

Beckenbodentraining

Der Beckenboden ist die Muskelschicht, die unseren Organen von unten Halt gibt.

Die wichtigsten Funktionen des Beckenbodens sind:

- Harn zurückhalten
- Stuhl zurückhalten
- Blasenentleerung
- Darmentleerung
- Stabilität im Becken

Aus den Funktionen kann man schon herauslesen, dass der Beckenboden sowohl gut anspannen muss, er muss aber für die Entleerung auch gut entspannen können.

Da der Beckenboden aus Muskulatur besteht, kann dieser auch verspannt sein.

Im Beckenbodentraining wird einerseits das Körpergefühl geschult. Andererseits werden aktive Übungen gemacht, um den Beckenboden besser steuern zu können.

Ich verbinde Beckenbodentraining gerne auch mit Craniosacraler Therapie und Viszeraler Therapie um Verspannungen im Beckenboden zu lösen.

Inkontinenz ist immer noch ein Tabuthema. Trauen Sie sich darüber zu sprechen und sich behandeln zu lassen. Es wird Ihnen wieder mehr Lebensqualität gegeben.

Indikationen:

- Harnverlust
- Nach Prostata-OPs
- Nach Gebärmutter-OPs
- Nach Geburten
- Häufige Blasenentzündungen