



Schwangerschafts wissen Beckenboden Verstehen & Stärken

Copyright

Lisa Pantoj

Katharina Maloun

schwangerschaft-yoga.at

[@schwangerschaft.yoga](https://www.instagram.com/schwangerschaft.yoga)





5 Dinge

die du in der

Schwangerschaft

über deinen

Beckenboden

wissen solltest!

Copyright
Lisa Pantoï
Katharina Maloun
schwangerschaft-yoga.at
[@schwangerschaft.yoga](https://www.instagram.com/schwangerschaft.yoga)



Hallo liebe werdende Mama!

Wir freuen uns, dass du auf deiner Schwangerschaftsreise bei uns gelandet bist, um mehr über deinen Beckenboden zu erfahren. **Wissen ist Macht, besonders wenn es um die Prävention von Beckenbodenbeschwerden geht.** In der besonderen Zeit der Schwangerschaft tauchen sicher viele Fragen auf!

Könnte ein kräftiger Beckenboden die Geburt erschweren?

Braucht mein Beckenboden spezielles Training während der Schwangerschaft?



Was genau beinhaltet das Beckenbodentraining, welche Übungen sind empfehlenswert, und kann ich sie auch sitzend durchführen?

Solche Fragen begegnen uns, Kate und Liz, als **Expertinnen für prä- und postnatales Yoga**, ständig. Das ist absolut normal und nachvollziehbar, da der Beckenboden für viele Frauen während der Schwangerschaft Neuland ist.

Du bist hier an der richtigen Adresse. Mit unserem E-Book möchten wir **Mythen entkräften** und **Missverständnisse klären**, um dir ein **positives** und **sicheres Gefühl im Umgang mit deinem Beckenboden** zu geben. Uns liegt am Herzen, dir die Vorteile des Beckenbodentrainings näherzubringen, insbesondere dessen **positive Einflüsse auf die Geburt**.

Unser Ziel ist es, dir als Frau und werdende Mutter ein sicheres und geborgenes Gefühl zu vermitteln. Wir stützen uns auf **aktuelle Forschungsergebnisse** und bilden uns kontinuierlich weiter, um dir fundiertes Wissen mit Freude und Energie für dein Mama-Dasein zu übermitteln.

Lass uns diese spannende Reise
gemeinsam antreten!

Der Beckenboden: dein unsichtbarer Begleiter.

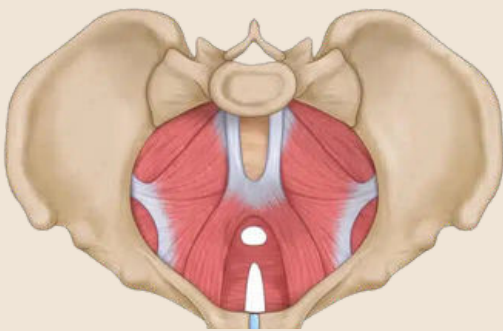


Beckenbodenwissen 1

Beckenboden Was ist das eigentlich?

Der Beckenboden ist ein wahres Meisterwerk der Natur, bestehend aus einem **Zusammenspiel von Muskeln und Bindegewebe**. Er bildet den Abschluss deines Bauchraums und erstreckt sich zwischen den Beckenknochen. Anders als der Herzmuskel, der ohne unser Zutun arbeitet, **kannst du die Muskulatur des Beckenbodens bewusst steuern**. Du hast die Fähigkeit, diese Muskeln zu **trainieren, anzuspannen** oder zu **entspannen**. Dieses Wissen gibt dir eine wertvolle Kontrolle über deinen Körper, insbesondere in der Schwangerschaft.

Ansicht Becken "von oben"



Der Beckenboden spannt sich in Form von Muskeln unter das Becken.



Seitenansicht Schwangere

Beckenbodenwissen 2

Die Rolle des Beckenbodens & seine Veränderung während der Schwangerschaft

Dein Beckenboden ist der verlässliche Hüter deiner inneren Organe. Er **hält Blase, Darm und Gebärmutter an Ort und Stelle** und verhindert ungewollten Urin- oder Stuhlverlust. Darüber hinaus spielt er eine Schlüsselrolle für die **Stabilität deines Beckens und beugt Rücken- oder Beckenschmerzen** vor. Während der Geburt ist der Beckenboden der Held des Tages: Er dehnt sich um bis zu 250% aus, um deinem Baby den Weg in die Welt zu ebnen.

In der Schwangerschaft durchläuft der Beckenboden enorme Veränderungen.

Das wachsende **Gewicht** deines Babys und der Gebärmutter belastet ihn kontinuierlich. **Hormonelle Umstellungen** führen dazu, dass er an Festigkeit verliert. Dies kann sich in Form von Inkontinenz beim Husten, Niesen oder Springen bemerkbar machen. Die Schwangerschaft und die vaginale Geburt sind die größten Risikofaktoren für Inkontinenz und Organsenkungen im Leben einer Frau.

Doch es gibt gute Nachrichten

Gezieltes Beckenbodentraining während der Schwangerschaft kann das Risiko für Inkontinenz nach der Geburt deutlich verringern. **Dieses E-Book bietet dir wertvolle Tipps und Übungen**, um deinen Beckenboden zu stärken und dich optimal auf die Geburt und die Zeit danach vorzubereiten.

Beckenbodenwissen 3

Mythos entlarvt – Ist ein trainierter Beckenboden bei der Geburt hinderlich?

Diese Frage erreicht uns häufig, und wir möchten sie hier eindeutig beantworten: **Ein trainierter Beckenboden ist keineswegs ein Hindernis bei der Geburt.** Ganz im Gegenteil, durch gezieltes Training lernst du deinen Körper und insbesondere deinen Beckenboden besser kennen. Du erfährst, wie du ihn bewusst anspannen und vor allem **während der Geburt entspannen kannst.**

Somit ist **ein gut trainierter Beckenboden sogar ein Vorteil für die Geburt, da er dir mehr Kontrolle und Bewusstsein über deinen Körper gibt.**



[AUDIO](#)
[Erspüre dein Becken -](#)
[Vorbereitung für das](#)
[Beckenboden- training](#)

*klick

Beckenbodenwissen 4

Übungen zur Geburtsvorbereitung für deinen Beckenboden

Eine effektive Vorbereitung auf die Geburt beinhaltet spezielle entspannende Übungen für deinen Beckenboden.

Die **Kind-Haltung (Childs Pose)** ist eine sanfte und beruhigende Übung.

Der **Vierfüßlerstand** kombiniert mit Beckenkreisen hilft, Verspannungen zu lösen und die Flexibilität zu erhöhen.

Die **360°-Atmung** fördert das Bewusstsein und die Entspannung des Beckenbodens.



←
*klick



Kostenloses
Beckenboden
Übungsvideo

Diese und viele weitere effektive Beckenboden-Übungen zur Geburtsvorbereitung findest du in diesem kostenlosen Video – direkt aus unserem Kurs für werdende Mamas!

Beckenbodenwissen 5

Alltagstipps für einen gesunden Beckenboden

Bereits ab dem ersten Trimester ist es wichtig, auf **sanftes Aufstehen** zu achten. Wenn du aus der Rückenlage aufstehst, rolle zuerst auf die Seite und erhebe dich dann in eine sitzende Position. Dies schont sowohl deine Beckenbodenmuskulatur als auch deine Bauchmuskeln.

Beim **Husten und Niesen** ist es ratsam, dich leicht zur Seite zu drehen und in deine Ellenbeuge zu niesen. Falls möglich, überschlage beim Niesen deine Beine, um die seitliche Bauchmuskulatur zu aktivieren anstatt der geraden Bauchmuskeln.

Deine **Haltung** spielt eine große Rolle für die Gesundheit deines Beckenbodens. Achte darauf, dass dein **Brustkorb über deinem Becken** ausgerichtet ist, um Druck vom Beckenboden zu nehmen. Durch das Wachstum deines Bauches neigen viele Frauen zu einem Hohlkreuz, was zusätzlichen Druck auf den Beckenboden ausübt. Versuche, dich im Alltag bewusst aufzurichten und deine Haltung zu korrigieren.

jetzt gleich **7 Tage**
kostenlos testen



Schwangerschaftsyoga
für jedes Trimester
Beckenbodentraining
Rückbildung
Stillvorbereitung

Ich liebe euren Kurs so sehr! Es tut mir einfach jedesmal so gut! Ich bin so froh dass ich euch gefunden habe! ❤️ 👩‍👧



Ich habe gestern meditiert mit euch. Zwar in der Badewanne, aber es war soooo genial und ich war so entspannt



Ich habe auch schnell gemerkt, dass ich durch das regelmäßige Training meine Beweglichkeit bis zum Ende der Schwangerschaft erhalten konnte. Sogar bei meiner relativ langen Geburt von über 12h Stunden war ich immer in meiner Kraft, und ich bin mir sicher, dass ich das zum Großteil dem Onlinekurs zu verdanken hatte 🥰
😊 ich freue mich schon auf euren Postnatal-Kurs 😊



Hi :) ich finde euer Yoga und die alle Erklärungen echt super. Komme richtig gut damit zurecht in der Schwangerschaft und es macht sehr viel Spaß 🧡 Danke dafür!





Impressum

Schwangerschaft-Yoga.at
Info-Handbuch Beckenboden
© 2024

Editor/Autoren:
Katharina Maloun; Lisa Pantoï

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Herausgebers/Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, die Übersetzung, die Verbreitung und die öffentliche Zugänglichmachung.