

Beckenboden – ein Thema für alle!

Viele Frauen schenken ihrem Beckenboden im Rahmen einer Schwangerschaft das erste Mal Aufmerksamkeit. Doch dem kleinen Muskel mit großer Wirkung sollte **alle Frauen und auch Männer** mehr Aufmerksamkeit schenken.

Was ist der Beckenboden?

Der Beckenboden ist eine Muskelplatte, die den Bauchraum und die Beckenorgane von unten abschließt und an seinen Rändern nach oben gebogen ist. Die Muskeln erstrecken sich vom Schambeinknochen bis nach hinten zum Kreuz- und Steißbein, seitlich setzen die Muskeln an beiden Sitzbeinhöckern an.

Was ist die Aufgabe des Beckenbodens?

- Er gibt den Bauch- und Beckenorganen Halt.
- Er unterstützt die Schließmuskulatur von Harnröhre und After.
- Er hält dem hohen Druck stand, der unter anderem beim Husten und Lachen, beim Pressen beim Stuhlgang und bei körperlicher Belastung, beispielsweise beim Heben schwerer Gegenstände entsteht.

Was belastet den Beckenboden?

Nicht nur durch eine Schwangerschaft und Geburt wird der Beckenboden belastet. Bereits durch Bewegungsmangel, viel Sitzen, Übergewicht und eine schlechte Haltung wird er geschwächt.

Was sind die Vorteile eines starken Beckenbodens?

Ein starker Beckenboden schützt vor Harn- und Stuhlinkontinenz. Eine kräftige Körpermitte führt zu einem aufrechteren Gang und trägt zur Vermeidung von Rückenschmerzen bei.

Beckenbodentraining

Um den Beckenboden trainieren zu können, ist Grundvoraussetzung, ihn zu spüren. Versuchen Sie dazu während des Wasserlassens den Urinstrahl zu unterbrechen.

Der Beckenboden lässt sich ganz leicht und unauffällig im Alltag trainieren. Spannen Sie dazu den Beckenboden mehrfach hintereinander fest an und lassen Sie ihn wieder los. Das können Sie im Stehen oder im Sitzen machen.

Mehr Übungen und weiterführende Informationen finden Sie unter [Beckenbodentraining: 5 Übungen für zu Hause \(aok.de\)](#)

Externe Mitarbeiterberatung bei beruflichen, privaten und persönlichen Fragestellungen:

stg...
Die MitarbeiterBerater

Wenn Sie generell **Ideen** für mögliche Maßnahmen bezüglich des BGM haben, reichen Sie diese gerne beim BGM-Team ein. Denn es sind genau diese Maßnahmen, die Ihnen und Ihrer Gesundheit zugute kommen!

Ihre AnsprechpartnerInnen für unser Betriebliches Gesundheitsmanagement

Simone Milz
T 05251-2889-218

Nils Mommert
T 05251-2889-219

E-Mail: bgm@cww-paderborn.de
Waldenburger Str. 11, 33098 Paderborn