



Optimaler Beckenbodentonus





Optimaler Beckenbodentonus: Was bedeutet das?

Oft wird ein fester Beckenboden als ein gesunder Beckenboden angesehen. Aber auch ein fester, enger Beckenboden kann mit Schwäche verbunden sein – wie bei jedem anderen Muskel.

Außerdem können Beckenbodenmuskeln geschwächt sein oder deren Tonus kann ungleichmäßig sein.

Also, was bedeutet ein gesunder Beckenboden?

Ein gesunder Beckenboden ist elastisch.

Das bedeutet, dass die Beckenbodenmuskulatur sich anpassen kann, auf Stress reagiert und ihre Form wiedererlangt.

Wie funktioniert der Beckenboden? Welche Rolle spielt der Beckenboden?

- Strukturgebende Funktion für Wirbelsäule und Becken
- Unterstützung der Beckenorgane
- Kontrolle der Blase und des Darms
- Sexuelle Funktion
- Unterstützung während der Schwangerschaft und der Geburt

Schwangerschaft, Geburt, Rückbildung und unser Lebensstil (zu wenig Bewegung, sitzende Tätigkeit, schlechte Ernährung, Stress, übermäßige körperliche Belastung) wirken sich auf den Zustand der Beckenbodenmuskulatur aus.

Deshalb ist es egal, ob du Kinder hast, wie deine Geburt war – vaginal oder per Kaiserschnitt, du solltest unbedingt auf den Zustand deines Beckenbodens achten.

Viele haben von Kegel-Übungen gehört, aber nicht nur, dass viele Frauen diese Übungen falsch machen, auch allein das Kontrahieren der Beckenbodenmuskulatur reicht nicht aus.

Außerdem können Kegel-Übungen bei ungleichmäßigem Tonus der Beckenbodenmuskulatur das Problem noch verschärfen.

Was die Trainingsgeräte betrifft, sollte der Zustand deiner Muskeln und dein Trainingsniveau berücksichtigt werden. Niemand geht ins Fitnessstudio und hebt sofort schwere Gewichte, man fängt mit leichten Übungen an. So ist es auch hier: Zuerst müssen die Beckenbodenmuskeln reaktiviert, die Kontrolle wiedererlangt und die Zusammenarbeit mit den anderen Muskeln koordiniert werden.

Denn die Beckenbodenmuskeln existieren nicht isoliert, sondern sind eng mit den Rücken-,





Zwerchfell-, Bauch- und Beinmuskeln verbunden.

Deshalb ist ein ganzheitlicher Ansatz erforderlich!

Anzeichen einer Beckenbodendysfunktion:

- Schwere im Unterbauch, Unbehagen im Vaginalbereich, ziehende Schmerzen in der Leiste
- Hängender Bauch, Verstopfung, Blähungen
- Hämorrhoiden, Krampfadern
- Unwillkürlicher Urinverlust
- Lücke im Intimbereich
- Unkontrollierbarer Blähungsabgang
- Schmerzen und “ploppende” Geräusche beim Geschlechtsverkehr
- Unterbrochenes Wasserlassen – instabil, wechselnder Strahl, Geräusche, Pausen beim Wasserlassen
- Fremdkörpergefühl im äußeren Genitalbereich beim Gehen

! Wenn du eines dieser Symptome hast, benötigen deine Muskeln deine Aufmerksamkeit.

Manchmal fragen Frauen, zum Beispiel, wenn das ploppende Geräusch in der Vagina bereits vor der Schwangerschaft und Geburt vorhanden war, ob das dann normal ist. Nein, das bedeutet, dass die Muskeln schon vorher geschwächt waren.

Visuelle Selbstdiagnose des Beckenbodens:

Spiegel (Schau dir deinen Damm an, normalerweise sollte der Damm fest zusammengezogen sein. Wenn du siehst, dass die Schamlippen nicht zusammengezogen sind und eine Lücke besteht, brauchen deine Muskeln deine Aufmerksamkeit).

Die ersten Übungen findest du unter dem Link:

<https://youtu.be/oNHSrf5HjZw>

Du kannst im März 2026 deine Reise zu mehr Stärke, Balance und Weiblichkeit – mit „UrKraft – Beckenboden Training für Frauen“ starten. Melde dich jetzt an!





EvaClub



+4915735746979



evacub.de



@evacub.de

