängematte“.
- Die „Hängematte“ ist aufgespannt zwischen Steißbein, Schambein und beiden Sitzhöckern.



Beckenbodenmuskulatur

von unten:

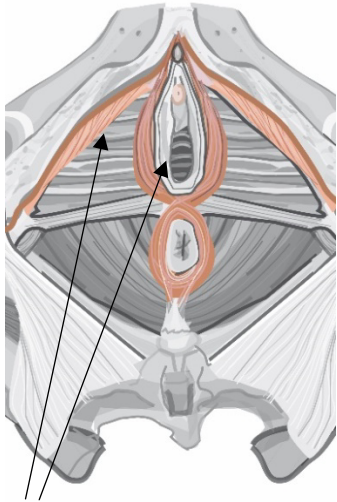
- Die Beckenbodenmuskulatur bildet den Boden des Beckens, schließt den Rumpf nach unten ab.

Aufgaben = Funktionen des Beckenbodens

- **Trage- und Hebefunktion:** Trägt und hebt die Organe. Gute Beckenboden-Grundspannung sichert die richtige Organ-Positionierung und ihr Absinken. Dies ist wichtig für gute Organ-Funktionalität.
- **Stabilisierungsfunktion:** Stabilisiert die Körpermitte. Wenn der Körper das Becken gegen äußere Einflüsse ruhig halten und stabilisieren muss, wird der Beckenboden (zusammen mit anderen Muskeln) aktiv.
- **Haltungsfunktion:** Gibt dem gesamten Rumpf Halt von unten. Eine fitte „Bodenplatte“ unterstützt die Körperhaltung und schont die Wirbelsäule.
- **Sexuelle Funktion:** Pulsiert beim Geschlechtsverkehr und entspannt nach dem Orgasmus, außerdem verengt eine gute Grundspannung die Vagina.
- **Öffnen und Schließen:** Verschließt oder öffnet je nach Bedarf die Körperöffnungen (Harn- / Stuhlkontinenz).
- **Trampolinaktivität:** Reagiert durch reflektorische Rückstoßfederung auf Druckerhöhungen im Brust- oder Bauchraum. Das bedeutet, beim Hüpfen, Husten, Niesen oder Lachen stabilisiert er die Körpermitte von unten und verhindert Urin- sowie Stuhl-Abgang.
- **Bewegungsfunktion:** Unterstützt Beckenbewegungen.

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

1. Untere Etage = Schließ- und Schwellkörpermuskeln
2. Mittlere Etage = mittlere Muskelschicht
3. Obere Etage = obere Muskelschicht

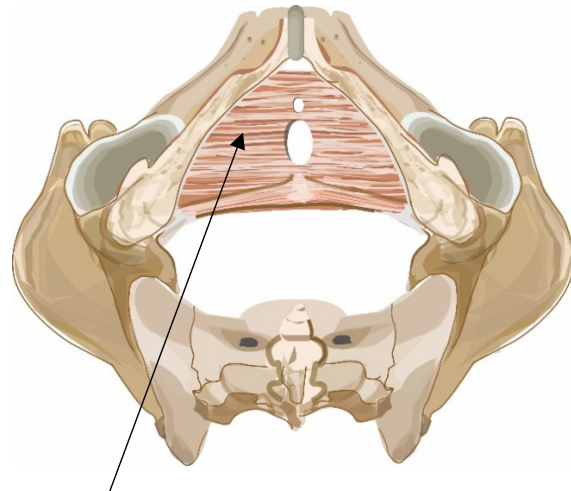


1. Unterste Muskelschicht:

Schließ- & Schwellkörpermuskeln.

So aktivierst Du die unterste Muskelschicht:

Verschieße beide Körperöffnungen (After und Scheide). Stell Dir vor, den Harn-Ausgang zu schließen und die Harnröhre bis zur Blase hoch zuzuschnüren. Dann schließe den Anus und schnüre den Enddarm zu. Übe auch, beide Öffnungen gleichzeitig zuzuschnüren.

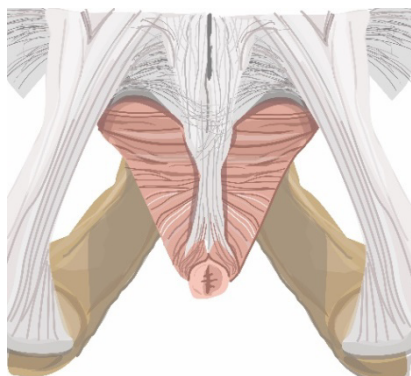


2. Mittlere Muskelschicht:

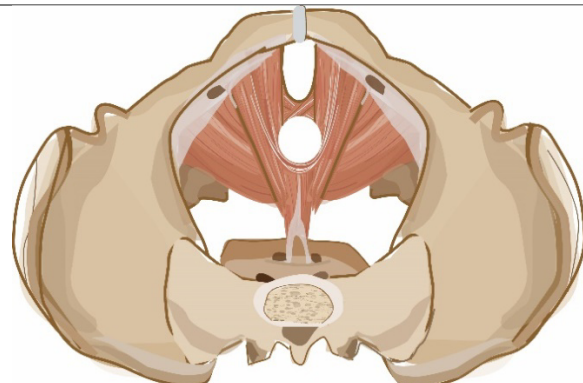
Horizontale Muskelschicht zwischen den Sitzhöckern und dem Schambein aufgespannt.

So aktivierst Du die mittlere Muskelschicht:

Spanne die Sitzhöcker Richtung Damm-Mittelpunkt. Stell Dir vor, beide Sitzhöcker ziehen sich magnetisch an, es ist mehr die Vorstellung, als dass sich wirklich etwas bewegt. Der Gesäß-Muskel bleibt locker! Spannt sich der Po zuviel an, dann übe mit eingedrehten Oberschenkeln (X-Beine machen).



Obere Muskelschicht von der Seite betrachtet
(Trichterform)



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

3. Obere Muskelschicht:

Die Trichterförmige Muskelschicht wird auch „After-Heber“ genannt.

So aktivierst Du die obere Muskelschicht:

Spanne Schambein und Steißbein zueinander und hebe die innere Schicht nach oben, werde dabei groß. Stell Dir vor, wie sich die Muskeln zwischen Schambein und Steißbein zusammenziehen, den Muskel-Mittelpunkt spannt Du hoch, als wolltest Du ein Tampon hoch-saugen. Du spürst, wie sich die Organe heben.