

## 1.10.1 Der Kontinenzwinkel zum Beckenboden ist entscheidend

### Aktivität der Afterschlinge (*M. puborectalis*)

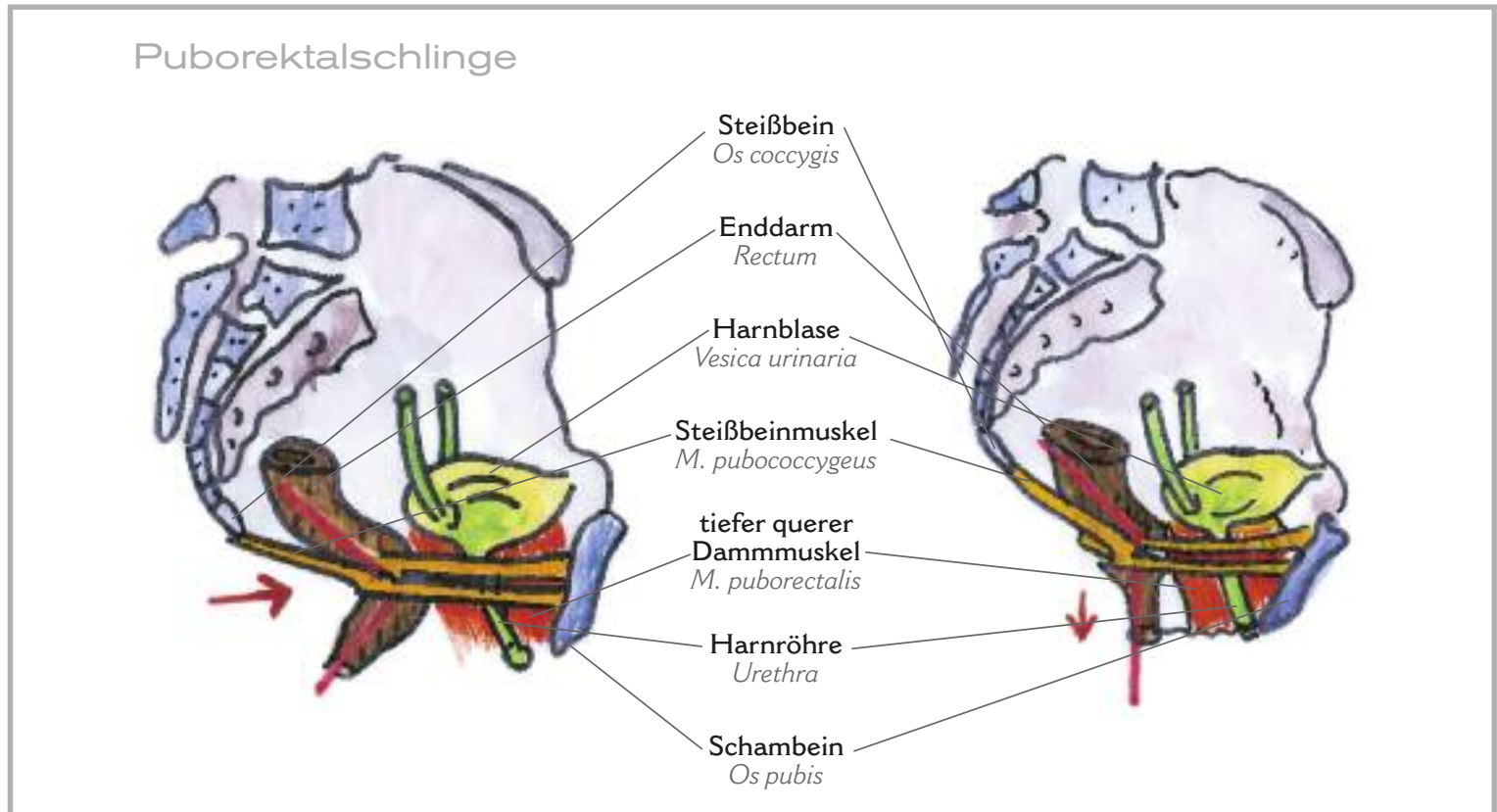
Die schnelle oder langsame Anspannung der Puborektalschlinge, in Richtung Schambein, verschließt das Darmrohr. Dabei wird der Kontinenzwinkel verkleinert oder vergrößert. Ein gesunder Winkel zum Beckenboden (*M. levator ani*) sichert die Haltefähigkeit von Urin und Stuhl.

– in Ruhestellung der Puborektalschlinge, in der Verdauungs- oder Speicherphase, herrscht ein Winkel von ca. 90 Grad.

– bei Husten oder Niesen verringert sich der Winkel auf ca. 65 Grad (sichert Kontinenz).

– zur Entleerung vergrößert sich der Kontinenzwinkel auf ca. 130 Grad.

Weitere Fasern dieses Muskels sind mit dem Harnröhrenschließmuskel verbunden und sichern somit auch die Blasenkontinenz.



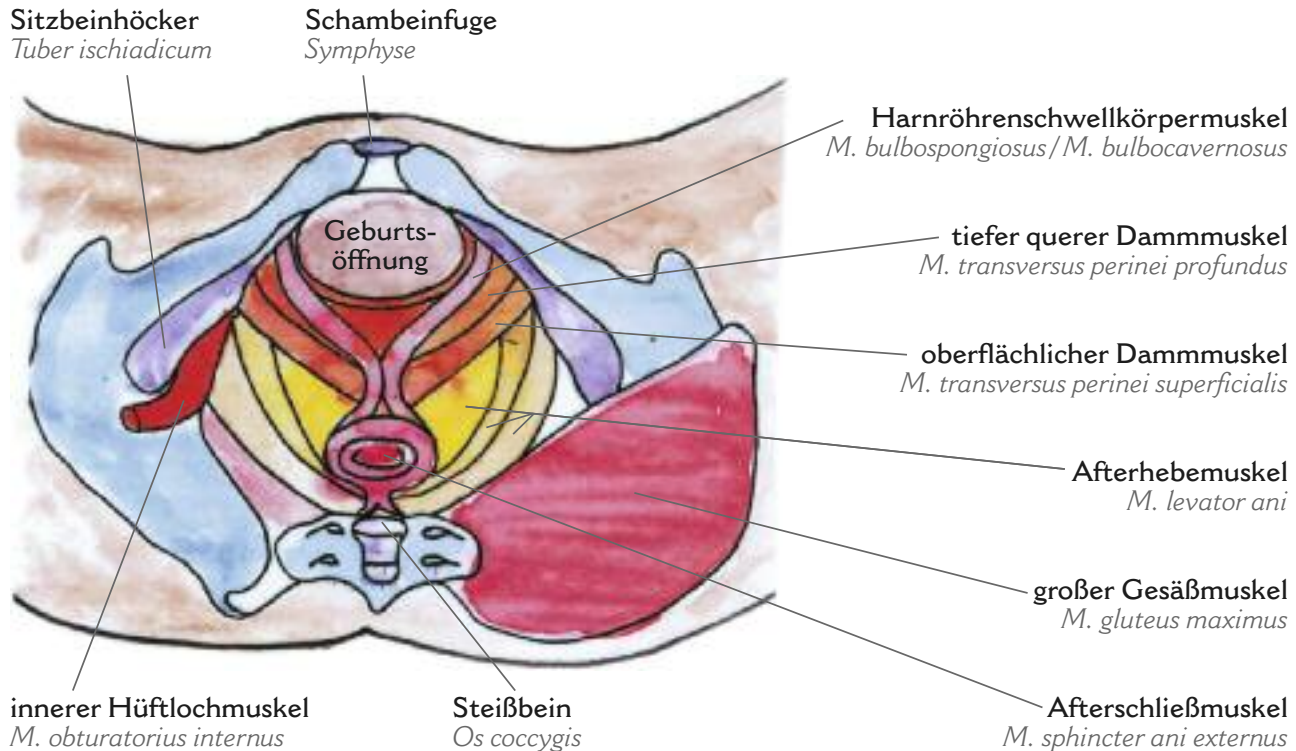
### 3.1.7 Geburt

Spätestens während oder nach der Geburt wird der Frau ihr Beckenboden sehr bewusst.

**»Sie gebärt durch, in und mit dem Beckenboden!«**

Je mehr die Frau gelernt hat ihren Beckenboden wahrzunehmen, desto leichter fällt es ihr, die Geburt mitzusteuern. Auch nach der Geburt ist der Zugang zu den einzelnen »geschwollenen« Beckenbodenschichten einfacher.

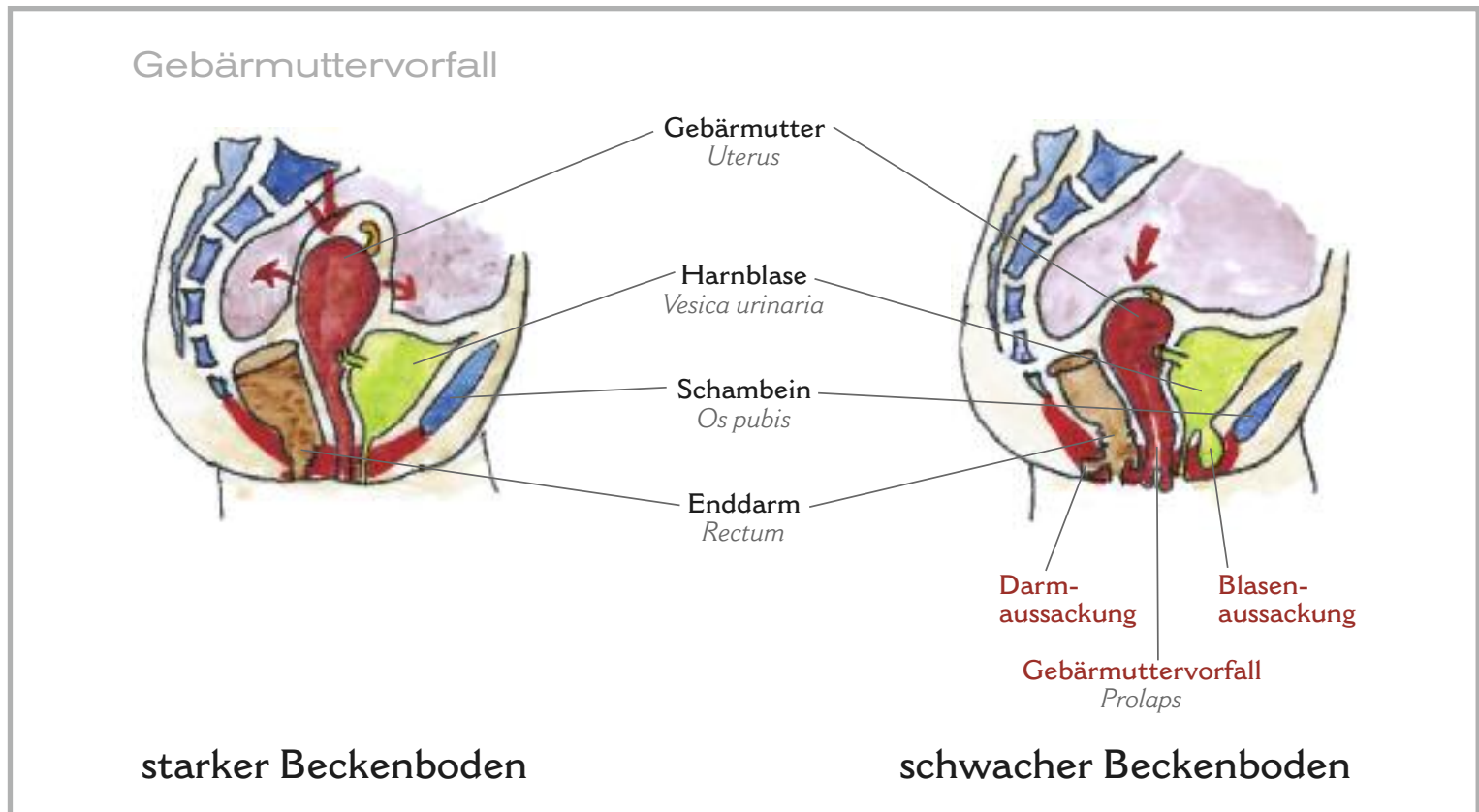
#### Beckenbodendehnung bei der Geburt



Auch *seelisch* ist die Frau jetzt Mutter. In ihr wuchs ein neuer Mensch heran. In den ersten drei Jahren besteht eine ganz enge Bindung über den Ätherleib (feinstofflich) zum Kind. Viele Mütter erleben dies in den speziellen Momenten, dass wenn sie an ihr Kind auch nur denken, dieses unruhig wird oder sogar aufwacht.

*Ein Leben lang sind wir Eltern,  
wir lieben unsere Kinder  
und tragen die Verantwortung für sie.*

### 3.1.10 Gebärmutter senkung



### 3.2.5 Erkrankungen der Prostata

#### Prostataentzündung

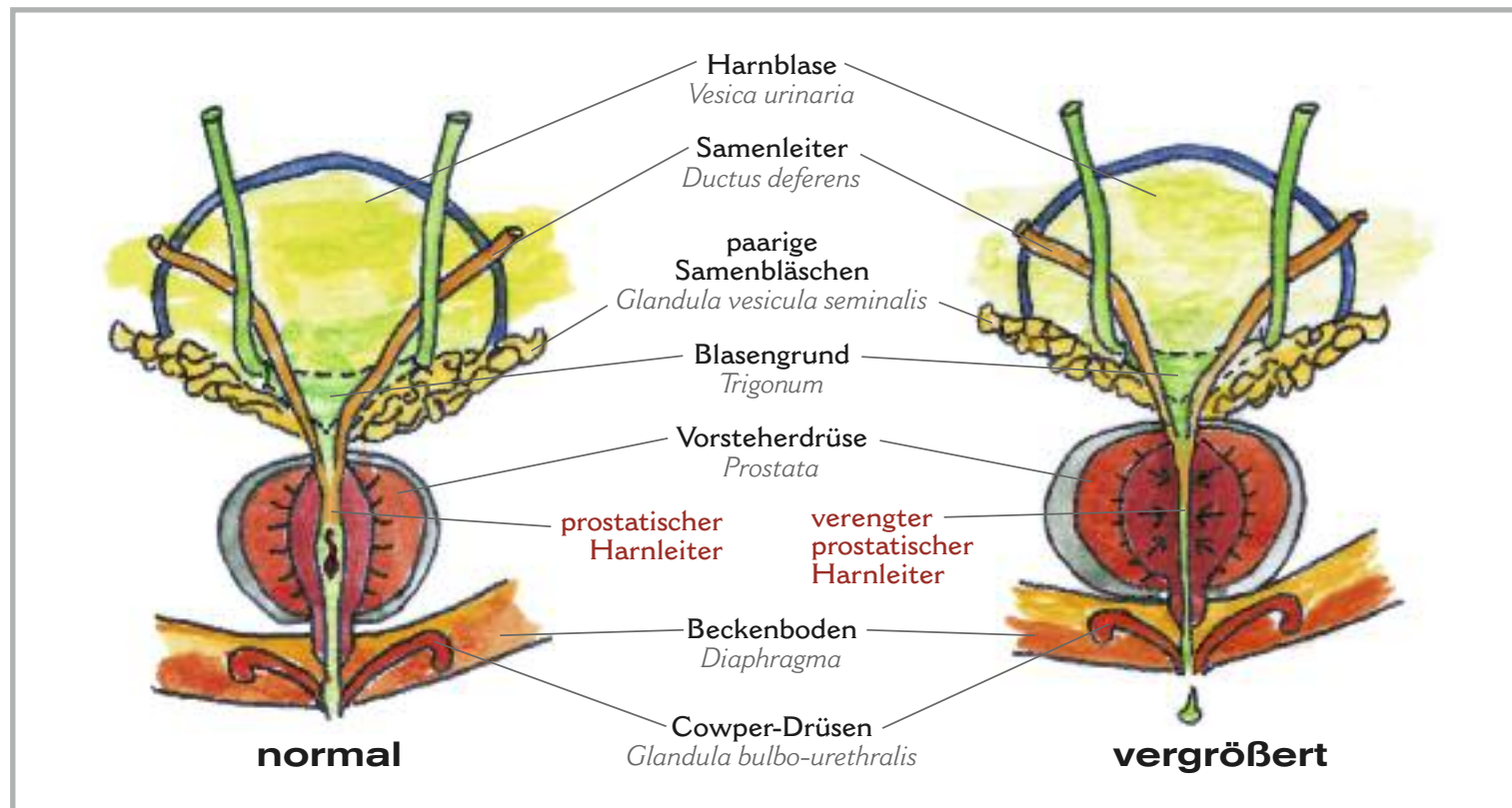
Auslöser sind Bakterien. Stress, Verspannungen und psychischer Druck begünstigen die Entstehung einer Entzündung. Hier wird Antibiotika eingesetzt.

#### Chronische Prostatitis

Dabei handelt es sich um eine ständige Entzündung der Prostata, die einer medizinischen Behandlung bedarf.

#### Vergrößerung

Das Gewebe der Prostata kann sich **gut- oder bösartig** verändern und dabei vergrößern. Je nach Größe kommt es zu einer Verengung der Harnröhre, die bis zu deren Verschluss führen kann. Es erschwert oder behindert das Wasserlassen sowie den Samenerguss. Pressversuche nützen bei dieser Verengung nichts. Es wird häufig »getröpfelt«, der Harnstrahl ist nur noch dünn und von geringem Druck. Durch das ständige Pressen verdickt sich die Blase.



# Die Po-Wippe

## Frühwochenbettübung/Umkehrübung

### Übungsziel für die Mutter:

- Entlastung des Beckenbodens und der Bauchorgane
- Kräftigung der Gesäß-, Rücken-, Bauch- und Beinmuskulatur

### Übungsziel für das Kind:

- Kräftigung der Bauch- und Rückenmuskulatur
- Koordination und Gleichgewicht



### Übung: Einatmen – Entspannen

- kleines Becken nach hinten, unten kippen
  - leichte Hohlkreuzhaltung entsteht
- Beckenboden öffnen und entspannen

### Ausgangshaltung:

»Grundstellung RÜCKENLAGE«

- Keilkissen liegt unter der Hüfte
- Beine hüftbreit parallel aufgestellt
- kleines Kind kniet in Bauchlage auf den Oberschenkeln der Mutter

*Bei allen Übungen kann das kleine Kind sitzend oder kniend an die Oberschenkel der Mutter anlehnen.*



### Übung: Ausatmen – Anspannen

- Beckenbodenschichten nacheinander aktivieren
- kleines Becken nach oben kippen
- Wirbel für Wirbel das Gesäß mit Beckenwelle anheben
  - Schultern und Fußsohlen tragen das Körpergewicht
  - Knie, Hüfte und Schultern bilden eine Ebene

## Der schnüffelnde Hase

**Übungsziel:** UMKEHRÜBUNG

– Entlastung des Beckenbodens

**Ausgangshaltung:**

»Grundstellung KNIE-ELLENBOGEN-LAGE«

- Keilkissen liegt unter den Knien
- Knie befinden sich unter der Hüfte
- Ellenbogen befinden sich unter dem Schultergelenk



**Übung: Einatmen – Entspannen**

- kleines Becken nach hinten, oben kippen
  - leichte Hohlkreuzhaltung entsteht
- Beckenboden öffnen und entspannen
  - Körperhaltung ist entspannt



**Übung: Ausatmen – Anspannen**

- Beckenbodenschichten nacheinander aktivieren
- kleines Becken mit Steißbein nach vorne ziehen
  - Rücken und Kopf bilden eine Ebene

Je 8-mal wiederholen

**Übungsvariationen:**

- beide Arme ziehen Richtung Oberschenkel
  - gerade Bauchmuskulatur
- rechter Arm zieht Richtung linkem Oberschenkel
  - schräge Bauchmuskulatur
- linker Arm zieht Richtung rechtem Oberschenkel
  - schräge Bauchmuskulatur
- ein Knie hebt ca. 2 cm von der Unterlage ab
  - Gesäßmuskulatur (Hüfte gerade halten!)
- rechtes Knie und linker Ellenbogen heben von der Unterlage ab
  - schräge Rumpfmuskulatur

Je 4-mal wiederholen