

Tipps für den Alltag

Regelmäßig trainieren

Machen Sie regelmäßig Übungen, um den Beckenboden zu stärken. Gelingen diese nicht sofort, so haben Sie etwas Geduld – mit jedem Mal klappt es besser. Übrigens: Das Training hilft nicht nur Betroffenen. Bereits ab etwa einem Alter von 30 Jahren kann man damit auch prima vorbeugen. Zehn Minuten täglich reichen aus.

Richtig heben

Bevor Sie etwas anheben, stellen Sie sich etwas breiter als beckenbreit hin, sodass der Gegenstand kurz vor Ihren Füßen steht. Beugen Sie Ihre Knie, strecken Sie den Po nach hinten und versuchen Sie, den Rücken gerade zu halten. Jetzt versuchen Sie, mit Kraft aus den Beinen hochzukommen und gleichzeitig den Beckenboden anzuspannen.

Husten und Niesen

Um zu verhindern, dass der Beckenboden beim Husten und Niesen unnötig stark belastet wird, nehmen Sie dabei ein möglichst aufrechte Position ein. Versuchen Sie, dann über die Schulter nach hinten oben zu husten bzw. zu niesen.

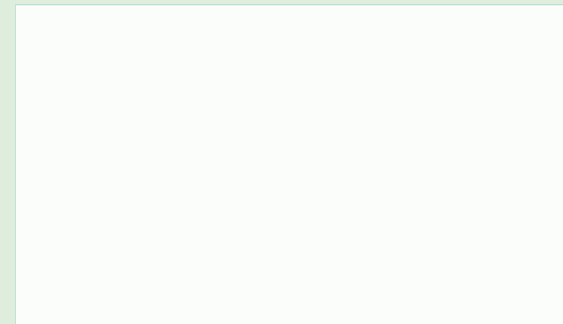
Genug trinken

Frauen mit Kontinenzproblemen nehmen häufig wenig Flüssigkeit zu sich, um dem Harnverlust vorzubeugen. Ist die Blase aber niemals richtig gefüllt, so bleibt der Beckenboden untrainiert und wird dadurch erst recht schwächer.

Zur Toilette gehen

Gehen Sie nicht bei kleinsten Mengen bereits auf die Toilette, damit die Blase nicht aus der Übung kommt. Versuchen Sie, beim Stuhlgang den Oberkörper zurückzuneigen, so unterstützen die Bauchmuskeln den Darm. Auch leichtes Hin- und Herschaukeln ist gut, aber bitte niemals zu stark pressen.

Sprechen Sie mit Ihrem Arzt über weitere Therapiemöglichkeiten.



Mit freundlicher Empfehlung der Büttner-Frank GmbH.



Hier finden Sie Informationen zu Therapiemöglichkeiten

Auskunft und Info:



Büttner-Frank GmbH
Am Wolfsmantel 9-11
91058 Erlangen
- Germany -

Wichtiger Hinweis:

Alle Ratschläge und Tipps in dieser Broschüre wurden von den AutorInnen nach bestem Wissen erstellt und mit größtmöglicher Sorgfalt geprüft. Sie bieten jedoch keinen Ersatz für kompetenten persönlichen medizinischen Rat.

Jede/r Leser/in ist für das eigene Tun selbst verantwortlich. Die AutorInnen können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den praktischen Tipps resultieren, keine Haftung übernehmen.

02/2026



Büttner-Frank GmbH



Wertvolle Infos zum Beckenbodentraining

Für bessere Kontrolle
in jeder Lebenslage

PATIENTENINFORMATION



Büttner-Frank –
immer ein verlässlicher Partner

Tel. 09131 / 79 05-0 • Fax. 09131 / 60 27 69

E-Mail: kundenservice@buettner-frank.de • www.buettner-frank.de

Sehr geehrte Damen, liebe Patientinnen,

Harn- und Stuhlinkontinenz sowie Senkungsbeschwerden gehören heute zu den häufigsten Problemen unserer Gesellschaft. Um Ihre Beckenmuskulatur nachhaltig zu stärken, sollten Sie mehrmals täglich trainieren.

Manche Übungen lassen sich nebenbei absolvieren, z.B. beim Bügeln, am Schreibtisch, beim Zähneputzen oder während Sie vor einer roten Ampel warten. So kräftigen Sie Ihre Bauch- und Schließmuskeln schon dadurch, dass Sie diese mehrmals hintereinander zusammenziehen und wieder entspannen.

Für andere Übungen müssen Sie Ihre Tätigkeit kurz unterbrechen, aber keine Sorge, dieses einfache Training wird Ihnen bald zur Gewohnheit werden. Und wenn Sie es regelmäßig betreiben, wird der Erfolg nicht lange auf sich warten lassen.

Wertvolle Tipps für den Alltag, in Verbindung mit einfachen Übungen, sind der erste Schritt in diese Richtung.

Wahrnehmungsschulung für den Beckenboden

Vielleicht fragen Sie sich, wie Sie die richtige Muskelgruppe überhaupt finden und gezielt ansprechen können. Folgende Übung kann Ihnen dabei helfen und dient gleichzeitig dazu, die Beckenbodenmuskulatur zu kräftigen:

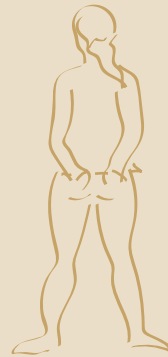
Setzen, legen oder stellen Sie sich hin und kneifen Sie die Schließmuskeln zusammen, als wollten Sie den Harnstrahl anhalten. Wenn Sie die richtigen Muskeln zusammengezogen haben, spüren Sie einen leichten Zug der Muskeln nach oben und innen im Becken. Der Po, der Bauch und die Innenseiten der Unterschenkel sollten dabei nicht bewegt werden.

ÜBUNG 1:



Diese Übung können Sie im Sitzen, Stehen oder Liegen durchführen. Die Beckenbodenmuskeln so stark wie möglich anspannen, ohne dabei andere Muskelpartien mit zu beanspruchen. Wiederholen Sie die Übung bis zu 10 Mal. Versuchen Sie, die Muskeln jeweils 6-8 Sekunden anzuspannen. Diese Übung sollte 3 Mal täglich durchgeführt werden.

ÜBUNG 2:



Stellen Sie sich aufrecht hin und spreizen Sie die Beine. Die Hände liegen auf dem Gesäß. Ziehen Sie nun die Beckenbodenmuskeln nach oben und innen. Die Hände kontrollieren, dass Sie nicht die Gesäßmuskulatur nutzen. Wiederholen Sie die Übung mehrmals täglich.

ÜBUNG 3:



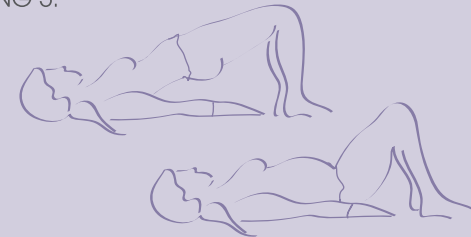
Legen Sie sich auf den Bauch und winkeln Sie ein Bein an. Spannen Sie nun abwechselnd Ihre Bauch-, Gesäß- und Beckenbodenmuskeln an und halten Sie diese Anspannung jeweils für 2-3 Sekunden. Wiederholen Sie diese Übung mindestens 8 Mal.

ÜBUNG 4:



Knien Sie sich mit leicht geöffneten Beinen auf den Boden. Die Füße berühren sich gegenseitig. Legen Sie Ihren Kopf auf die Hände. Heben Sie nun das Gesäß an und ziehen Sie die Knie zusammen, indem Sie die Beckenbodenmuskeln anspannen. Wiederholen Sie diese Übung mindestens 8 Mal.

ÜBUNG 5:



Legen Sie sich mit leicht angezogenen Knien auf den Rücken. Heben Sie beim Ausatmen das Gesäß an und ziehen Sie für 2-3 Sekunden den Bauch ein. Wiederholen Sie diese Übung mindestens 8 Mal.

ÜBUNG 6:



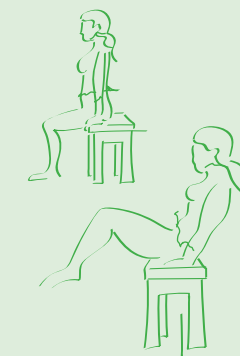
Setzen Sie sich im Schneidersitz hin, halten Sie den Rücken gerade und stützen Sie sich mit den Händen ab. Jetzt heben Sie die Beckenbodenmuskeln nach oben und innen. Wiederholen Sie diese Übung mindestens 8 Mal.

ÜBUNG 7:



Stellen Sie sich mit leicht geöffneten und gebeugten Beinen hin. Stützen Sie sich mit den Händen auf die Oberschenkel, dabei sollte der Rücken gerade bleiben. Ziehen Sie die Beckenbodenmuskeln nach oben und innen. Wiederholen Sie diese Übung mindestens 8 Mal.

ÜBUNG 8:



Setzen Sie sich auf einen Stuhl und stellen Sie die Füße auf den Boden. Nun heben Sie die Beine mit geschlossenen Knien und geradem Rücken vom Boden ab. Atmen Sie dabei aus und spannen Sie die Gesäß- und Bauchmuskulatur für einige Sekunden an. Beim Einatmen setzen Sie die Füße wieder auf dem Boden ab. Wiederholen Sie diese Übung mindestens 10 Mal.