



## 10 TIPPS FÜR DEINEN BECKENBODEN

### 1. Tue es – setze um

All diese Tipps nützen dir nichts, wenn du sie nicht umsetzt, ausprobierst und in deinen Alltag integrierst. Ohne Übung und Praktizieren wird sich nichts an deiner Sexualität verändern.

### 2. Bewege dein Becken

Mit jedem Beckenkreisen oder Beckenkippen wird dein Beckenboden mitaktiviert. Vor allem die tiefste Schicht des Beckenbodens.

### 3. Spüre deine Füße!

Deine Füße haben einen grossen Einfluss auf deinen Beckenboden. Sind deine Füße eher innenrotiert, ist das vordere Dreieck unter ständiger Mehrspannung. Sind deine Füße eher aussenrotiert, ist das hintere Dreieck unter ständiger Mehrspannung. Also richte deine Füße aus – bei jedem Schritt!

### 4. Lerne deinen Beckenboden kennen

Erforsche die Sitzbeinhöcker, Schambein und Steissbein. Das sind die Knochenansätze für deinen Beckenboden. Gerne kannst du auch deine Scheide entdecken.

Oder schau dir dieses Video zum Thema Beckenboden an

<https://youtu.be/QRcohZwrBeQ>



**5. Schulterbrücke / Inverted-V**

Gehe in eine Schulterbrücke oder in eine Inverted-V (Downdog) Position. In dieser Position entlastest du den Beckenboden vom Druck der Organe. Was für eine Erholung für das Gewebe, das fast ständig arbeiten muss

**6. Toilettenverhalten**

Unterbrich nie deinen Urinstrahl, dies kann deine Blase irritieren und sie entleert dann nicht mehr richtig. Früher hatte man das als Trainingstipp gegeben, aber heute weiss man, dass es mehr schadet als nützt.

Kein Pressen während des Stuhlgangs, sondern ein Schieben

**7. Aufrechte Haltung**

Ob dein Becken und deine Wirbelsäule aufgerichtet sind, hat einen direkten Einfluss auf die Belastung des Beckenbodens. Der Körper ist so ausgestattet, dass der Beckenboden am optimalsten belastet wird, wenn du aufrecht auf deinen Sitzbeinhöckern sitzt.

**8. Entspanne dich**

Mindestens genauso wichtig wie die Aktivierung des Beckenbodens ist die Entspannung des Beckenbodens. Fast die Hälfte aller Beckenbodenstrukturen sind verspannt und können nicht mehr loslassen. Dies hat zur Folge, dass sie irgendwann ermüden und ganz erschlaffen.

**9. Gehmeditation**

Spüre deinen Beckenboden beim Gehen

Mit dieser Meditation ist das ganz einfach

<https://youtu.be/iv6hek08oWU>





## 10. Bleibe dran

Wenn du die Übungen einmal machst, ist das wunderbar... Aber Veränderung erfährst du erst, wenn du sie langfristig in dein Leben integrierst. Vielleicht hast du eine Lieblingsübung die du einmal pro Tag / einmal pro Woche machst. Vielleicht schaust du auch spontan worauf du jeweils Lust hast. Das ist egal.

Wenn du aber Veränderung möchtest, geht es nicht ohne das Praktizieren.

---

Mehr Lektionen und Informationen findest du auf meinem Youtube-Kanal:

<https://www.youtube.com/channel/UCyy7IIIid6fmXcYFMJghIA>

Oder folge mir auf Instagram

<https://www.instagram.com/astrid.pilates.art/>



Astrid Wermelinger – Masseurin - Pilates  
Fällmisstrasse 12 – 8832 Wilen bei Wollerau  
Tel. 079 776 13 62 – [www.HealthArt.ch](http://www.HealthArt.ch) – [info@HealthArt.ch](mailto:info@HealthArt.ch)