



**Unser Anspruch:**  
Ein leichtes und effektives  
Beckenboden-Training  
für zu Hause.  
Informationen und Übungen.



Produktempfehlungen				Artikel-Nr.
	MoliCare® Premium lady pad	0,5 Tropfen	Ganz leichte Blasenschwäche	168 131
	MoliCare® Premium lady pad	1 Tropfen	Leichte Blasenschwäche	168 132
	MoliCare® Premium lady pad	1,5 Tropfen	Leichte Blasenschwäche	168 624
	MoliCare® Premium lady pad	2 Tropfen	Leichte Blasenschwäche	168 634
	MoliCare® Premium lady pad	3 Tropfen	Leichte Blasenschwäche	168 644
	MoliCare® Premium lady pad	3,5 Tropfen	Mittlere Blasenschwäche	168 651
	MoliCare® Premium lady pad	4 Tropfen	Mittlere Blasenschwäche	168 682
	MoliCare® Premium lady pad	4,5 Tropfen	Mittlere Blasenschwäche	168 654
	MoliCare® Premium lady pad	5 Tropfen	Mittlere Blasenschwäche	168 670
	MoliCare® Premium MEN PAD	2 Tropfen	Ganz leichte Blasenschwäche	168 600
	MoliCare® Premium MEN PAD	3 Tropfen	Leichte Blasenschwäche	168 603
	MoliCare® Premium MEN PAD	4 Tropfen	Mittlere Blasenschwäche	168 705
	MoliCare® Premium MEN PAD	5 Tropfen	Mittlere Blasenschwäche	168 801

## Unser Anspruch: Ein einfaches Beckenboden-Training, das Blasenschwäche mindert und vorbeugt.

Die Beckenbodenmuskeln umschließen und kontrollieren gemeinsam mit dem Schließmuskel u. a. auch die Harnröhre. Sind diese Muskeln schlaff, kann die Harnröhre bei Anstrengungen sinken und es kommt zu unkontrolliertem Harnverlust – Blasenschwäche. Mit regelmäßigem Beckenboden-Training können Sie Blasenschwäche vermindern, ggf. sogar vorbeugen. Das Training ist auch eine ideale Vorbereitung auf eine bzw. Nachsorge nach einer Entbindung.

### Die Muskeln finden

Und so lässt sich die Beckenbodenmuskulatur gut wahrnehmen: Versuchen Sie, beim Wasserlassen den Urinstrahl vollständig zu unterbrechen (diesen Test bitte nicht als Übung verwenden!). Dabei spüren Sie deutlich die Muskeln des Beckenbodens. Oft werden Gesäß- und Beckenbodenmuskulatur verwechselt.

Um diese Muskelpartien voneinander zu unterscheiden, setzen Sie sich leicht nach vorn gebeugt auf eine harte Sitzfläche. Nun alle Muskeln im Genitalbereich anspannen. Wenn sich beim Zusammenziehen Ihr Körper leicht anhebt bzw. beim Entspannen senkt, haben Sie die Gesäßmuskeln eingesetzt. Versuchen Sie die Muskulatur im Genitalbereich anzuspannen, ohne dass es zum beschriebenen Heben und Senken kommt.



### Den Beckenboden gezielt trainieren

Beim Trainieren des Beckenbodens geht es eigentlich nur um eins: starkes Zusammenziehen – bei gleichmäßiger Wiederholung und richtiger Atmung. Sieben einfache Übungen (s. Innenseite) zeigen Ihnen, wie es geht. Folgende Übung können Sie übrigens fast jederzeit unbemerkt ausführen – z. B. beim Bügeln oder Fernsehen: Schließmuskel zusammenziehen, Spannung halten und wieder loslassen.

### Spannung und Entspannung – der Wechsel macht's!

Erst der Wechsel von Anspannung und Entspannung sorgt für den eigentlichen Trainingseffekt. Achten Sie bei jeder Übung darauf, die Muskeln so stark wie möglich zusammenzuziehen und die Spannung ca. 6–8 Sekunden lang zu halten. Dabei normal weiteratmen und den Bauch nicht einziehen. Wichtig: Legen Sie nach jeder Anspannung eine Pause ein, die mindestens doppelt so lang ist wie die Anspannungsphase!

### Übrigens:

Auch Männer, die an Blasenschwäche leiden, können ihren Beckenboden mit Hilfe der Übungen trainieren.



### Übung 1 im Sitzen:

- Setzen Sie sich aufrecht auf einen Hocker.
- Verlagern Sie Ihr Gewicht auf die Scheide (Männer auf das Schambein).
- Atmen Sie langsam aus und spannen Sie die Muskeln des Beckenbodens kräftig an.
- Zählen Sie mit! Wenn Sie bis 10 kommen, ist das sehr gut. 15 wäre ausgezeichnet!



### Übung 2 im Sitzen:

- Sie sitzen in lockerer Haltung, machen einen runden Rücken und drücken das Becken nach vorn.
- Atmen Sie langsam aus und spannen Sie den Beckenboden an, indem Sie den Bereich zwischen After und Scheide (Männer den Bereich zwischen After und Hoden) fest zusammenpressen.
- Halten Sie die Spannung so lange wie möglich. Zählen Sie mit!
- Atmen Sie ein und lösen Sie die Spannung dabei.



### Übung 3 im Stand:

- Stellen Sie sich aufrecht hin. Die Beine stehen hüftbreit auseinander. Die Füße haben festen Kontakt mit dem Boden.
- Die Knie sind locker. Das Becken ist leicht gekippt. Der Oberkörper stabil.
- Spannen Sie den Beckenboden und den Bauch beim Ausatmen bewusst an. Der Unterbauch wird kurz, der Beckenboden schließt sich.
- Nun halten Sie den Beckenboden in Spannung und gehen dabei auf der Stelle. Trainieren Sie weiter, indem Sie beim Gehen den Beckenboden bewusst zusammenkneifen.



### Übung 4 in Rückenlage:

- Legen Sie sich auf den Rücken und stellen Sie die Füße hüftbreit auf. Spannen Sie das Gesäß fest an und heben Sie es allmählich vom Boden ab. Dabei langsam ausatmen, so dass sich Ihr Zwerchfell hebt.
- Diese Bewegung wirkt zusammen mit der Bauch- und Rückenmuskulatur auf die Beckenbodenmuskulatur – der Beckenboden schließt sich.
- Beim Einatmen senken Sie das Gesäß auf den Boden zurück und lösen die Spannung des Beckenbodens.



### Übung 5 in Rückenlage:

- Grundposition wie in Übung 4, dabei die Beckenbodenspannung halten und gleichmäßig atmen.
- Füße im Wechsel vom Boden abheben.
- Auf eine waagerechte Haltung des Beckens achten!



### Übung 6 in Seitenlage:

- Drehen Sie sich auf die Seite. Die Füße liegen aufeinander. Die Beine sind leicht gebeugt.
- Der untere Arm liegt unter dem Kopf, die obere Hand ist vor dem Brustbein aufgestellt. Das Becken ist leicht nach vorne gekippt.
- Mit dem Ausatmen drücken Sie die Fersen fest zusammen, das obere Knie wird abgespreizt – der Beckenboden schließt sich. Dabei den Rücken strecken und das Brustbein heben, der Nacken ist lang.
- Mit dem Einatmen die Knie wieder schließen.



### Übung 7 im Vierfüßlerstand:

- Gehen Sie in den Vierfüßlerstand: Stützen Sie sich dabei mit Händen und Knien ab. Die Knie sind unterhalb der Hüfte und die Fußrücken liegen auf der Matte. Die Hände sind unterhalb der Schultern und die Ellbogen leicht gebeugt. Der Kopf bildet die Verlängerung der Wirbelsäule.
- Atmen Sie ein und formen Sie dabei ein leichtes Hohlkreuz – der Beckenboden ist entspannt.
- Atmen Sie aus und machen Sie dabei einen Katzenbuckel: Dabei wölbt sich der Rücken – der Beckenboden ist angespannt.



## Täglich eine Viertelstunde: Einfache Übungen mit starker Wirkung

**Das Erfolgsrezept:** regelmäßig üben!  
Wiederholen Sie die Übungen so oft wie möglich!  
Optimal wären zweimal 20 Minuten täglich, aber ein Viertelstündchen ist bereits ein guter Anfang.

**Sie werden schnell merken:** Ihre Leistung wird sich von Mal zu Mal verbessern. Alles, was Sie brauchen, sind eine Gymnastikmatte und ein Hocker mit harter Sitzfläche.