



## Beckenboden optimal vorbereiten

Der Beckenboden ist der muskulär-bindegewebige Abschluss des Rumpfes nach unten. Als „Beckenboden“ bezeichnet man Bindegewebe und Muskeln, die sich in Schichten übereinander legen und das Becken nach unten begrenzen.

### Eine Vorbereitung des Beckenbodens sorgt dafür, dass:

- ▶ Harn und Stuhl abgegeben werden können
- ▶ Die Organe an ihrem Platz gehalten werden
- ▶ Die „gute“ Haltung gewährleistet wird
- ▶ Energie fließen kann
- ▶ Sexualität und Geburt geschehen können

### Der Beckenboden erhält in der Schwangerschaft besondere Bedeutung

Viele Frauen haben ersten, bewussten Kontakt zu dieser „geheimen“ Stelle in der **Schwangerschaft**. Deswegen sollte der **Beckenboden** in der Geburtsvorbereitung einen besonderen Stellenwert bekommen.

Erster Schritt ist immer das Bewusstmachen der Region indem man versucht, den Beckenboden als „inneres Bild“ zu spüren. Eigentlich genau so, wie man auch mit geschlossenen Augen genau weiß, wie der rechte Daumen etwa, sich von innen anspricht und wo er sich im Raum befindet.

Dann versucht man den **Beckenboden** sanft zu aktivieren, z.B. indem man mit der Scheide versucht zu „blinzeln“. Wenn diese Schritte gut funktionieren, kann man schon ein kräftigeres Anspannen versuchen, indem man der Vorstellung aktiv nachkommt, das Steißbein zum Schambein zu ziehen oder die beiden Sitzbeine zueinander zu bewegen. Die Bewegungen sind sehr fein und subtil, gerade darin liegt auch die Schwierigkeit der Vermittlung durch die KursleiterInnen. Übung und viele Wiederholungen sind das Wichtigste, denn je öfter man diese Spürübungen durchführt, desto besser wird der Beckenboden im Gehirn „abgebildet“. Das „innere Bild“ kann dann in sämtlichen Ausgangsstellungen abgerufen werden.

### Vorbereitung des Beckenbodens - innere Bilder helfen

In der **Geburtsvorbereitung** wird dann nach diesen Anleitungen zum Spannen, ein großes Augenmerk auf die Entspannung und Lösung der Muskulatur, mit Hilfe der Atmung und ebenfalls „inneren Bildern“ gelegt. Das ist, neben der idealen Gebärposition, eine Voraussetzung für eine „Beckenboden-schonende“ Geburt. Dabei hat auch die Arbeit am Mundraum als „Öffner“ für den Beckenboden und die Arbeit an der Atmung eine große Bedeutung. Der Beckenboden muss von vielen verschiedenen Seiten aus erfahren werden, damit er möglichst intuitiv bei der Geburt gelöst werden kann.

### Damm-Massage im Geburtsvorbereitungskurs lernen

In jedem Fall ist es ratsam, dass im **Geburtsvorbereitungskurs** auch die Damm-Massage erklärt wird, sodass die Schwangeren diese zuhause selbständig durchführen können. Da im Bereich des Dammes Haut auf Schleimhaut trifft, ist es sehr empfehlenswert, für die Massage entweder nur ein gut verträgliches Oliven- oder Mandelöl von bester Qualität oder das „Original IS-Damm-Massageöl“ zu verwenden, in welchem nur Inhaltsstoffe von höchster Qualität vorzufinden sind und die Zusammensetzung der ätherischen Öle von der Hebamme Frau Ingeborg Stadelmann persönlich konzipiert wird.

**Der Beckenboden** ist Thema in jedem Lebensabschnitt der Frau, da er durch die 3 Öffnungen bei der Frau (Harnröhre, Scheide und After) wesentlich weniger Stabilität aufweist, als der des Mannes (nur 2 Öffnungen). Auch das vermehrte Gewicht in der **Schwangerschaft** und die an die Grenzen gehende Dehnung bei der Geburt machen dem Beckenboden zu schaffen.

Autor: Monika Siller

## Weitere Artikel, die Sie interessieren könnten:

- ▶ [Dammvorbereitung](#)
- ▶ [Damm-Massage](#)
- ▶ [Trainieren für den Kraftakt im Kreißaal](#)

[zum Artikel Beckenboden optimal vorbereiten](#)