



WORKBOOK



Goldene Mitte

DEIN ON DEMAND
ONLINEPROGRAMM IN EINEM
WORKBOOK

Hinweis

Aus rechtlichen Gründen muss ich dich darauf hinweisen, dass dieser Kurs keinen Arztbesuch ersetzt. Solltest du dich nicht gut fühlen, oder werden deine Beschwerden schlimmer, wende dich bitte an den Arzt / die Ärztin deines Vertrauens.

Die Grundlagen meines Kurses "Goldene Mitte" beruhen auf meiner Praxiserfahrung, und erheben keinen Anspruch auf Vollständigkeit.

Sämtliche Materialien sind personalisiert. Kopieren, Veröffentlichen oder Weiterleiten ist nicht gestattet.

Vielen Dank für einen umsichtigen Umgang mit dem dir anvertrauten Material.



Erstveröffentlichung 2024

Copyright © Praxis für Osteopathie, Katharina Mertsch
Kettelerstraße 30, 48147 Münster
Alle Rechte vorbehalten.

Wie du dieses Workbook nutzt

Ich zeige dir Schritt-für-Schritt, was in welcher Reihenfolge zu tun ist. Diese Reihenfolge basiert auf meiner langjährigen Erfahrung als Osteopathin. Ich lade dich herzlich ein, von meiner Erfahrung zu profitieren, um endlich deine Ziele zu erreichen.

Dieses Workbook hilft dir, das Wissen aus den Videos in die Praxis zu transferieren.

Denn die Umsetzung ist das A und O für deine erfolgreiche Beckenbodenreise.

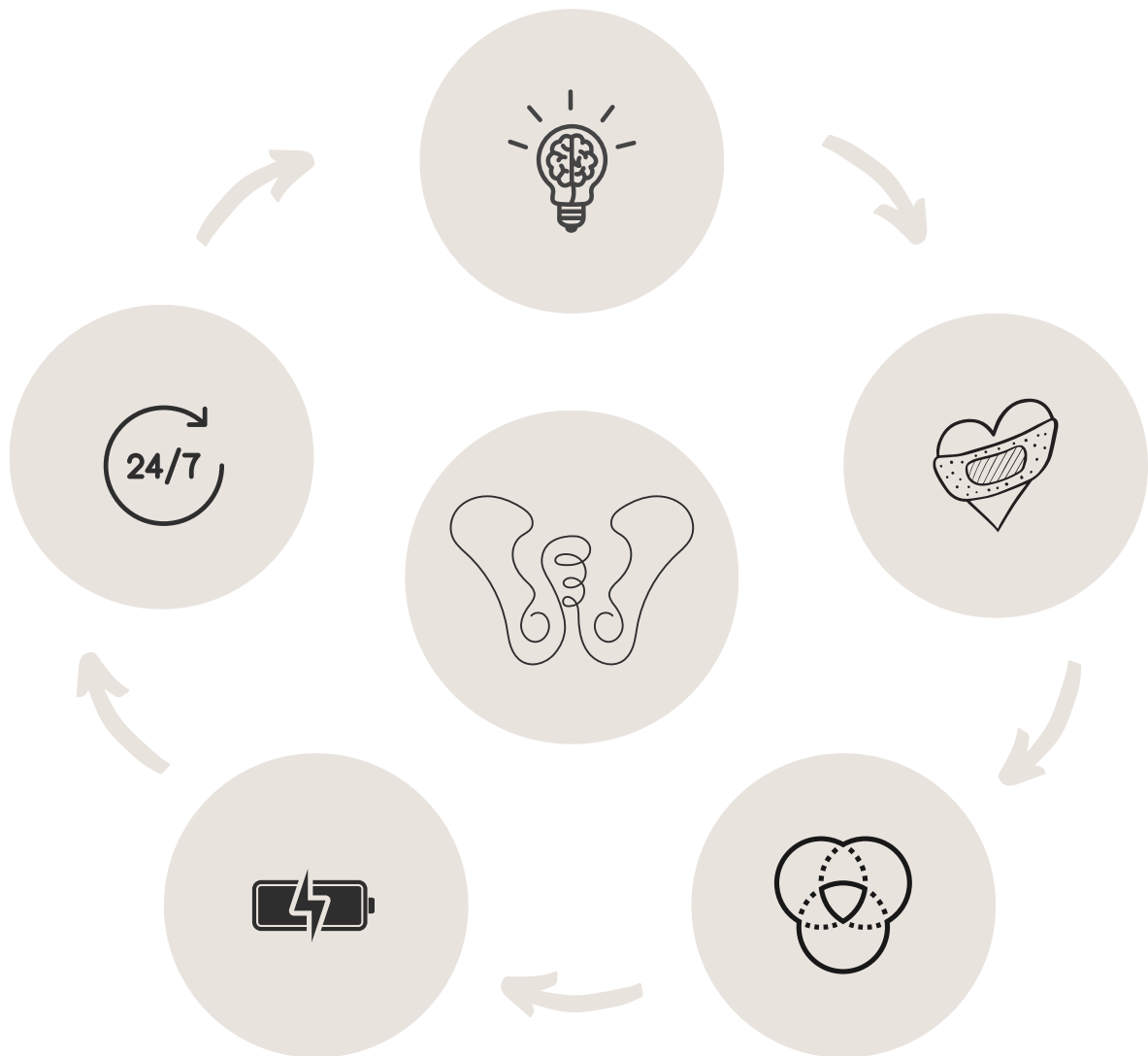
Dieses Workbook ist der rote Faden, auf den du dich verlassen kannst. Jedes Modul startet mit einem Überblick über das aktuelle Thema und endet mit einer Checkliste zum Abhaken. So siehst du auf einen Blick, wieviel du bereits geschafft hast - und was als nächstes ansteht.

Nutze dein Workbook als ständigen Begleiter und Reminder.

Deine Katharina



5-Stufen-Plan



Aus meiner jahrelangen Erfahrung aus der Praxis und zahlreichen Fortbildungen habe ich den **“5-Stufen-Plan”** für deine dynamische Mitte entwickelt.

Ein sinnvoller, den Funktionen des Beckenbodens entsprechender Aufbau bereitet den Beckenboden erst optimal vor, um dann langfristig gut im Alltag funktionieren zu können.

5 Schritte für deine Beckenbodengesundheit

01

verstehen / spüren / aktivieren

Nur wenn du deinen Beckenboden kennst, kannst du ihn auch optimal unterstützen. Dieses Wissen macht es dir leichter, und du kannst überflüssige Übungen hinter dir lassen.



02

Regeneration

"Erst gesund - dann stark." Es gibt viele Faktoren, die deinen Beckenboden an einer dynamischen Tätigkeit hindern. Wir schaffen optimale Voraussetzungen.



03

Beweglichkeit & Balance

Eine gute Beweglichkeit des ganzen Körpers, sowie ein ausbalanciertes Nervensystem gehören auch zu deiner Beckenbodengesundheit.



04

Kontrolle durch modernes Training

Ein modernes, effektives Training bringt dich zum Ziel. Es müssen gar nicht viele Übungen sein, wenn es die richtigen sind.



05

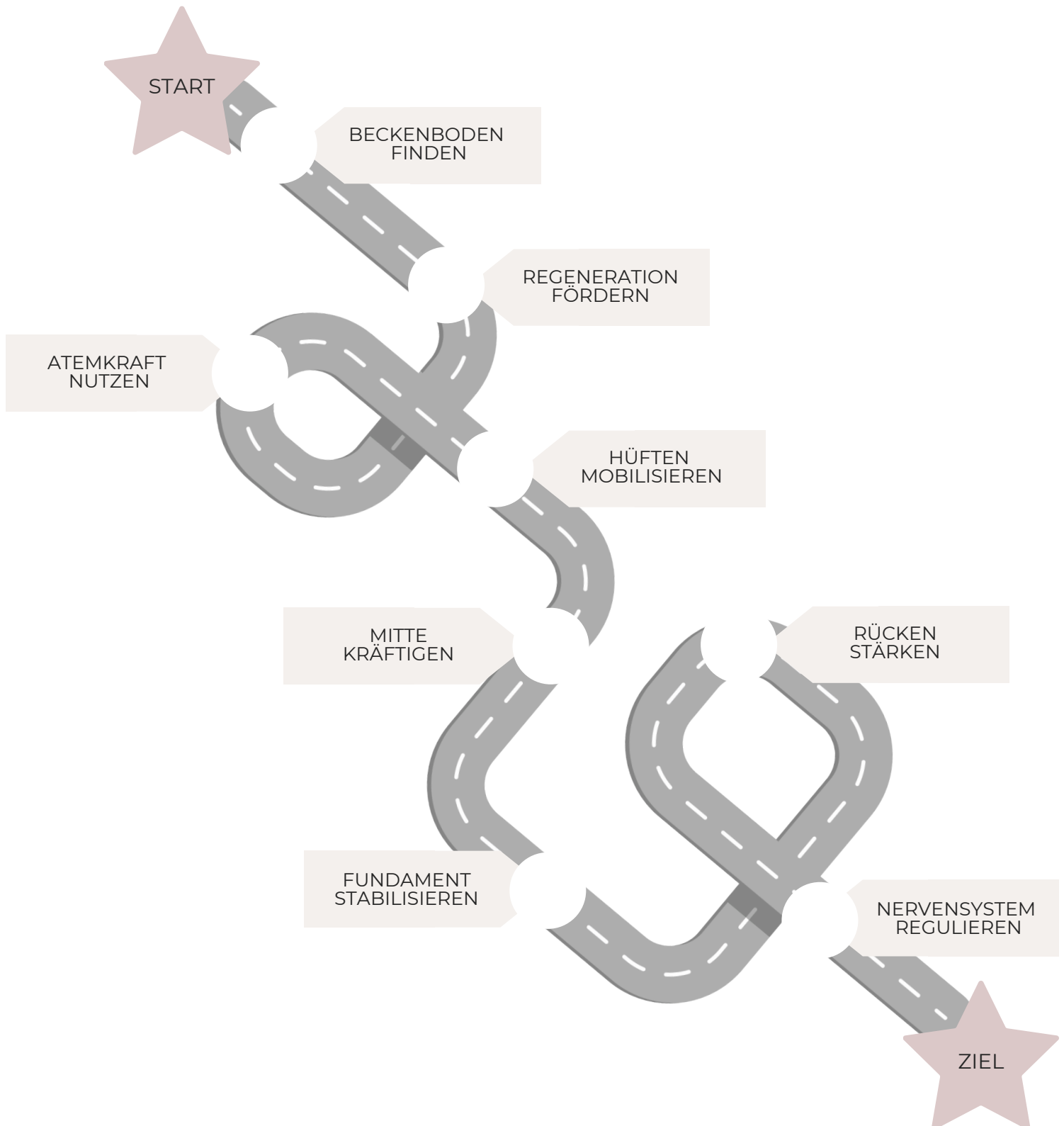
Im Alltag unterstützen - Fehler meiden

Dein Beckenboden ist zu jeder Zeit aktiv. Lerne, wie du ihn im Alltag unterstützt, und Fehler vermeidest.



DEIN REISEPLAN

Step-by-Step zum Beckenbodenglück. halte deinen Erfolg fest und markiere dir deine Meilensteine.

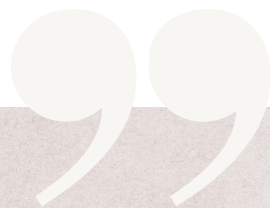


01 GOLDENE BASICS

Der Beckenboden ist so viel mehr, als nur der Boden deines Beckens. Das Wort „Boden“ kann für das Training irreführend sein, denn es handelt sich nicht um eine horizontale Matte, die den Beckenausgang abdichtet. Wenn man seine Struktur genauer betrachtet, kleidet er wie ein dreidimensional aufgespanntes Trampolin das Becken nach oben hin aus und hat mehr Funktionen, als man denkt. Der Beckenboden ist ein komplexes Geflecht aus Muskeln, Faszien und Bändern. Er arbeitet 24/7 im Verborgenen. Du spürst ihn erst, wenn er nicht mehr im Gleichgewicht ist. Zu wenig Spannung deines Beckenbodens bringt dich genauso aus deiner Mitte wie eine erhöhte Spannung, oder fehlende Elastizität der Faszien.

Ist er in seiner Spannung gestört, und kann nicht mehr dynamisch arbeiten, können Störungen in seinen Funktionen auftreten.

Lerne in Modul 1 die spannende Anatomie deines Beckenbodens, und nutze sie für dein Training.



"Die weibliche Anatomie ist ein Wunderwerk der Natur, das es zu verstehen und zu respektieren gilt."

Andrew Taylor Still
(Begründer der Osteopathie)

GOLDENE BASICS

Wer hat es nicht schon gehört:

"Der Beckenboden hat drei Schichten..."

Das ist längst nicht alles, was dein Beckenboden zu bieten hat. Tatsächlich besteht der Beckenboden neuesten Erkenntnissen nach zu ca. 30% aus Muskulatur und zu ca. 70% aus kollagenen Fasern (Bänder und Faszien!).

Was das für dein Beckenbodentraining und deine Beckenbodengesundheit bedeutet, erkläre ich dir in den Videos von Modul 1.

Hast du jemals gehört, dass jemand die Anatomie der Nackenmuskeln auswendig lernen muss, um im Fitnessstudio seinen Rücken zu trainieren?

Dennoch ist die Anatomie und Physiologie des Beckenbodens wichtig!

Warum? Weil es dir hilft, dein Training zu erleichtern.

Darum geht's:



Anatomie & Funktion deines Beckenbodens verstehen - Training erleichtern



Beckenboden spüren: finde deinen Beckenboden



Beckenboden aktivieren: die goldenen Basics für jedes weitere Training

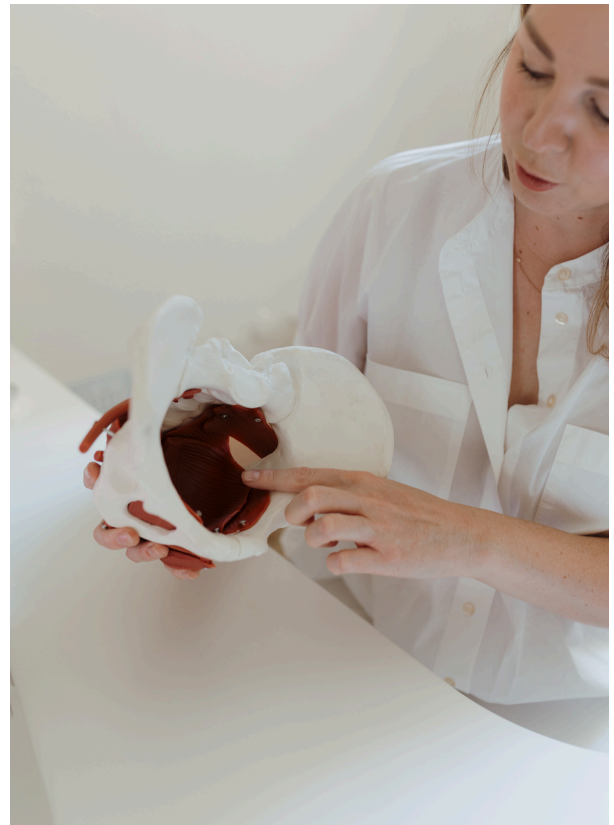
Lerne in diesem Kapitel, wofür sich anatomisches Wissen lohnt, wie du es dir einfacher machen kannst, und wie du deinen Beckenboden überhaupt findest.

Finde heraus, warum es doch spannend sein kann, etwas über den Beckenboden zu lernen - alles andere als langweilig.

Verstehen

In der Osteopathie wissen wir (und du hast es auch schon geahnt): keine Struktur im Körper arbeitet und funktioniert alleine. Es ist immer ein Zusammenspiel, und jedes Team ist nur so stark, wie sein schwächstes Mitglied.

Lerne neben der Anatomie noch das "Team Beckenboden" kennen und starte mit deinem neuen Wissen voll durch.



Spüren

Es wird Zeit, deinen Beckenboden zu finden und zu spüren.

In Modul 2 findest du Anleitungen, um deinen Beckenboden zu finden und wahrzunehmen.

Denk immer daran: lange Zeit hat er im Verborgenen gearbeitet und wenig Aufmerksamkeit bekommen.

Befreie deinen Beckenboden aus der Tabuzone und schenke ihm endlich die Beachtung, die er verdient!

Aktivieren

Die korrekte Ansteuerung deines Beckenbodens hilft dir, dein Training zu optimieren. Wenn du weißt, wie sich eine gezielte Ansteuerung deines Beckenbodens anfühlt, kannst du kontraproduktiven Druck auf deinen Beckenboden im Alltag und während des Trainings vermeiden.

In Modul 1 lernst du die gezielte Ansteuerung deines Beckenbodens.

Über verschiedene Intensitäten deiner Atmung lernst du, wie du deinen Beckenboden isoliert aktivierst, oder Zwerchfell und Bauchmuskulatur unterstützend nutzen kannst.

Diese Basics solltest du auf keinen Fall verpassen, denn sie sind entscheidend für den weiteren Erfolg deiner Beckenbodenreise.



BECKENBODEN-CHECK-UP

Wie geht es dir & deinem Beckenboden gerade?

	JA	NEIN
Ich kann nicht den Sport machen, den ich gerne möchte	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich muss häufig zur Toilette	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich verliere manchmal ungewollt Urin/Stuhl (auch Tropfen)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich hatte Geburtsverletzungen (auch "kleine")	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich habe Schmerzen bei, oder nach dem GV	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich habe ein Druckgefühl im Becken / Senkungsbeschwerden	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mein Bauch wölbt sich bei Übungen vor	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich kann meine Blase nicht immer ganz entleeren	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Trampolinspringen u.ä. vermeide ich	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich habe wiederkehrende Rückenschmerzen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich fühle mich nicht wohl in meinem Körper	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Meine Beine fühlen sich oft schwer an	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich verliere Luft (Vaginalpups) beim z.B. Sport	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**Jede einzelne Antwort ist eine Verbesserung wert!
Gewinne endlich die Leichtigkeit in deinem Alltag zurück.**

Beckenboden Check

Datum

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Meine Hauptbeschwerden sind: 😞

.....
.....
.....
.....
.....

Dadurch kann ich nicht:

.....
.....
.....
.....
.....

Ohne meine Beschwerden könnte ich 😍

.....
.....
.....
.....
.....

Wie gesund fühlst du dich?



.....
.....
.....

Wie sportlich fühlst du dich?



.....
.....
.....

Wie zufrieden bist du insgesamt?



.....
.....
.....
.....

Stell dir ein Leben ohne (Beckenboden-) Beschwerden vor.
Was wäre dadurch möglich?

Deine Notizen

Woche 1

Checkliste

1. WOCHE

Anatomie verstehen

Beckenboden spüren


Übungen: 3 Schichten - 3 Übungen

Beckenboden aktivieren im Alltag

Übungssequenz "Workout 1" mindestens 2x

TIME TO HEAL

Die Zeit allein zaubert leider keine Heilung. Verletzungen im Beckenboden können Muskel, Bindegewebe/Faszien und Nerven beeinträchtigen. Nach Verletzungen, insbesondere mit Narbenbildung, braucht das Gewebe Zeit und Pflege, um Bewegungs- und Funktionsprobleme zu minimieren. Besonders bei der Geburt kann der Beckenboden in Mitleidenschaft gezogen werden. Oberflächliche Dammrisse sind bei 80-90% der vaginalen Geburten üblich, während schwerere Verletzungen wie Grad III/IV-Risse, auch bekannt als OASIS, in 1-11% der Fälle auftreten. Diese Verletzungen erhöhen das Risiko von Stuhlinkontinenz im Vergleich zu unkomplizierten Geburten um das Fünffache. Die Verwendung von Zangen oder einer Saugglocke während einer Geburt kann das Verletzungsrisiko weiter erhöhen. Druck auf den Bauch während der Austreibungsphase, wie bei der Kristeller-Methode, kann zum Riss des Levatormuskels führen. Zudem steigt mit dem Alter der Schwangeren das Risiko von Geburtsverletzungen. Fakt ist, die Beckenbodengesundheit spielt bisher leider in der Versorgung vor und nach der Schwangerschaft keine große Rolle. Das heißt auch, dass die Dunkelziffer an Geburtsverletzungen sehr wahrscheinlich hoch ist.



"Die Selbstheilungskräfte des Körpers sind mächtiger als jede Medizin."

Andrew Taylor Still
(Begründer der Osteopathie)

Time to heal

Aber nicht nur Schwangerschaften können dem Beckenboden schaden. Verletzungen, Reizungen und massive Überbeanspruchung können auch andere Ursachen haben :

- Operationen
- (Leistungs-) Sport
- Unfälle
- Dauerbelastungen
- (sexuelle) Gewalt
- uvm.

Dammrisse und -Schnitte, Bauchgeburten, Muskelabrisse, Operationen, Überdehnungen, innere Schürfwunden,... als das braucht Zeit der Regeneration. Und deine sanfte Unterstützung.

Ich zeige dir, wie du deinen Körper bei seiner Regeneration unterstützen kannst:

- Eigenbehandlung Beckenboden (nach Verletzungen und bei erhöhter Spannung)
- Regeneration nach Bauchgeburt
- Faszienmassage Beckenboden
- Beckenboden-Release-Techniken



Denke daran, dass Selbstfürsorge und Geduld entscheidend sind, um deinem Körper die Zeit zu geben, die er braucht, um sich zu erholen. Sei stolz auf dich und deinen Körper für alles, was er geleistet hat, und begegne ihm mit Liebe und Verständnis auf dem Weg der Genesung.

ZEIT FÜR REGENERATION?

	JA	NEIN
Ich hatte einen Dammriss	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich hatte einen Dammschnitt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich wurde nach der Geburt genäht	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich wurde am Becken operiert	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich hatte eine Bauchgeburt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich hatte schon mal eine Operation am Bauch	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bei mir wurde "Kristallert"	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich hatte eine schwere Geburt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich hatte vaginale Verletzungen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich habe wiederkehrende Rückenschmerzen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich fühle mich nicht wohl in meinem Körper	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Meine Beine fühlen sich oft schwer an	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich verliere Luft (Vaginalpups) beim z.B. Sport	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**Jede einzelne Antwort ist eine Verbesserung wert!
Gewinne endlich die Leichtigkeit in deinem Alltag zurück.**

Checkliste

2. WOCHE

Regeneration verstehen

Beckenboden selbst behandeln

Bauchmassage, eventuell Narbenmassage mindestens 2x /
Woche

Eventuell schönes Öl besorgen

Übungssequenz "Regeneration" mindestens 2x

Deine Notizen


Woche 2

KRAFT DER ATMUNG

03

Die Atmung hat eine weitreichende Bedeutung, die über den bloßen Gasaustausch hinausgeht. Sie ist eng mit dem Nervensystem verbunden und gibt Aufschluss über deine emotionale Verfassung. Zudem kann sie als Schlüssel zur Entspannung dienen. In stressigen Situationen neigt die Atmung dazu, flacher und schneller zu werden. Durch bewusstes, tiefes und langsames Atmen kannst du deine Entspannungsreaktion aktivieren und deine Nerven beruhigen. Die Atmung ist ein mächtiges Instrument zur Förderung deiner körperlichen und emotionalen Gesundheit. Nimm dir Zeit, bewusst zu atmen, und spüre, wie sich dein Gemütszustand und deine körperliche Verfassung verbessern.

Bei jeder Bewegung deines Zwerchfells wird eine Reaktion im Beckenboden erzeugt. 20.000 Atemzüge pro Tag und zusätzlich beim Lachen, Husten, o.ä. Lass uns diese Verbindung nutzen, um deinen Beckenboden zu stärken.



"Die Atmung ist das Fundament des Lebens - sie verbindet uns mit der Quelle allen Seins."

Andrew Taylor Still
(Begründer der Osteopathie)

Diese Woche steht im Zeichen der Atmung. Für dich bedeutet das: Lass mal los. Lass Schultern und Bauch locker, damit dein Atem fließen kann. Integriere Atemtechniken in deinen Alltag, so kannst du nebenbei deine Beckenbodengesundheit fördern, dein Nervensystem regulieren und deine Körperhaltung verbessern.



Das Zusammenspiel von Zwerchfell und Beckenboden ist entscheidend für Atmung und Körperbewegung. Beim Einatmen unterstützt das Zwerchfell die Bauchatmung, während der Beckenboden entspannt. Beim Ausatmen entspannt sich das Zwerchfell, der Beckenboden spannt sich an. Eine aufrechte Wirbelsäule wird durch die Interaktion von Beckenstellung, Haltung, Atem- und Beckenbodenmuskulatur erreicht. Stressabbau, Bewegung und eine gute Körperhaltung sind wichtig für die Zwerchfellfunktion. Der Beckenboden sollte sowohl Spannung als auch Entspannung beherrschen. Eine stabile Bauchdecke und trainierte Bauchmuskeln unterstützen das Zwerchfell.

Checkliste

3. WOCHE

Atmung & Beckenboden verstehen

Atemlenkung üben & in den Alltag integrieren

Workout 3x / Woche

Alltagstipps umsetzen

Deine Notizen

Woche 3

HÜFTE IM FOKUS

Die Hüftmuskulatur besteht aus mehreren Muskeln, die einen geschlossenen Muskelmantel um das Hüftgelenk herum bilden. Die Adduktoren zählen zur Oberschenkelmuskulatur, haben aber großen Einfluss auf die Beweglichkeit deiner Hüften. Ein Teil dieser Muskeln bewegt bei fixiertem Becken den Oberschenkel, ein anderer Teil bei fixiertem Oberschenkel das Becken. Ohne diese Muskeln wären Gehen, Laufen, Springen, Aufrichten aus der Hocke oder Aufstehen von einem Stuhl nicht möglich. Eine ständige Kraftübertragung von den Beinen über das Becken in den Körper macht eine freie Beweglichkeit so wichtig. Die Verbindung zum Beckenboden geht über fasziale Strukturen und direkte muskuläre Verbindungen.

Wusstest du, dass es Studien gibt, die den Zusammenhang zwischen einer schwachen Hüftmuskulatur und Inkontinenz untersucht haben? Dabei kam heraus, dass Frauen, die unter Inkontinenz leiden, auch in den meisten Fällen Einschränkungen in Kraft und Flexibilität der Hüftmuskeln haben.



"Die Bewegung ist das Leben."

Andrew Taylor Still
(Begründer der Osteopathie)

HÜFTE IM FOKUS

Deine Hüftmuskeln tragen gemeinsam mit dem Beckenboden dein Becken wie einen Obstkorb.

Deine Organe (Gebärmutter, Blase, Enddarm, Eierstöcke) kannst du dir wie Obst in einem Korb vorstellen.

Alles kann nur gut zentriert sein, wenn der "Obstkorb" zentriert ist.




Die Hüftmuskulatur hat bei nahezu jeder Bewegung Einfluss auf dein Becken, und damit auch auf den Beckenboden.

Verbunden über Faszien und Muskeln bilden die Hüftmuskeln und der Beckenboden eine wichtige Einheit.

Unsere Alltagsbewegungen werden den Hüftmuskeln kaum gerecht. Wir nutzen selten ihre gesamte Bewegungsbreite, noch ihre volle Kraft.

Muskeln können aber nur gut funktionieren, wenn wir sie entsprechend ihrer Funktion nutzen.

Darum geht's:

-  Zusammenhang Beckenboden & Hüftmuskulatur verstehen
-  Hüftmobilität verbessern
-  Hüftmuskulatur stärken

Diese Woche möchte ich dazu einladen, in Bewegung zu kommen. Beim Workout zu dieser Woche werden wir die Hüftmuskeln fordern und fördern.

Schau doch mal im Alltag, ob du mehr Hüftmobilität einbauen kannst.

Ich verspreche dir, dass freie Hüften dir ein ganz neues Körpergefühl geben können, und ein wahrer Gamechanger für deine Beckenbodengesundheit sind!

Checkliste

4. WOCHE

- Hüftmuskulatur verstehen
 - Hüftmobilität in den Alltag integrieren
 - Workout 3x / Woche
 - Alltagstipps umsetzen
-
-
-

Deine Notizen

Woche 4

STARKE MITTE

05

Eine starke Bauchwand ist ein wichtiger Bestandteil des gut funktionierenden "Kapselsystems" (siehe Modul 1). Es ist nicht notwendig, ein Sixpack zu haben, aber du kennst sicherlich das Sprichwort: "use it, or lose it." Bewegungsmangel, anhaltender Druck (z.B. Dauerhusten, schweres Heben), Schwangerschaften und Übergewicht können die Bauchmuskeln schwächen, was sich auch negativ auf den Beckenboden auswirkt. In den Übungen für eine starke Mitte zeige ich dir, wie du deine Bauchmuskeln aktivieren und deinen Beckenboden schonend trainieren kannst. Schau dir mein Video "Starke Mitte - Druck von allen Seiten" an, um zu erfahren, wie sich eine schwache Bauchmuskulatur auf deinen Beckenboden auswirken kann.



"Die weibliche Kraft ist die Quelle des Lebens und der Gesundheit."

Andrew Taylor Still
(Begründer der Osteopathie)

Richtig trainieren

Die Bauchmuskeln und der Beckenboden bilden eine wichtige Einheit. Genau wie der Beckenboden arbeitet unsere Bauchmuskulatur 24/7, um die aufrechte Körperhaltung zu erhalten, Bewegungen des Oberkörpers zu ermöglichen und natürlich die Drücke im Bauchraum auszugleichen.

Was sie dabei selten macht: maximal anspannen und sich stark verkürzen. Genau diese Komponenten beinhalten aber die meisten herkömmlichen Übungen. Lerne in diesem Modul, wie du deine Bauchmuskeln funktionell und vor allen Dingen Beckenbodenfreundlich trainierst.



Starte sanft

Egal ob Rektusdiastase, oder nicht:
Eine schwache Bauchwand
schwächt auch deinen
Beckenboden.

Keine Sorge, du brauchst kein
Sixpack (warum das sogar schädlich
sein kann, zeige ich dir im
Zusatzmodul "Faszinierende
Faszien"). Eine gute Grundspannung,
und viel wichtiger noch die Kontrolle
über deine Bauchspannung reichen
völlig aus.

Du hast gerade entbunden? Dann
beachte auf jeden Fall die 3-Phasen
nach der Geburt:

- Regenerationsphase: Direkt nach der Geburt beginnt die Wochenbettzeit, die mindestens 6 Wochen dauert. In dieser Zeit stehen körperlichen Regeneration für die Frau, Ruhe, Entspannung und Familienzeit im Vordergrund. Gleichzeitig werden sanfte Basisübungen zur Regeneration durchgeführt.

Merke:

Für eine gute Rückbildung ist es nie zu spät.

Starte sanft, und bleibe dran!

- Rückbildungsphase: Frühestens ab der 7. Woche beginnt die Rückbildungsphase, in der das Rückbildungsprogramm gestartet werden kann. Zunächst wird die Körpermitte durch spezielle Übungen gestärkt, und nach und nach werden mehr Ganzkörperübungen ins Training integriert.
- Wiedereinstiegsphase ins sportliche Training (6 Monate nach Geburt): Nach der Rückbildungsphase beginnt die Wiedereinstiegsphase, und du kannst allmählich wieder in ein "normales" Sportprogramm einsteigen. Der Körper hat sich verändert, daher sollten spezielle Trainingsaspekte beachtet werden.

Checkliste

5. WOCHE

Bauchmuskulatur verstehen

Eventuell Rektusdiastase testen, Bauchmassage durchführen & Narbe behandeln

Workout 3x / Woche

Alltagstipps umsetzen

Deine Notizen

Woche 5

RÜCKENBALANCE



Ein wichtiger Bestandteil des Beckenbodenteams sind die Rückenmuskeln.

Die Beckenbodenmuskulatur bildet das Fundament des Rückens im Beckenbereich und unterstützt oder entspannt sich muskulär stabilisierend bei allen körperlichen Bewegungen.

Selbst bei scheinbar isolierten Bewegungen wie dem Sitzen am PC oder dem Beugen und Strecken eines Beins ist der Beckenboden aktiv beteiligt. Ein bewegungsarmer Lebensstil kann zu Dysbalancen in Becken, Lendenwirbelsäule und Iliosakralgelenk führen.

Die kleinen und großen Rückenmuskeln stützen und bewegen die Wirbelsäule, während sie zusammen mit den Bauchmuskeln für die aufrechte Haltung und Stabilität des Beckens sorgen.

Die Spannung und Flexibilität der Rückenmuskeln haben direkten Einfluss auf die Funktion des Beckenbodens.

Durch ein gezieltes Training der Rückenmuskulatur kann auch der Beckenboden gestärkt und Dysbalancen vorgebeugt werden. Regelmäßige Übungen, die sowohl den Beckenboden als auch den Rücken einbeziehen, verbessern die Körperhaltung und stärken den Rücken insgesamt.



"Die Wirbelsäule ist die Säule des Lebens - sie trägt nicht nur den Körper, sondern auch das Bewusstsein."

Andrew Taylor Still
(Begründer der Osteopathie)

RÜCKENBALANCE

Deine Körperhaltung bestimmt, wieviel Druck dein Beckenboden im Alltag (aus-)halten muss.




Schließe kurz die Augen und spüre einmal nach, wie du gerade sitzt? Ist dein Rücken eher rund, oder sitzt oder stehst du viel im Hohlkreuz?

Unser Körper ist ausbalanciert so ausgerichtet, dass jegliche Drücke aus dem Bauchraum optimal auf den Beckenboden und die darauf ruhenden Organe geleitet werden.

Nicht selten sitzen wir zu viel, zu krumm, zu einseitig.

Mach dir das neue Wissen zu nutze, und optimiere deine Aufrichtung im Alltag. So kannst du deine Beckenbodenkraft verbessern arbeitest aber auch vorbeugend gegen Blasen- und weitere Beckenbodenbeschwerden.

Darum geht's:

-  Zusammenhang Beckenboden & Rückenmuskulatur verstehen
-  Körperhaltung verbessern
-  Rücken stärken und mobilisieren

Diese Woche möchte ich dazu einladen, deine Haltung und deine Bewegungen im Alltag genauer in den Fokus zu nehmen.

Wo kannst du Veränderungen einbauen? Wo lassen sich Bewegungspausen schaffen?

Nach dieser Woche wirst du deine Körperhaltung noch besser wahrnehmen und so deinen Beckenboden stärken.

Checkliste

6. WOCHE

Rückenmuskulatur verstehen

Rückenmobilität verbessern

Workout 3x / Woche

Alltagstipps umsetzen

Deine Notizen


Woche 6

GUT GETRAGEN

Die Füße sind unser Fundament, da sie den gesamten Körper tragen und stabilisieren.

Sie dienen als Basis für aufrechtes Stehen, Gehen, Laufen und andere Bewegungen. Eine gute Fußgesundheit ist daher entscheidend für das allgemeine Wohlbefinden und die körperliche Leistungsfähigkeit.

Die Faszien, das bindegewebige Netzwerk im Körper, spielen ebenfalls eine wichtige Rolle bei der Unterstützung der Fußstruktur. Sie durchdringen den gesamten Fuß und verbinden ihn mit anderen Teilen des Körpers in faszialen Ketten. Diese faszialen Ketten sind funktionelle Verbindungen zwischen verschiedenen Muskeln, Bändern und Faszien, die eine zusammenhängende Einheit bilden und sich über den gesamten Körper erstrecken. Zum Beispiel sind die Füße über die Faszien mit den Beinen, dem Becken und sogar dem oberen Körper verbunden.



“Der Fuß ist das Fundament des Körpers; wenn er schwach ist, ist der Körper schwach.”

Andrew Taylor Still
(Begründer der Osteopathie)

FÜSSE ALS FUNDAMENT

Die Füße haben einen direkten Einfluss auf das Becken und den Beckenboden, da sie das Fundament sind, auf dem das Becken ruht. Eine ungleichmäßige Belastung oder Fehlstellungen der Füße können zu Haltungproblemen und muskulären Dysbalancen führen, die wiederum das Becken beeinflussen können. Beispielsweise können überpronierende (nach innen rollende) oder supinierende (nach außen rollende) Füße zu einer ungünstigen Ausrichtung des Beckens führen und somit den Beckenboden beeinträchtigen.

Die Stellung unserer Füße und die Aufspannung des Längs- und Quergewölbes ist von vielen Faktoren abhängig.

Egal ob häufige Distorsionen ("umknicken"), Veränderungen durch Alter oder Schwangerschaften, Belastungen (Übergewicht, körperliche Belastungen), Dysbalancen der aufsteigenden und absteigenden myofaszialen Ketten durch Probleme anderer Bereiche oder Verletzungen, deiner ganzen Statik hilft es, wenn die Füße dich gut tragen.

Hier sind zwei schnelle Tests, wie du überprüfen kannst, ob deine Fußgewölbe gut aufgespannt sind:

Darum geht's:

- ✓ Zusammenhang Beckenboden & Rückenmuskulatur verstehen
- ✓ Körperhaltung verbessern
- ✓ Rücken stärken und mobilisieren



Check Fußgewölbe

Vier-Punkte Stand

Stell dich aufrecht und entspannt hin. Nimm wahr, wie deine Füße Kontakt um Boden haben. Fühle eventuell mit der Hand nach, wie weit dein Innengewölbe Richtung Boden sinkt.

Nun stell dir vier Druckknöpfe pro Fuß vor, mit denen du im Boden verankert bist. Zwei sind rechts und links unter der Ferse. Heben den deine Zehen ab, und spreize sie weit auseinander. Setze zuerst den kleinen Zeh ab (3. Druckknopf), dann den Großzeh (4. Druckknopf). Die anderen Zehen folgen automatisch.

Hat sich dein Fußgewölbe nun mehr aufgespannt? Spür mit den Fingern nochmal nach.

Fußabdruck

Vielleicht hast du die Möglichkeit im Sand einen Fußabdruck zu hinterlassen. Dabei sollte man deutlich sehen, dass das Längsgewölbe nicht belastet ist.



Checkliste

7. WOCHE

Füße als Fundament verstehen

Fußkraft verbessern

Workout 3x / Woche

Alltagstipps umsetzen

Deine Notizen

Woche 7

NERVENSYSTEM

08

Darf ich vorstellen? Das vegetative Nervensystem:

Ob du es schon kennst oder nicht – sei dir sicher, es arbeitet in dir. Ganz ohne dein Zutun, in jedem Moment deines Lebens.

Dein Körper ist ein Wunderwerk und stets um Harmonie und Ausgleich bemüht. Das vegetative Nervensystem beeinflusst quasi jedes System in dir. Es besteht aus zwei Strängen. Dem Sympatikus und seinem Gegenspieler, dem Parasympatikus – unserem Selbstheilungsnerv (N. vagus). Die Balance zwischen den beiden steuert maßgeblich deine Gesundheit und dein inneres Wohlbefinden.

”

"Das Blut und die Nerven sind die großen Flüsse des Lebens."

Andrew Taylor Still
(Begründer der Osteopathie)

Unser Nervensystem damals

Damals, zu Zeiten der Säbelzahn tiger, war unser Vorfahr mit Jagen und Sammeln beschäftigt. Tauchte eine Gefahr auf, wie der berühmte Säbelzahn tiger, gab es nur die Wahl: kämpfen oder fliehen (fight or flight). Dabei kam der Sympatikus zum Einsatz. Dieser setzte innerhalb von Bruchteilen einer Sekunde viele Prozesse in Gang, um sein Überleben zu sichern. Unter anderem wurden Hormone wie Adrenalin ausgeschüttet, die Herzfrequenz erhöhte sich und die Atmung wurde schneller und flacher. Die Muskelspannung nahm zu und die Gefäße wurden verengt, um Blut, Sauerstoff und Nährstoffe schnell in die Muskeln zu transportieren. Das vermehrte Blut kam dabei aus dem Verdauungstrakt, denn alles wurde auf Überleben ausgerichtet. Alles was für den anstehenden Kampf irrelevant war, wurde zurückgefahren (Fortpflanzung zählt auch dazu). Durch Kampf oder Flucht (ähnlich wie bei uns heute Sport) konnten all diese Stresssymptome/Stresshormone wieder abgebaut werden. So schaltete sich der Parasympatikus ein: Die Atmung und das Herz beruhigten sich, die Blutzirkulation und die Hormonausschüttung konnten sich regulieren. Alle Systeme konnten in Ruhe regenerieren.





An diesen Beispielen verstehst du vielleicht, dass es nicht gesund sein kann, wenn der Sympatikus ständig aktiv wäre.

Die verminderte Durchblutung der Organe durch Stress kann sich auch negativ auf die den Beckenboden und die Organe im kleinen Becken auswirken.

Die Stressoren (Auslöser von Stress) haben sich seit dem Säbelzähntiger verändert, die Reaktion unseres Körpers ist allerdings die gleiche.

In der heutigen Zeit ist die Suche nach Regeneration und Entspannung groß, die Anzahl der Stressoren aber leider auch. Der Spagat zwischen Familie und Beruf, Lärm, Überbelastung, soziale Isolation, Zeitdruck, psychischer Druck und körperliche Beschwerden, aber auch alle Sorgen haben Einfluss auf unser Nervensystem.

Der Unterschied zu damals: der Stress ist nicht immer zeitlich begrenzt, sondern begleitet uns in der ein oder anderen Form durch den Tag und die Nacht. Oft mangelt es an positivem Ausgleich durch Bewegung und Achtsamkeit.

Das wirkt sich leider auch negativ auf deinen Beckenboden aus.

Lass uns gemeinsam dein Selbstheilungspotenzial entfalten, um den bestmöglichen Einfluss auch auf deinen Beckenboden zu haben.

Damit du dich frei, dynamisch und gesund fühlst.

Nutze gerne die "Checklisten" um zu sehen, wie du dich gerade fühlst.

Gefühls - Check

DATUM

WIE GEHT ES DIR HEUTE? KANNST DU ES IN WORTE FASSEN? ODER NUTZE DIE SKALA.



WAS WÜRD DIR GERADE GUT TUN?

WELCHE 3 EMOTIONEN WAREN DIESE WOCHE ÜBERWIEGEND?



WAS MACHT DICH GERADE TRAUERIG, WÜTEND, ÄNGSTLICH?

WAS HAT DICH DIESE WOCHE BESONDERS GLÜCKLICH GEMACHT?



WIE WAR DEINE WOCHE?



Checkliste

8. WOCHE

- Nervensystem verstehen
 - Gefühls-Check ausfüllen
 - Workout 3x / Woche
 - Vagustraining im Alltag umsetzen
-
-
-

Deine Notizen

Woche 8

Danke für dein Vertrauen

