

Stärke Deinen Beckenboden



Broschüre von Dr. Ebo Rau · Sabine Kunz und Ute Jordan
Zeichnungen Nicole Schmidt

*Diese Broschüre ist all denen Personen gewidmet,
welche Probleme mit ihrem Beckenboden haben
bzw. Problemen vorbeugen wollen.*

*Die Autoren wünschen dabei viel Erfolg
und Lebensfreude.*

Der Preis pro Broschüre beträgt 2 €
der Erlös ist bestimmt für die „Ebo-Rau-Stiftung“ und für die
Gesellschaft für Biologische Krebsabwehr e.V. (GfBK), Heidelberg

Spendenkonto GfBK e.V.
Volksbank Kurpfalz
IBAN: DE46 6729 0100 0065 1477 18
BIC: GENODE61HD3

Spendenkonto „Ebo-Rau-Stiftung“
Bank für Sozialwirtschaft München
IBAN: DE34 7002 0500 3750 7900 79
BIC: BFSWE33MUE

Copyright 2017 beim Verleger
Alle Rechte beim Verleger

Herausgeber und Verleger
Dr. Ebo Rau, Reichenbergerstr. 24, D-92224 Amberg

Zeichnungen und Titelbild
Nicole Schmidt, Romaneistr. 16, D-79312 Emmendingen

Vorwort von Dr. Ebo Rau

Liebe Leserinnen und Leser, liebe Mitbetroffene,

ich hatte im November 2016 ein durch Biopsie nachgewiesenes Prostatacarcinom. Ich entschied mich für eine Totaloperation der Prostata. Eine anschließende leichte Belastungsharninkontinenz war die Folge. Da ich keine auswärtige Reha wollte, machte ich in Amberg bei Sabine Kunz eine fachgerechte und wunderbare Physiotherapie.

Mir fiel bei Durchsicht der Beckenbodenübungen im Internet auf, dass die Zeichnungen der Übungen manchmal sehr mangelhaft und künstlerisch primitiv sind. Im Gegensatz dazu sind die Zeichnungen der Künstlerin Nicole Schmidt in Stefan Klatt's und durch mich vertriebenen Benefizkalendarien („Stille in Dir“, „Sonne im Herzen“, „Goldener Atem“ und „Aufatmen + frei sein“) eine wahre Augenweide. Die Idee war geboren, eine einfache Broschüre mit Beckenbodenübungen und Tipps (Beckenboden deshalb als „Bebo“ bezeichnet, weil es Ähnlichkeit mit Ebo hat) als Benefizartikel für meine Ebo-Rau-Stiftung und traditionsgemäß für die Gesellschaft für Biologische Krebsabwehr e.V. (GfBK Heidelberg) zu erstellen. Eine fachliche Mithilfe durch speziell ausgebildete „Bebo“- Physiotherapeutinnen (Sabine Kunz und Ute Jordan) war natürlich Voraussetzung. Die künstlerische Arbeit hat dankbarerweise und zu meiner großen Freude erneut Nicole Schmidt übernommen.

Außerdem war ich der festen Überzeugung, dass viele Atemübungen, z.B. „die 20 verbundenen Atemzüge“ und manche Yoga-, Qi-Gong- oder 5-Tibeter-Übung zu einer wirkungsvollen „Bebo“- Übung sinnvoll angewandt werden können.

Und nun wünsche ich allen Betroffenen viel Erfolg und Freude beim Bewältigen von „Bebo“- Problemen und dadurch vor allem den Erhalt echter Lebensfreude.

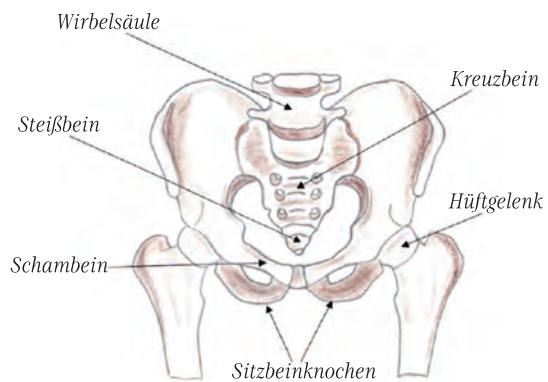
Herzlichst Euer
Ebo Rau

Was ist der Beckenboden („Bebo“)?

Die wachsende Bedeutung und das Wissen um die Wichtigkeit des Beckenbodens, dieser verborgenen und doch so zentralen Muskulatur, rücken diese zunehmend in das Bewusstsein der Öffentlichkeit.

Wie der Name sagt, befindet sich der Beckenboden unten am knöchernen Becken und besteht aus einem komplexen Geflecht aus Muskulatur und Bindegewebe, welches mit den Beckenknochen verbunden ist.

Der „Bebo“ ist befestigt am Schambein vorne, dem Steißbein hinten und an den Sitzbeinknochen an den Seiten. Die Muskulatur des Beckenbodens ist kreuz und quer, sowie zwischen dem Becken gespannt und in etwa so dick wie eine Hand.



Beachte:

Es handelt sich um eine normalerweise voll automatisierte Muskulatur - sie arbeitet ohne unser bewusstes Zutun, außer bei Drang.

Der „Bebo“ wird in drei Teile unterteilt:

- 1) Hinterer Anteil:
Wird durchbrochen durch den Enddarm
- 2) Vorderer Anteil:
Durchtritt der Harnröhre und bei der Frau auch der Scheide
- 3) Schwellkörper und Schließmuskel:
Hier sind die zirkulären Schließmuskeln integriert

Der Beckenboden verschließt den Ausgang der Beckenknochen nach unten und muss dabei dynamisch, elastisch und gleichzeitig kräftig genug sein, um den entstehenden Druck im Bauchraum standzuhalten und den Organen wie Blase, Gebärmutter und Darm Halt geben zu können.

Die Funktionen des Beckenbodens

- ▶ **Anspannen** zur Sicherung der Kontinenz. Der „Bebo“ ist maßgeblich für den Verschluss der Harnröhre und des Anus verantwortlich.
- ▶ **Entspannen** beim Wasserlassen, beim Stuhlgang, bei der Frau beim Geschlechtsverkehr, beim Mann bei der Erektion.
- ▶ **Reflektorisches Gegenhalten** von hohem Druck im Bauchraum z.B. beim Niesen, Husten, Springen, Lachen oder schwerem Tragen.

Das „Bebo“- Training

Wenn man den Beckenboden noch nicht bewusst kennengelernt hat, spürt man ihn wahrscheinlich nicht. Trotzdem kann man lernen, die Muskeln des Beckenbodens willkürlich zu aktivieren und durch Training zu stärken aber auch zu entspannen.

Dies ist das Ziel eines funktionellen Beckenbodentrainings.

Den Beckenboden in den Alltag zu integrieren und sich „Bebo“- freundlich zu verhalten, kann eine Vielzahl unangenehmer Beschwerden wie zum Beispiel Inkontinenz, Senkung der Beckenorgane, diffuse Rückenschmerzen im Kreuzbereich und Hämorrhoiden vorbeugen oder verbessern.

Verursacht wird eine „Bebo“- Schwäche u. a. durch körperliche Über- bzw. falsche Belastung, schlechte Haltung, Übergewicht, Operationen im Becken, insbesondere Prostataoperationen, manchmal auch durch bestimmte Medikamente und bei der Frau besonders häufig durch eine Schwangerschaft und Geburt. Frauen und Männer können in jedem Alter von einer „Bebo“- Schwäche betroffen sein. Viele „Bebo“- Schäden sind in der Regel aber reversibel.

Das Training des Beckenbodens ist daher sinnvoll, sowohl zur Vorbeugung aber auch zur Heilung einer „Bebo“- Schwäche. Eine Verbesserung der Lebensqualität ist häufig die Folge.

„Dehnung des Zwerchfelles“

Der Beckenboden und das Zwerchfell - unser Einatemsmuskel - sind eine funktionelle Einheit beim Atmen. Der Zwerchfellmuskel spannt sich bei der Einatmung aktiv an, wodurch der Bauch sich vorwölbt. Bei der Ausatmung entspannt sich das Zwerchfell und es kommt zu einer Sogwirkung auf den Beckenboden. Ein elastisches, gut bewegliches Zwerchfell ist dafür sehr wichtig.

Daher ist folgende Übung zur Dehnung des Zwerchfelles eine gute Übung, um ihre Atmung besser kennen zu lernen, zu vertiefen und die Zusammenarbeit mit dem Beckenboden zu verbessern:



Ausgangslage:

Rückenlage, ihre Arme liegen nach oben ausgestreckt, die Beine sind zusammen. Ihren Nacken machen Sie lang und nicken Sie ihr Kinn Richtung Brust. Dann ziehen Sie ihre Zehenspitzen Richtung Knie und ihre Fersen schieben fußwärts. Gleichzeitig schieben ihre Hände nach oben.

Diese Dehnung halten Sie 5 tiefe Atemzüge in den Bauch, dann nachspüren. Sie wiederholen diese Dehnung 3-5 mal.

Anschließend verändern Sie ihre Fußstellung bei der Dehnung:

Sie strecken ihre Füße. Alles andere bleibt wie zuvor.

Auch diese Dehnung wiederholen Sie 3-5 mal.

Diese Dehnungsübung mit unterschiedlicher Fußstellung wiederholen Sie in Serien, je nach Lust und Möglichkeit.

Fehler:

Achten Sie darauf, dass Sie tief in den Bauch, nicht in den Brustraum atmen. Überstrecken Sie nicht ihren Nacken oder heben Sie nicht den Kopf an.

„Die bewusste Bebo-Atmung“



Ausgangsstellung:

Im Sitzen, bzw. Rückenlage mit angestellten oder ausgestreckten Beinen, eventuell Kniebeugen unterlagern, die Hände liegen auf dem Bauch.

Nun spüren Sie die rhythmischen Atembewegungen durch das Heben (bei der Einatmung) und Senken (bei der Ausatmung) der Bauchdecke.



Dann verbinden Sie das Ausatmen durch den Mund mit dem lauten Ton „Ichchch“. Dadurch ziehen sich die Schließmuskeln sogartig zusammen und die Öffnungen des „Bebo“ werden sanft geschlossen. Beim Einatmen durch die Nase dehnt sich die Muskulatur und entspannt sich.

Da der Beckenboden und das Zwerchfell miteinander in Verbindung stehen und in ihrer Funktion gegenseitig sind, lässt sich die Muskulatur des „Bebo“ durch die Atmung und spezielle Laute im Sinne von Muskelan- bzw. Entspannung beeinflussen. Bei der Einatmung zieht sich das Zwerchfell zusammen, verlagert sich räumlich nach unten in den Bauch hinein und übt dadurch einen Druck in Richtung Becken aus. Für den „Bebo“ wirkt die Einatmung öffnend, leicht dehnend in die Weite.

Bei der Ausatmung kommt es bei der Rückkehr zur Ruhestellung zu einer Sogwirkung, die auf den Beckenboden entlastend wirkt und ihn aktiv werden lässt. Diese Übung hat das Ziel der Atem- und Wahrnehmungsschulung. Sie kann so oft und lang wiederholt werden, wie Sie es benötigen und es ihnen angenehm ist.

„Bewegung und Beckenboden“



Bei dieser Übung begeben Sie sich in die Knie- Ellenbogenlage:

Die Beine stehen beckenbreit, die Oberschenkel senkrecht, die Unterschenkel und ihre Fußrücken liegen auf dem Boden. Der Kopf ist auf den Händen abgelegt. Das Becken und die Lendenwirbelsäule lassen Sie los.

In dieser Lage erfährt ihr Beckenboden und ihr Unterleib mit den Beckenorganen eine besonders effektive Entlastung durch die Umkehr der Schwerkrafteinwirkung. Sie können in dieser Position eine Lageverbesserung der Beckenorgane (gegen Organsenkungen der Blase, der Gebärmutter und des Enddarmes) erzielen und das Bindegewebe stärken.

Bei der ruhigen und tiefen Ausatmung werden die Körperöffnungen des Beckenausgangs sanft geschlossen, bei der Einatmung langsam wieder geöffnet.

Die verschiedenen Bewegungsmöglichkeiten sind:

- ▶ Mit der **Einatmung** bewegen Sie ihr Steißbein **nach hinten oben**, mit der **Ausatmung** auf „Ichchch“ ziehen Sie ihr Steißbein **nach vorne** Richtung Schambein.
- ▶ Führen Sie kurze, schnelle Bewegungen des Beckens **zur Seite** mit kurzen Sprechlauten durch, z.B. Zick-Zack.
- ▶ Verbinden Sie nun diese Bewegungsabläufe zu einer **kreisenden** Beckenbewegung in beide Richtungen.
- ▶ Machen Sie nun mit dem Becken eine **„8er-Bewegung“**, um die Verschlussstrukturen um den Beckenausgang zu stärken.

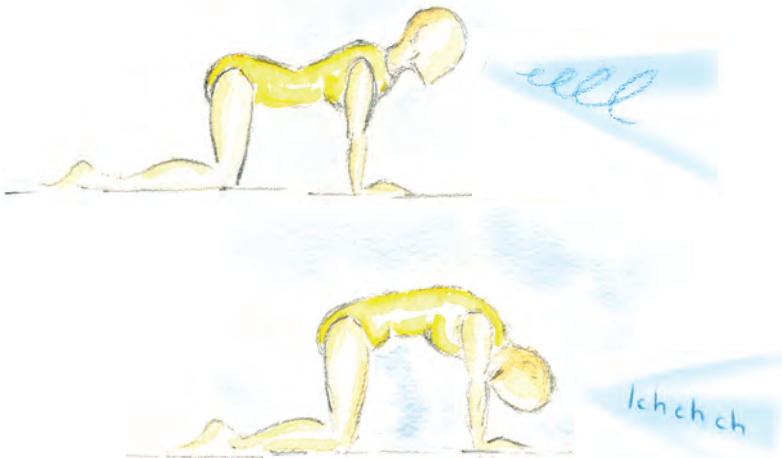
„Vierfüßlerstand“

Bei dieser Übung stehen die Hände unter den Schultergelenken, Ellenbogen gestreckt, Knie unter den Hüftgelenken, Fußrücken abgelegt, der Blick ist nach unten auf die Unterlage gerichtet.

Nun bewegen Sie die ganze Wirbelsäule abwechselnd zu einem „Pferderücken“ oder einem „Katzenbuckel“:

Bei der Einatmung wird die Steißbeinspitze nach hinten oben bewegt, wodurch ein angedeuteter „Pferderücken“ entsteht.

Bei der Ausatmung durch den Mund mit einem lauten „Ichchch“ runden Sie die ganze Wirbelsäule zu einem „Katzenbuckel“, indem Sie ihr Becken nach vorne bewegen (Steißbein in Richtung Schambein).



Diese Übung 3-5 mal wiederholen, nachspüren, eventuell 3 Serien.

Diese Übung bewirkt eine Verbesserung der Beweglichkeit der Wirbelsäule. Die Durchblutung wird verbessert und durch die rhythmische Tonisierung mit der Ausatmung auf „Ichchch“ stärken Sie ihren „Bebo“ in einer entlastenden Ausgangsstellung.

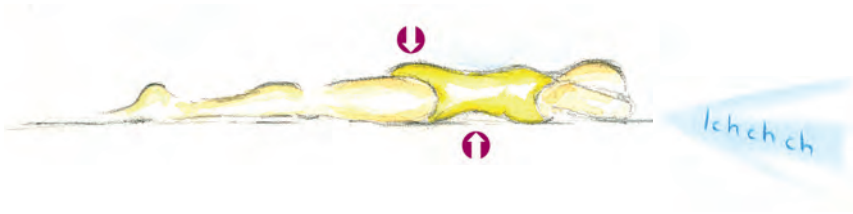
Anmerkung:

Die oben aufgeführten Bewegungsabläufe in der „Knie- Ellenbogenlage“ können im „Vierfüßlerstand“ ebenfalls durchgeführt werden.

„Tunnelübung“

Ausgangsstellung:

Bauchlage auf einer festen Unterlage, die Hände unter der Stirn.



Die Anspannung der tiefen Bauchmuskeln aktiviert die Beckenbodenmuskeln zum „Mitmachen“ und erhöht so dessen Spannung. Durch die Bewegung des Beckens Richtung Boden wird der Beckenboden auch durch diesen Widerstand gekräftigt.

Übung:

Die untere Schambeinkante mit der „Ichchch“- Ausatmung gegen den Boden drücken. Hierdurch verkürzt sich der Unterbauch und ein kleiner „Tunnel“ entsteht. Die Pobackenmuskeln dürfen dabei nur „Zuschauen“. In der Einatemphase die Spannung lösen und nachspüren.

Diese Übung 3-5 mal wiederholen, dann Ruhephase mit Nachspüren, den Durchgang nach Belieben wiederholen.

Tipps für den Alltag

Im Alltag können Sie zu jeder Zeit ihren Beckenboden aktivieren, schonen und gleichzeitig an ihrer Haltung arbeiten.

Rückengerechtes, den Beckenboden entlastendes Sitzen:

Sie sitzen mit aufgerichtetem Oberkörper, die Beine sind breitgestellt, die Fußsohlen stehen fest auf dem Boden. Die Bauchwand wird straff, sie kann Haltearbeit leisten und der so unterstützte Beckenboden kann „aufatmen“.



Entlastendes Bücken und Heben wie ein „Gewichtheber“:

Sie stehen mit breit aufgestellten Füßen, den Gegenstand zwischen den Beinen greifen, dabei beugen sich die Knie und das Becken bewegt sich nach hinten. Beim Anheben achten Sie darauf, dass Sie ausatmen oder sprechen, den Beckenboden aktiv und bewusst schließen und die gerade, aufrechte Brustwirbelsäule beibehalten wird. Weiteratmen! Nicht die Luft anhalten!



Beckenboden entlastendes Husten und Niesen:

Im Sitzen oder Stehen bei aufgerichteter Brustwirbelsäule drehen Sie den Kopf über ihre Schultern nach hinten oben. Husten oder Niesen Sie in dieser Drehbewegung des Oberkörpers, um den Hustendruck nach unten auf die Blase und den Beckenboden zu vermindern.



Tipps für den Alltag

Auch beim **Stuhlgang** achten Sie auf eine beckenbodenschonende Sitzhaltung. Es heißt nicht umsonst „Stuhlgang“ zu haben:

Brustbein nach vorne oben bewegen, Oberkörper (eher) nach hinten neigen, indem Sie sich von ihren Ballen abdrücken und dabei die Fersen anheben, ausatmend mit einem öffnenden „Aaa“ den Entleerungsdruck mit Hilfe der Bauchmuskeln in Richtung Enddarm schieben.

Vor- und Zurückpendeln des Oberkörpers kann ebenfalls helfen, den „Stuhlgang“ zu erleichtern.

Beckenbodenaktives Gehen:

Rollen Sie bei jedem Schritt bewusst von den Fersen außen zum Großzehenballen hin ab. Beim „Schlurfen“ bekommt ihr Beckenboden keine Spannungsimpulse von den Füßen.

Strecken Sie ihre Brust heraus!

Seien Sie öfter stolz auf sich und zeigen Sie das auch, indem Sie ihre Brust „rausstrecken“! Dadurch richtet sich ihre Brustwirbelsäule automatisch auf und Sie entlasten ihre Bandscheiben, aber auch ihren Beckenboden. Diese „Übung“ sollten Sie so oft wie möglich machen. Sie „richtet Sie auf“.



Stehen auf einem Bein:

Das können Sie bei vielen Tätigkeiten im Alltag machen, z.B. beim Zähneputzen, Kochen, Händewaschen, Telefonieren usw.

Auf Zehenspitzen gehen:

Gehen Sie öfter auf Zehenspitzen im Ballenstand. In dieser Position wird der Beckenboden vermehrt eingesetzt und gespannt. Auch in dieser Position „richten Sie sich auf“.

Alltagsarbeiten können Sie sich erleichtern indem Sie dabei ihr Lieblingslied **singen** oder **summen**. Das aktiviert und kräftigt den Beckenboden.

„Die 20 verbundenen Atemzüge“

(von Dr. Ebo Rau)

Diese wunderbare Atem- und Heilübung haben Stefan Klatt und ich im Kalendarium „Stille in Dir“ beschrieben und für die CD „Bewusste Gesundung“ mit Erfolg vertont. Diese einfache Übung kann jederzeit und überall, sowohl im Liegen, Sitzen und Stehen durchgeführt werden. Wie ich selbst entdeckt habe, eignet sie sich auch hervorragend als „Bebo“- Übung. Die beste Ausgangslage ist die Rücken- oder Sitzhaltung.

Vorgehen:

4x schnell hintereinander ein- und ausatmen, dabei ebenso wie bei allen Bebo-Übungen die „Bebo-Atem- und Bewegungstechnik“ anwenden (s.o. mit Steißbein bewegen und „Ichchch“- Ausatmung).

Der 5. Atemzug ist dann möglichst lang und tief, beginnend einatmend im Unterbauch (Steißbein leicht nach hinten, Bauch vorwölben) und dann weiter einatmen über die Brust bis zu den Lungenspitzen. Die Ausatmung über den Mund erfolgt dann umgekehrt von den Lungenspitzen bis zum Unterbauch (Steißbein nach vorn, Bauch einziehend).

Dann folgen wieder 4 kurze Atemzüge und 1 langer Atemzug bis zum 20. Atemzug.

Wer möchte, kann die langen Atemzüge Nr. 5, 10, 15 und 20 mit guten Gedanken oder viersilbigen „geistigen Heilmitteln“ wie z.B.

Auf-merk-sam-keit, Ge-las-sen-heit, Selbst-ver-trau-en oder Zu-frie-den-heit verstärken.

Wer beim Zählen der kurzen Atemzüge Probleme hat bzw. darauf verzichten möchte, kann bei jedem kurzen Atemzug mit dem Daumen an Zeigefinger, dann Mittel-, Ring- und kleinen Finger tippen. Beim 5. Atemzug soll die Hand wieder geöffnet werden. Dies steigert zudem die Konzentrationsfähigkeit.

Anmerkung: Ich schließe häufig nach dem 20. Atemzug die Augen und mache eine Visualisierungsübung.

Einbau von „Geistigen Heilmitteln“

(von Dr. Ebo Rau)

Bei vielen ergänzenden Heilmethoden wie z.B. Yoga, Fünf Tibeter oder Qi-Gong ist eine bestimmte Atemtechnik integriert. Viele Übungen können deshalb gut für „Bebo“- Übungen verwendet werden. Zusätzlich zur Atemtechnik habe ich bei vielen Heilmethoden sogenannte „Geistige Heilmittel bzw. Vitamine“ eingebaut. (Siehe dazu die CD „Dankbarkeit von Herzen“).

Als Beispiel zeige ich diese Heilmöglichkeit bei der Bebo-Übung in der Yoga-Stellung:

„Das Andreaskreuz“ mit den „Vitaminen L“

Ausgangsstellung: Beine stark gespreizt, auf Fußspitzen stehen, Arme seitlich weit nach oben, Finger gespreizt, Handflächen nach vorn.

Bei der Einatmung wird wiederum das Steißbein nach hinten bewegt, bei der Ausatmung nach vorn mit einem lauten „Ichchh“.

Jeder Atemzug wird bei der Ausatmung mit einem bewussten Gedanken/ Heilmittel versehen, z.B. die von mir kreierten „Vitamine L“ (individuell erweiterungsfähig bzw. änderbar):

- 1 *Liebe*
- 2 *Leben*
- 3 *Leichtigkeit*
- 4 *Lebendigkeit*
- 5 *Licht*
- 6 *Lust*
- 7 *Leuchten*
- 8 *Lächeln*
- 9 *lächelnd Konflikte lösen*
- 10 *lächelnd loslassen*



„Die Blütenöffnung“ eine Bebo-Visualisierung

„Visualisierung (Bildervorstellung) ist die beste und billigste Heilmöglichkeit, die jeder eigenaktiv und selbständig durchführen kann.“ (Ebo Rau)

Ausgangsstellung:

Bequeme Stellung im Liegen oder Sitzen. *„Alles soll angenehm sein“*

Nun konzentrieren Sie sich auf ihren Atem, auf die Ein- und Ausatmung. Die Atmung ist ruhig. Sie lassen alles los, was Sie belastet. Seien Sie in Gedanken ganz bei sich. Nun kommen Sie mit ihrer ganzen Aufmerksamkeit in ihren Beckenraum:

„Ihr Beckenraum ist wie eine weite Schale mit Wänden und einem Boden - ihrem Beckenboden“. Sie sehen mit ihrem „inneren Auge“, welche Größe, welches Material und welche Farbe die Schale hat. Sie legen jetzt mit ihrer Vorstellungskraft eine wunderschöne Blüte tief auf den Boden der Beckenschale. Wie sieht sie aus?



Diese Blüte kann sich wie jede Blüte öffnen und schließen.

Bei Sonnenaufgang öffnet sie sich. Sie entfaltet sich zu ihrer ganzen Größe und Schönheit. Die äusseren Blütenblätter erreichen den Boden der Schale und wenden sich der Sonne entgegen.

Am Abend, wenn die Sonne untergeht, schließt sich die Blüte wieder zu einer geschlossenen Knospe.

Dieses Öffnen und Schließen der Blüte verbinden Sie jetzt mit ihrer Atmung:

„Mit der Einatmung kommt die Sonne, die Blüte entfaltet sich weit, zeigt ihre ganze Größe und Schönheit.

Mit der Ausatmung schwindet das Licht und die Blüte schließt sich zur Knospe - ebenso wie ihr Beckenboden“.

„Die Schwamm-Visualisierung“

„Stellen Sie sich einen kleinen, weichen Naturschwamm vor. Er ist angenehm warm und etwas feucht. Nun dürfen Sie dieses schöne Schwämmchen in ihre Scheide bzw. After legen. Dann sehen Sie mit ihrem „Inneren Auge“, wie ihr Atem jede Pore dieses Schwammes durchdringt. Atmen Sie dabei in ihrem Rhythmus und werden Sie dabei immer weiter, ruhiger und gelassener.“



Diese Übung hilft ihnen „loszulassen“. Häufig sind unsere Bebo- Muskeln durch ständige Anspannung eher verspannt, verkrampft. Der „Bebo“ muss elastisch auf- und abschwingen, wenn er gut arbeiten soll.

Mit dieser Visualisierungsübung können Sie die Spannung lösen und ihren Beckenboden wieder elastisch, kräftig und beweglich machen.

„Turnbeutel schnüren“

Ausgangsstellung: Bauchlage, Sitz oder Stand. Kommen Sie mit ihrer Aufmerksamkeit zu ihren Schließmuskeln. Stellen Sie sich diese wie zirkuläre „Schließmanschetten“ vor:

„Wie bei einem Turnbeutel, bei dem man über die Träger den Beutel zuschnürt, schnüren Sie die Schließmanschette der Harnröhre zu. Halten Sie diese Spannung einige Sekunden. Zusätzlich können Sie während des Zuschnürens die Schließmanschette nach innen, kopfwärts anheben.“



Diese Übung, die die Schließmuskulatur kräftigt, können Sie auch mit der Schließmanschette in der Scheide und im After durchführen. Beim Üben mit der Afterschließmanschette ist es wichtig, dass ihre Pobackenmuskulatur **nicht** mit angespannt ist.

„Penis anheben“

Dies ist eine Übung speziell für Männer zur Kräftigung des Schließmuskels der Harnröhre.

„Kommen Sie mit ihrer Aufmerksamkeit zu ihrer Peniswurzel. Während Sie mit dem Reibeton „Ichchch“ ausatmen, heben Sie ihren Penis an. Bei der Einatmung lassen Sie die Anspannung wieder los.“

Bei dieser Übung findet keine sichtbare Bewegung des Penis statt, aber ihre Schließmuskulatur der Harnröhre wird bei der Ausatmung spürbar aktiviert. Sie schließt und bewegt sich kopfwärts. Diese Bewegungsimpulse können Sie durch diese Übung aktiv verstärken. Mit der Einatmung lassen Sie wieder ganz los.

Enuresis - Einnässen bei Kindern

Die Ursachen von Blasenentleerungsstörungen bei Kindern sind vielfältig und können sehr unterschiedlich sein. Deswegen ist die genaue Diagnose dieser Störung von ganz besonderer Wichtigkeit. Der Kinderarzt oder ein(e) dafür speziell ausgebildete(r) Physiotherapeut(in) sind die ersten Ansprechpartner. Kindliches Einnässen ist nach Asthma die zweithäufigste Erkrankung im Kindesalter.

Medizinisch gesehen spricht man erst dann von Bettnässen, wenn ein Kind älter als 5 Jahre ist und über einen längeren Zeitraum mindestens 2mal pro Woche einnässt. Man unterscheidet eine primäre (das Kind war noch nie dauerhaft trocken) und eine sekundäre Form (das Kind nässt wieder ein, nachdem es bereits dauerhaft trocken war).

Zu den Ursachen für eine **primäre Enuresis** gehören:

- ▶ familiäre Veranlagung
- ▶ Reifeverzögerung von bestimmten Nervenstrukturen
- ▶ zu hohe Spannung im Bauch und Beckenraum
- ▶ zu wenig tiefe Bauchatmung
- ▶ Mangel eines Wasserhaushalt-Hormons (ADH)
- ▶ geringe Blasenkapazität
- ▶ falsche Trinkgewohnheiten

Zu den Ursachen einer **sekundären Enuresis** gehören:

- ▶ Harnwegsinfekte
- ▶ psychosoziale Faktoren wie z.B. familiäre oder schulische Belastungen

Neue Erkenntnisse zeigen, dass Kinder die Nachts einnässen, auch unerkannt tagsüber ein unnormales Blasenentleerungsverhalten zeigen. Sie entleeren tagsüber zu häufig ihre Blase, weil die Blasenkapazität - das - Füllvermögen - nicht altersentsprechend, also zu gering ist.

„Die Kinder sind also nicht faul oder bequem, was ein Drittel aller Eltern mit bettnässenden Kindern glauben.“

Normale Entwicklung der Blase und ihrer Kontrolle:

Die Blasenkapazität beim Säugling beträgt ca. 30 ml Urin. Die Füllmenge der Blase wächst pro Jahr um etwa 30 ml. Mit dem 5. Lebensjahr sollte ein Kind problemlos regelmäßig 180 ml Urin in der Blase speichern können und dadurch die vollständige Blasenkontrolle mit willentlicher Blasenentleerung erreichen.

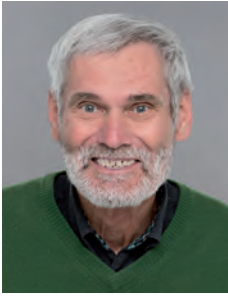
Das antidiuretische Hormon (ADH) sorgt dafür, dass während der Nacht die nächtliche Harnproduktion gesenkt wird. Bei einigen Kindern werden nachts zu geringe Mengen dieses Hormons gebildet. Die großen Urinmengen während der Nacht übersteigen dadurch das Fassungsvermögen der kindlichen Blase. Aufgrund des meist sehr tiefen Schlafes dieser Kinder erwachen sie nicht durch den Druck der vollen Blase.

Was können wir daraus folgern?

- ▶ Die kindliche Blase muss mit dem Älterwerden wachsen und reifen. Das können Kinder nur lernen, wenn sie es dürfen, auch wenn das Ganze mal „in die Hose“ geht. Daher ist es wichtig, dass Sie ihre Kinder nicht „aufs Klo schicken“, sondern diese Verantwortung ihren Kindern übertragen.
- ▶ Kinder trinken hierzulande zu viel, da das Angebot oft „süß schmeckt“ (6 bis 7-jährige Kinder sollten ca. 700-800 ml pro Tag trinken). Bei einer „instabilen“ Blase kann mehr Trinken zu einer Überforderung führen.

Bettnässen hat bei Kindern demnach häufig keine psychologische sondern eine rein körperliche Ursache.

„Geduld und Ruhe ist oft besser als Leistungsdruck.“



Dr. med. Ebo Rau

Reichenbergerstr. 24
D-92224 Amberg
Fax 09621 · 1 42 46
www.eborau.de
dr.eborau@gmx.net

Jg. 45, verh. 3 Kinder
1965-71 Medizinstudium HD
1977-97 Allg. Praxis bei Amberg
Nov. 97 Bauchspeicheldrüsenkrebs
2004 „Ebo-Rau-Stiftung“
06-16 Vorstand GfBK e.V.
2016 Prostatacarcinom
Nov. 16 Totalop. der Prostata

Benefizartikel

- 1998 Tagebuch „Krebs! Was nun Ebo“
- 2002 Kalendarium „Alles zu seiner Zeit“
- 2004 „Impulse von Mensch zu Mensch“
- 2005 „Stille in Dir“
- 2006 „Bewusste Gesundheit“ mit CD
- 2007 Hospizkal. „Flieg-Seele-Flieg“
- 2008 „Carpe Vitam - Liebe das Leben“
- 2009 „Chakrade“ mit CD „Heilkraft in Dir“
- 2010 Hörbuch „Mit dem Herzen heilen“
- 2011 Märchenkal. „Der Weg der Seele“
- 2012 CD „Dankbarkeit von Herzen“
- 2013 DVD „Heilkraft in Dir“
- 2014 CD „Carpe Diem - Nutze Deine Heilkraft“
- 2016 Neuaufll. Kal. „Alles zu seiner Zeit“
- 2017 Aktivierung der Selbstheilung „Stärke Deinen Beckenboden“



Ute Jordan

Johann-Mois-Ring 88
D-92318 Neumarkt
Tel. 09181 · 46 57 13
jordan.reges@gmx.de
Mitglied und Leitung des
Arbeitskr. Opf. der AG GGUP



Sabine Kunz

Bonhoefferstr. 1
D-92224 Amberg
Tel. 09621 · 76 26 46
kunz-krankengymnastik@t-online.de
Mitglied des Arbeitskreises Oberpfalz
der AG GGUP

Unter www.ag-aggup.de finden Sie die **bundesweite Therapeutenliste** der Arbeitsgemeinschaft Gynäkologie, Geburtshilfe, Urologie, Proktologie, AG GGUP im Deutschen Verband für Physiotherapie.

Sie gibt Ärzten, Betroffenen und Interessierten die Möglichkeit bundesweit, nach Regionen sortiert, schnell eine entsprechend ausgebildete Physiotherapeutin zum Thema Beckenboden für Frauen, Männer, Kinder zu finden.

Notwendig wurde diese Liste, nachdem das Wissen um die Beckenbodentherapie spezielle Kenntnisse und laufende Weiterbildung erfordert und von einigen Praxen bewusst nicht oder auch ohne entsprechende Qualifikation angeboten wird.

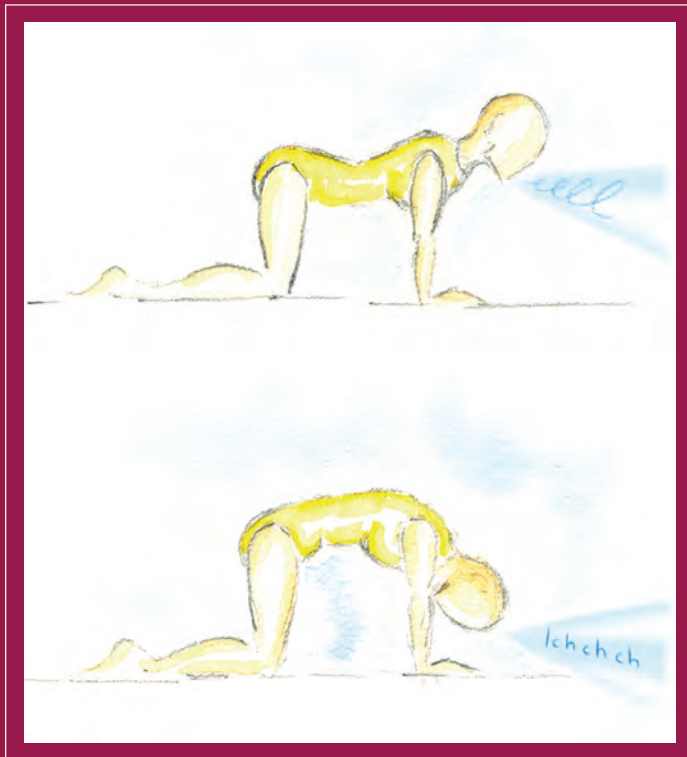


Nicole Schmidt

Künstlerin
Romaneistr. 16
D-79312 Emmendingen
Tel. 07641 · 93 49 20
nicosch@gmx.de

Ein dickes Dankeschön allen Helfern und Helferinnen.

„Jede(r) hat auf seine Weise mit seinen Möglichkeiten zum Gelingen dieser Broschüre beigeholfen“



Diese kurze Broschüre zeigt in eindrucksvoller Weise, dass selbst die automatisch funktionierende Beckenbodenmuskulatur durch Übungen und Maßnahmen zu stärken ist.

Die vielfältigen Probleme des „Bebo“ werden in einfacher Weise besprochen. Spezielle Beckenbodenübungen können von jederman bzw. jeder Frau durchgeführt werden und dadurch eine Beckenbodenschwäche bessern bzw. vorbeugen.

Broschürenpreis 2,-€

Der Erlös geht zugunsten der Gesellschaft für Biologische Krebsabwehr e. V. und der Ebo-Rau-Stiftung