

Diaphragma pelvis und andere Schwellkörperschichten



Zusätzliche Hausaufgabe von meiner schnuckeligen Physiotherapeutin: Jeden Tag Beckenboden-Training. Ich bin völlig platt.

Ich dachte, [das](#) machten nur Frauen? Aber nein, es gibt allerlei [positive Nebenwirkungen](#) auch bei Männern. Meine Physiotherapeutin meinte mit dem ihr eigenen Grübchen-Charme augenzwinkernd, das Training sei nicht nur zweckmäßig für

meine Hüfte und das Drumherum, sondern auch wirksam gegen [Inkontinenz im Alter](#).

Mit dem Beckenboden ist es so, was wenn man zum ersten Mal [Querflöte spielen soll](#) und man aufgefordert wird, mit dem Zwerchfell zu atmen und gar nicht weiß, wo das ist, geschweige denn, wie man es bewusst bewegen könnte. Die mir aufgetragene Übung besteht aus sechs Schritten, die jeweils nur ein paar Sekunden lang sind. Man legt sich platt auf den Rücken und zieht die Beine möglichst weit an. Die Unterlage sollte nicht durchhängen, sondern einigermaßen stabil sein.

– Dann fasst man mit den beiden Zeigefingern auf den vorstehenden Beckenknochen (den jeder hat) und mit den Daumen auf die untere Rippe.

– Jetzt das Becken nach vorn drehen, als wolle man etwa ausschütten (im Stehen ist das einfacher). Ob man sich dreht, merkt man an den Fingern, die die Knochen fühlen.

– Dann zieht man das Gemächt nach innen, als müsste man pinkeln, es aber zurückhalten (Eselbrücke).

– Dann zieht man den Bauchnabel noch nach innen.

– Nun hebt man – mit angespannten Muskeln untenrum! – die Schulterblätter an, so dass der Oberkörper vom Boden leicht abhebt.

– Jetzt noch abwechselnd mit den Händen jeweils die Hacken berühren, dabei mit der Spannung nicht nachlassen.

Ich schaffe nur das nur zehn Sekunden, dann muss ich wieder nachlassen. Ein paar Mal, wenn man ungeübt ist, und man ist erschöpft. Ich bin mal gespannt, wie oft ich das in einer Woche kann.