

Heike Höfler

# Energiequelle Beckenboden

... LESEPROBE ...

Wirkungsvolle Übungen für  
mehr Lebensqualität und Kraft

**man  
kau:**

## Impressum

---

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek  
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der  
Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind  
im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

---

Heike Höfler

**Energiequelle Beckenboden. Kompakt-Ratgeber**

**Wirkungsvolle Übungen für mehr Lebensqualität und Kraft**

ISBN 978-3-86374-420-5

1. Auflage Oktober 2017

Mankau Verlag GmbH

D-82418 Murnau a. Staffelsee

Im Netz: [www.mankau-verlag.de](http://www.mankau-verlag.de)

Internetforum: [www.mankau-verlag.de/forum](http://www.mankau-verlag.de/forum)

*Redaktion:* Redaktionsbüro Diana Napolitano, Augsburg

*Endkorrektur:* Susanne Langer M. A., Germering

*Cover/Umschlag:* Andrea Barth, Guter Punkt GmbH & Co. KG, München

*Layout:* X-Design, München

*Satz und Gestaltung:* Lydia Kühn, Aix-en-Provence, Frankreich

*Energ. Beratung:* Gerhard Albustin, Raum & Form, Winhöring

*Bildnachweis:*

© **Sammy Hart** 1, 7, 15, 27, 32–33, 38, 39, 46, 48, 52, 55, 56, 60, 62–63,  
65, 69, 71, 72, 74–80, 82, 83, 85, 87–90, 92–101, 103–110, 112–124

© **Can Stock Photo** rbhavana: 4, 5, 32–33

© **Fotolia** HANK: 22; bilderzweig: 35; magemasher: 41; euthymia: 53;

eveleen007: 59; Nik\_Merkulov: 66

*Druck:* Westermann Druck Zwickau GmbH, Zwickau/Sachsen

»**Ich bin ein Öko-Buch!**«

Das im Innenteil eingesetzte EnviroTop-Recyclingpapier wird ohne zusätzliche Bleiche, ohne optische Aufheller und ohne Strichauftrag produziert. Es besteht zu 100 % aus recyceltem Altpapier und entstammt einer CO<sub>2</sub>-neutralen Produktion. Das Papier trägt das Umweltzeichen »Der blaue Engel«.

**Hinweis für die Leser:**

Die Autorin hat bei der Erstellung dieses Buches Informationen und Ratschläge mit Sorgfalt recherchiert und geprüft, dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Verlag und Autorin können keinerlei Haftung für etwaige Schäden oder Nachteile übernehmen, die sich aus der praktischen Umsetzung der in diesem Buch vorgestellten Maßnahmen ergeben. Bitte respektieren Sie die Grenzen der Selbstbehandlung und suchen Sie bei Erkrankungen einen erfahrenen Arzt oder Heilpraktiker auf.

## Vorwort

Heute ist er zum »Geheimtipp« für dauerhaften Lebens- und Lustgewinn sowie Lebensqualität geworden: der über lange Zeit wenig beachtete und tabuisierte Beckenboden. Er ist die Basis unserer Weiblichkeit und Männlichkeit, sorgt für eine größere sexuelle Empfindsamkeit sowie Potenz und ist der *Energie- und Powermuskel* überhaupt.

Ein starker Beckenboden ist das Fundament für unseren Rücken und die Haltung sowie alle inneren Organe. Er beeinflusst die Gebärmutter und Prostata und ist verantwortlich für die Schließfunktion von Blase und Darm. Das beübte, aktivierte Energiezentrum vermittelt ein Gefühl von größerer Kraft, Sicherheit, Vitalität, gesteigertem Selbstbewusstsein und einem viel positiveren Lebensgefühl. Den Beckenboden sieht und spürt man nicht, doch er ist ein gut beübbarer Muskel, der bewusst gekräftigt werden kann.

Dieses Buch zeigt Ihnen viele Möglichkeiten, Wahrnehmungsübungen, mentales Training und eine Vielzahl von Kräftigungsübungen für dieses Kraft- und Powerzentrum in unserer Körpermitte. Die Übungen beruhen auf meiner jahrelangen Erfahrung als Übungsleiterin. Beckenbodenübungen sollten Sie ein Leben lang begleiten. Und nun wünsche ich Ihnen viel Freude beim Üben.

Ihre Heike Höfler

# Inhalt

Vorwort .....	3
Einleitung .....	6

Warum Beckenbodentraining? .....	9
Ursachen für eine Beckenbodenschwäche .....	10
Wirkungen des Beckenbodentrainings .....	12
Neuer Schwung für die Seele .....	12
Erfüllte Sexualität .....	16
Vor und nach der Geburt .....	23
Nach Unterleibsoperationen .....	23
Bei Inkontinenzproblemen .....	25
Prostata .....	29
Wechseljahre .....	30

Anatomie und vorbereitende Übungen .....	33
Das Becken und der Beckenboden .....	34
Vorübungen .....	37
<i>Von</i> Vorübung 1: Erkunden Sie das Becken .....	37
<i>bis</i> Vorübung 4: Die richtige Beckenbalance im Sitzen .....	40
Die Beckenbodenmuskulatur .....	41
Die äußere Beckenbodenmuskulatur .....	42
Wahrnehmungsübung für die äußere Schicht .....	45
Die mittlere Beckenbodenmuskulatur .....	46
Wahrnehmungsübung für die mittlere Schicht .....	48
Die innere Beckenbodenmuskulatur .....	49
Wahrnehmungsübung für die innere Schicht .....	50
Grundübung für alle Beckenbodenschichten .....	52
Beckenboden und Haltung .....	54
Haltungsübung 1: Die gute Haltung im Stehen .....	55
Haltungsübung 2: Die gute Haltung im Sitzen .....	56

Beckenboden und Atmung .....	57
Das Zwerchfell .....	58
Die Tiefenatmung .....	59
Atemübung .....	60
Fahrstuhlübung .....	61

44 Übungen für einen starken Beckenboden .....	63
Clever trainieren .....	64
Hilfsmittel .....	64
Vorstellungsbilder .....	66
Übungen in Rückenlage .....	68
<i>Von</i> Übung 1: Die Beckenuhr .....	68
<i>...</i> Übung 7: Kräftigung der hinteren Beckenbodenmuskulatur ..	78
<i>...</i> Übung 15: Intensive Beckenbodenübung mit dem Handtuch ..	89
<i>bis</i> Übung 21: Entspannen und kräftigen .....	97
Übungen in Seiten- und Bauchlage .....	98
<i>Von</i> Übung 1: In Seitenlage mit Ball .....	98
<i>bis</i> Übung 3: Kräftigung des hinteren Beckenbodenmuskels ...	101
Übungen im Sitzen und im Vierfüßlerstand .....	102
<i>Von</i> Übung 1: Auf dem Po vor- und zurückrutschen .....	103
<i>...</i> Übung 4: Mobilisieren Sie Ihre Wirbelsäule .....	106
<i>bis</i> Übung 12: Oberschenkel- und Beckenbodenmuskeln .....	115
Übungen im Stehen .....	116
<i>Von</i> Übung 1: Für zwischendurch .....	116
<i>...</i> Übung 4: Mit den Händen hochkrabbeln .....	119
<i>bis</i> Übung 8: Mit dem Ball an der Wand .....	124
Übungsregister .....	125
Register .....	126
Literaturverzeichnis .....	127

## Einleitung

Beckenbodenprobleme – dazu gehören vor allem Inkontinenz, Senkungen der inneren Organe, zum Beispiel der Gebärmutter oder Scheidenwände, aber auch Orgasmuschwierigkeiten und Impotenz. Eine gute Haltung, die im Zentrum des Beckens wurzelt und die Anmut, Kraft und Ausstrahlung zur Folge hat, haben wir einem straffen Beckenboden zu verdanken. Haltungs- und Rückenprobleme können durch ihn beseitigt werden.

Ganz besonders in der Schwangerschaft und nach einer Geburt wird der Beckenboden enorm belastet und geschwächt. Er muss gezielt wieder aufgebaut werden, damit in späteren Jahren keine Senkungen oder Inkontinenzprobleme die Folge sind.

Auch Übergewicht und dauerhafte Fehlhaltungen schwächen ihn und zwingen zu einem regelmäßigen Aufbautraining, um eine dauerhafte Abschwächung zu vermeiden. Schon allein der natürliche Alterungsprozess bewirkt dies, sodass man dieses muskuläre Wunderwerk das ganze Leben lang trainieren sollte. Ansonsten nimmt seine Muskelkraft ab, er wird dünner, spannungsloser, lascher. Er kann dann seine Last-, Stütz- und Schließfunktion nicht mehr zufriedenstellend erfüllen. Da hilft nur eins: So früh wie möglich mit den Beckenbodenübungen beginnen und sie mit Freude konsequent trainieren. Dann können die häufig auftretenden Inkontinenzprobleme auch in späteren Jahren vermieden werden.



Die Übungen in diesem Ratgeber helfen, die Schließaufgabe von Harnröhre und Darm gut zu erhalten oder zu verbessern. Viele gynäkologische Operationen können durch ein regelmäßige Üben verhindert werden.

Die Chinesen betonen schon lange, dass im Beckenboden, genauer im Dammbereich, das erste Chakra, das Wurzelchakra, liegt (→ Seite 14f.). Sie wissen, dass hier die Vitalenergie, die Kraft der Basis, wurzelt, die alle anderen Körperorgane positiv beeinflusst.

Dieser Ratgeber hat das Ziel, Ihnen Informationen über die Anatomie und Funktionsweise des Beckenbodens zu geben, Ihnen den Beckenbodenmuskel als Basismuskel und seine Bedeutung für die Vitalenergie nahezubringen. Ganz besonders zeigt Ihnen das Buch viele praktische Übungen, wie Sie ihn trainieren, vitalisieren und dauerhaft in bestem Zustand erhalten können.

## ... Beckenboden und Haltung

Die Grundlage für die aufrechte Haltung ist die Balance des Beckens. Lesen Sie deshalb das Kapitel über das Becken sehr genau durch. Erkunden Sie Ihr Becken mit Ihren Händen und Ihrer inneren Wahrnehmung. Führen Sie die Übungen dazu sorgfältig aus.

Wenn die Bauchmuskulatur zu schwach ist, kippt das Becken nach vorn, wodurch sich das Hohlkreuz verstärkt. Die Muskulatur im Kreuzbereich verkürzt sich, und der Bauch wölbt sich nach vorn. Die Beckenbodenmuskulatur erschlafft. Dies begünstigt Rückenprobleme ungemessen.

Aber auch ein runder Rücken und das Sitzen mit Rundrücken sorgt für überdehnte Beckenbodenmuskeln und staucht die Bandscheiben sowie Wirbelkörper aufeinander. Immer wenn der Bauch und die inneren Organe zusammengedrückt werden, wie beim Rundrücken, überträgt sich der Druck auf den Beckenboden. Der Beckenboden ist ein Leben lang durch das Gewicht der inneren Organe sowie des Oberkörpers stark belastet. Für eine ausgewogene, ausbalancierte, lotgerechte Haltung, die immer auch im Kampf gegen Rückenprobleme sehr wichtig ist, sind nicht nur die Bauch-, Gesäß- und Rückenmuskeln von Bedeutung, sondern ganz besonders auch die Beckenbodenmuskeln. Eine aufrechte Haltung und ein aufrechter Gang sorgen für eine alltägliche Entlastung des Beckenbodens und des Rückens.

### ☀️ **Haltungsübung 1: Die gute Haltung im Stehen**

Stehen Sie aufrecht, mit leicht gebeugten Knien, die Füße hüftbreit auseinander. Legen Sie eine Hand auf den Unterbauch, die andere auf das Kreuzbein, und kippen Sie das Becken einige Male vor und zurück. Lassen Sie diese Bewegung immer kleiner werden, bis sich das Becken in der Mittelstellung befindet. Die Darmbeinstachel und das Schambein befinden sich nun auf einer Linie. Die Bauch-, Gesäß- und Beckenbodenmuskeln stabilisieren in dieser günstigen Haltungspose die Wirbelsäule und geben den inneren Organen Halt. Die Schultern sind tief und weit. Die Schultergelenke befinden sich über den Hüftgelenken. Der Brustkorb ist aufgerichtet, und der Kopf thront auf der Wirbelsäule. Stellen Sie sich vor, dass er wie ein leichter Luftballon nach oben schwebt, während das Steißbein eher nach unten zieht.

Die gute Haltung im Stehen.



#### TIPP

*Von der Seite betrachtet könnte man ein Lot bzw. eine senkrechte Linie ziehen, die vom Ohr ausgeht und durch das Schulter-, Hüft-, Knie- und Fußgelenk führt.*

Der Beckenboden kann in der aufrechten Haltung eine optimale Grundspannung behalten und die Wirbelsäule bzw. den ganzen Körper stabilisieren.

## ▶ **Haltungsübung 2: Die gute Haltung im Sitzen**

Diese Übung ist der vorigen recht ähnlich, jedoch wird hierbei die Last des Oberkörpers an das Becken abgegeben und von dort auf die Sitzbeinknochen und das Schambein. Krummes Sitzen kann den Beckenboden, der dazwischenliegt, stark belasten. Setzen Sie sich aufrecht auf das vordere Drittel eines Stuhls. Stellen Sie die Füße etwa hüftbreit fest auf dem Boden auf. Die Fußspitzen zeigen nach vorn und befinden sich unter den Knien. Setzen Sie sich direkt auf die Sitzbeinknochen. Die Wirbelsäule ist darüber senkrecht aufgerichtet. Der Brustkorb ist ebenfalls aufgerichtet. Die Arme und Schultern hängen in der Mittelposition schwer nach unten. Kopf und Nacken sind lang und ziehen nach oben, das Steißbein nach unten.

*Übungen im Sitzen sollten auf einem harten Stuhl oder Hocker gemacht werden.*



## Beckenboden und Atmung

Der Atem ist etwas Kostbares, das man oft nicht genug zu schätzen weiß. Viel zu selten beschäftigt man sich mit ihm. Er ist etwas Lebendiges und beinhaltet Lebenskraft, Lebensenergie und eine große innere Heilkraft.

Der Atem umfasst nicht nur die Lunge, sondern den gesamten Körper. Jede Zelle atmet. Schon Buddha sagte: »Der gesunde Mensch atmet bis in die Zehe.« Das heißt, er lässt den Atem in die Tiefe fließen.

Allzu häufig hat sich der heutige Mensch einen flachen, oberflächlichen, eher gehaltlosen Atem angewöhnt, der sich nur im Brustkorbbereich erstreckt. Schlechte Haltungsgewohnheiten, Bewegungsmangel und vor allem seelischer Stress und körperliche An- bzw. Verspannungen verschlimmern dies immer mehr.

Der gehaltvolle, tiefe Atem dagegen durchströmt den gesamten Organismus und hält jede Zelle in einem gesunden, gut ernährten Zustand und beseitigt seelische und körperliche Verspannungen. Unsere Gedanken und Emotionen beruhigen sich, die Nerven erholen sich. Wir können uns nur dann rundum wohlfühlen, wenn wir den Atem langsam und ruhig in die Tiefe fließen lassen, denn nur dann kann sich unser parasymphatisches Nervensystem beruhigen.

Die Chinesen betonen, dass der Atem die Energiezentren, also die Chakren, belebt. Ausgehend vom Becken und vom Wurzelchakra durchströmt er den

## ... Beckenboden und Beinmuskeln ... spannen

Legen Sie sich auf den Rücken, und stellen Sie beide Beine auf. Die Füße etwas auseinanderstellen und die Knie schließen.

Dann die Knie etwas zusammendrücken und dabei die Beckenbodenmuskeln anspannen und nach innen ziehen.

Die Knie sollen nur unterstützend wirken.

Lassen Sie den Atem gelöst fließen, oder atmen Sie bewusst während der Anspannung aus.

Die Spannung 6 bis 10 Sekunden halten oder so lange, wie Sie ausatmen können. Danach entspannen.

Die Übung 4- bis 6-mal wiederholen.

*Die Knie gegeneinanderdrücken und den Beckenboden nach innen ziehen.*



### Variation

Wie zuvor beschrieben, jedoch dabei außerdem die Fersen in den Boden stemmen. Sie werden spüren, dass dadurch die Beckenbodenspannung noch intensiver wird.

## Übung 15: Intensive Beckenbodenübung mit dem Handtuch

Legen Sie sich auf den Rücken vor eine Wand und stützen Sie die Fußsohlen daran ab. Unterlagern Sie das Becken mit einem Ballkissen, einem weichen Redondo-Ball oder einer Decke. Ziehen Sie das rechte Knie zum Bauch, und legen Sie das Mittelteil eines Handtuchs über die rechte Fußsohle. Strecken Sie dann das rechte Bein senkrecht nach oben in Richtung Decke, wobei die Fußsohle gegen den Widerstand des Handtuchs nach oben drückt. Dabei die Beckenbodenmuskeln gut anspannen. Sie können außerdem noch mit der linken Ferse gegen die Wand drücken. Dies intensiviert die Übung noch. Halten Sie diese Anspannungsposition einige Atemzüge lang, und achten

Sie darauf, dass der Atem gelöst weiterfließt. Danach das Knie senken und einen Moment entspannen und nachspüren. Zuerst mit dem rechten Bein 4-mal üben, dann mit dem linken Bein.

*Den Fuß gegen das Handtuch drücken.*



## Übung 16: Mit dem Stuhl

Legen Sie sich auf den Boden, und legen Sie die Unterschenkel auf einen Hocker. Das Becken mit einer zusammengerollten Decke oder einem Ballkissen unterlagern.

Spannen Sie die Beckenbodenmuskeln an, und ziehen Sie sie Stufe für Stufe, »Stockwerk für Stockwerk« nach innen (→ Seite 61). Dann ausatmend das Becken im

vorderen Teil ein klein wenig anheben (nur ein oder zwei Wirbel) und sich vorstellen, das Steißbein nach vorn und den Damm nach innen ziehen zu wollen.

Die Spannung so lange halten und Stockwerk für Stockwerk intensivieren, wie Sie können. Dabei ausatmen oder weiteratmen. Danach das Becken locker ablegen, die Spannung lösen und zum Beckenboden hin gelöst ein- und ausatmen.

Die Übung 4- bis 6-mal wiederholen.

### Variation 1

Wie eben beschrieben, jedoch das Becken ein wenig höher anheben. Danach noch ein wenig höher, und dann noch etwas höher, bis es schließlich ganz oben ist. In jeder Position die Beckenbodenmuskeln anspannen, Stockwerk für Stockwerk nach innen ziehen, 6 bis 10 Sekunden die Spannung halten, dann wieder lockerlassen.

### Variation 2

Gleiche Ausgangsposition wie eben, jedoch dabei die Unterschenkel nicht auf dem Hocker ablegen, sondern die Füße auf die vordere Hockerkante auflegen. Dann das Becken, wie oben, in Stufen anheben und jedes Mal die Beckenbodenmuskeln kräftig anspannen und wieder lockerlassen. Danach unbedingt eine Weile entspannt liegen bleiben und der Entspannung nachspüren. Entspannungsphasen sind immer wichtig.

Die Unterschenkel auflegen.



### TIPP

Übungen, bei denen die Unterschenkel auf einem Hocker, Stuhl oder Pezzi-Ball liegen, sind ebenfalls ideale Beckenbodenübungen, weil in dieser Lage der Beckenboden entlastet ist und die Schwerkraft während der Beckenbodenanspannung mithilft.



## Übung 17: Mit dem Handtuch

Legen Sie sich auf den Rücken, und stellen Sie die Fußsohlen auf die vordere Stuhlkante. Unterlagern Sie das Becken mit einem Ballkissen, einem Redondo-Ball oder einer Decke.

Halten Sie zwischen den Händen ein zusammengerolltes Handtuch. Ziehen Sie dann das rechte Knie ein wenig zum Bauch, und legen Sie das Handtuch darüber. Halten Sie dabei das Handtuch mit den Händen rechts und links fest.

Dann das rechte Knie gegen den Widerstand des Handtuchs nach oben in Richtung Decke drücken, wobei das Becken im vorderen Teil ein wenig abheben darf. Gleichzeitig die Beckenbodenmuskeln anspannen und nach innen ziehen. Während der Anspannung ausatmen oder

Das Knie mit dem Handtuch herziehen.



den Atem weiterfließen lassen, keinesfalls die Luft anhalten. Danach das Becken wieder entspannt ablegen und den Fuß gelöst aufstellen. Im Wechsel mit der anderen Seite üben. Jede Seite 2- bis 4-mal.

### Variation

Beide Unterschenkel auf einem Hocker auflegen. Wenn Sie das Knie gegen das Handtuch nach oben drücken, heben Sie gleichzeitig das Becken leicht an. Dabei den Beckenboden fest anspannen. Beim Ablegen des Beckens und des Unterschenkels wieder entspannen. Aktivieren Sie während der Anspannung den »inneren Lift« (→ Seite 61).

Einen Unterschenkel auf dem Stuhl ablegen.



TIPP

Diese Übung ist nicht...  
Achten Sie... sehr wirkungsvoll.

Möchten Sie weiterlesen? Unser Buch erhalten Sie bei Ihrem Buchhändler oder im Webshop des Mankau Verlags: [www.mankau-verlag.de](http://www.mankau-verlag.de).