

Viele Frauen haben ab 40 Probleme mit dem Beckenboden. Dazu gehören Inkontinenz, Beckenorganprolaps, Schmerzen und Beschwerden beim Sex.

Die meisten Ärzte kennen sich in diesem Fachgebiet nicht aus und ermutigen Frauen sich operieren oder Cortison-Injektionen spritzen zu lassen. Oder die Frauen sollen chemische Substanzen ausprobieren.

## **Was ist ein Beckenboden?**

Der Beckenboden ist der Kern des weiblichen Körpers. Eine Gruppe von Muskeln und Gewebe gehören zum Beckenboden, die alle Organe im Becken unterstützen, einschliesslich Vagina, Gebärmutter, Darm und Blase. Diese Muskeln, wenn sie vorhanden sind, steuern die Harnfunktion, den Stuhlgang und die Orgasmen. Also ein wichtiger Teil der weiblichen Anatomie.

## **Welche Beschwerden können auftauchen?**

Leider können in dieser Muskelgruppe, wenn Sie verkümmert ist, alle möglichen Komplikationen auftreten. Wie zum Beispiel:

- Harninkontinenz, nur topfenweise bis zum vollständigen Verlust der Blasenkontrolle,
- Stuhlinkontinenz,
- Schwierige Stühlgänge,
- Beckenorganvorfall (Prolaps). Wenn die Blase, die Gärmutter oder der Mastdarm in die Vagine drücken oder heraustreten,
- Schmerzhafter Sex,
- Unfähigkeit einen Orgasmus zu bekommen,
- Bauchschmerzen,
- Schmerzen im Beckenbereich,

- Immer voll fühlen oder spüren Sie einen Druck im Becken,
- Schmerzhaftes Urinieren.

## **Was sind die Quellen dieser Beschwerden?**

- Zu viel sitzen und/oder liegen.
- Bewegungsmangel, dadurch verkümmerte, harte oder schlaffe Muskulatur.
- Beschädigung während einer Geburt.

## **Was können Sie selber tun damit sich Ihr Zustand verbessert und gut wird?**

Beginnen Sie mit folgendem:

- Yoga, Bauchübungen, Beckenbodentraining, Beckenmassage, Kegelübungen und Atemübungen.
- Sehr gut natürlich Joggen (zu Beginn mit Slipeinlage oder Binden) und Krafttraining. Sehr wichtig gehen Sie fusstechnisch korrekt, vorne auf dem Ballen.
- Eine gesunde Ernährung sorgt zudem dafür, dass der Körper und die Muskulatur nicht mehr übersäuert.

Sie werden schnell eine positive Wirkung erzielen und können sich wieder am Leben erfreuen.

Lesen Sie hier weiter:

[Harninkontinenz - Blasenschwäche: Der Harn kann nicht mehr gehalten werden](#)

und hier:

[Wenn der Darm nach unten sackt](#)