

plus Magazin

Mehr Rente
10 Fehler der Rentenkasse

NEUE SERIE

So bleiben Sie gesund

Rezepte für ein langes Leben
TEIL 1: **Medizin + Vorsorge**

TEST

Burger mit und ohne Fleisch

bayard

Den Winter genießen

- Zaubernuss im Garten
- Mode aus feiner Wolle

Fernsehen im Internet
So einfach geht's mit Netflix, Amazon, Sky & Co.

Zweite Chance für die Liebe

Wie Paare ihre Ehe retten

Meine beste Freundin

- Warum Freundschaften unser Leben reicher machen
- Zusammen feiern, weinen, lachen: Was Frauen verbindet



02/2020
€ 3,90

www.frau-im-leben.com

Frau im Leben

Frau im Leben

Freundinnen fürs Leben

- Warum sie uns so guttun
- Wie wir neue Kontakte knüpfen

Die neue Asien-Küche

Mit wenigen Zutaten
schnell gekocht

bayard



**EINFACHER
ABNEHMEN
+ REZEPTE**

NEUE SERIE

So leben Sie länger gesund

Medizin und Vorsorge:

- Welche Checks wichtig sind
- Gibt es eine Pille, die jung hält?

3x
strahlend
schön

Lach-Yoga,
Schmink-Tipps,
Gesichts-Pflege

**Gut zur
Umwelt**

Selbermachen:
Gemüse-Beutel und
Bienenwachstuch



Österreich 4,30 €
Schweiz 6,20 sfr
BeNeLux 4,40 €
Italien 4,60 €



BEWEGUNG MACHT GESUND

Schmerzen im Nacken, Arthrose im Knie oder
Probleme mit der Lunge: Was hilft jetzt?

Unsere neue Fitness-Serie zeigt die richtigen Übungen
bei verschiedenen körperlichen Beschwerden –
begleitet von renommierten Experten

FOLGE 2: DER BECKENBODEN



Julia Milan (48) aus München dachte jahrelang,
sie hätte eine Blasenentzündung – dabei
war es eine leichte Belastungs-Inkontinenz

Das Problem eine schwache Blase

Die Lösung Beckenbodentraining

Wenn Julia Milan vor ein paar Jahren auf die Toilette musste, geschah das meist plötzlich und sehr dringend. Die Münchnerin wunderte sich dann, dass die Blase gar nicht so voll war, wie sie sich anfühlte. „Das war wirklich unangenehm – und manchmal etwas mehr als knapp“, erinnert sich die 48-Jährige. Lange Zeit dachte sie, sie hätte eine Blasenentzündung verschleppt. Doch Tests bei der Hausärztin ergaben nichts. „Der Heilpraktiker meinte schließlich, es läge wohl an einem geschwächten Beckenboden“, erzählt Julia Milan. „Nach der Diagnose war ich fast erleichtert.“ Ihre Physiotherapeutin Gudula Brown riet zur Einzeltherapie und einer Beckenbodengymnastik-Gruppe. „Seit ich täglich trainiere, bin ich wieder sorglos unterwegs, auch wenn keine Toilette in der Nähe ist“, erzählt Julia Milan erleichtert.

GUTE ÜBUNGEN BEI BECKENBODEN-SCHWÄCHE →

Fitness-Trainerin Tanja
Krodel (Studio12) aus
München zeigt, wie
die Übungen korrekt
auszuführen sind



LASTEN HEBEN

Sie stehen aufrecht, die Beine sind leicht gebeugt, die Füße hüftbreit. Die Knie zeigen leicht nach außen und sind gelöst – dann ist das Becken beweglicher. Beim Ausatmen Beckenboden anspannen und die Knie beugen. Der Rücken bleibt gerade. Nun z. B. einen Korb mit den Händen greifen und mit dem Ausatmen nah am Körper nach oben führen. [5 - 10x wiederholen]

»→ **Tipp der Physiotherapeutin:** „Beim Hochgehen das Becken stabilisierend nach hinten oben in ein leichtes Hohlkreuz bewegen – wie beim Heben von Gewichten.“

„MIT FLIESSENDEN BEWEGUNGEN TRAINIEREN“



Gudula Brown arbeitet am Beckenbodenzentrum München-Planegg und ist Abteilungsleiterin für Physiotherapie in der Urologischen Klinik München-Planegg

PO ANHEBEN

Im Vierfüßler-Stand die Handgelenke unter die Schultern bringen. Die Knie befinden sich unter der Hüfte. Das Becken nun zügig Richtung Decke anheben, sodass sich die Knie vom Boden lösen. Der Rücken bleibt gerade, Bauch und Po sind angespannt. Nun federnd auf und ab wippen – Sie dürfen ruhig etwas außer Atem kommen. [10 - 20x wiederholen]

»→ **Tipp der Physiotherapeutin:** „Damit die Atmung am Fließen bleibt, sagen Sie ruhig laut ‚Hopp, hopp, hopp‘, während Sie mit Knien und Becken hoch- und runtergehen.“



Beim Anspannen
des Beckenbodens
auch die Bauchmuskeln
aktivieren



BECKENBODEN TRAINIEREN

Setzen Sie sich aufrecht mit langem Bauch auf einen Gymnastikball oder Stuhl. Erfühlen Sie mit Ihren Händen einmal die Sitzbeinhöcker vom knöchernen Becken! Stellen Sie sich vor, diese wären mit einem Gummiband verbunden. Beim Ausatmen ziehen Sie in Ihrer Vorstellung dieses Gummiband nach innen und oben. Den Beckenboden dabei aktiv anspannen. Beim Einatmen lassen Sie das Gummiband in der Vorstellung los. So entspannt sich der Beckenboden wieder. [5 - 10x wiederholen]

» **Tipp der Physiotherapeutin:** „Durch bewusstes An- und Entspannen lernt der Beckenboden, wieder mit der Atmung mitzuschwingen.“



BECKEN STÄRKEN

Sie sitzen bequem auf einem Stuhl. Nun rollen Sie über die Sitzbeinhöcker nach vorn. Es entsteht ein Hohlkreuz, der Bauch wird lang. Diese Haltung entlastet den Beckenboden. Denn beim Zurückrollen – wenn der Rücken rund und der Bauch kurz wird – erfährt ein geschwächter Beckenboden eine große Druckbelastung. [3x wiederholen, möglichst mehrmals täglich]

» **Tipp der Physiotherapeutin:** „Allein diese kleine Haltungsänderung – das Becken in Ruhe zu kippen und wieder aufzurichten – ist eine große Hilfe für den Beckenboden.“

KÖRPERMITTE STÄRKEN

In Bauchlage Sie stützen sich auf die Unterarme und Zehenspitzen. Ellenbogen sind unter den Schultern. Jetzt den Blick auf den Boden richten, damit der Nacken lang bleibt. Nun dynamisch beim Ausatmen nach vorne schieben, beim Einatmen wieder zurück. [5 - 10x wiederholen]

» **Tipp der Physiotherapeutin:** „Eine prima Übung, die auch die Bauchmuskeln trainiert. Wem es zu viel wird, der kann liegend eine kurze Pause machen.“



NÄCHSTE AUSGABE ⇒

ÜBUNGEN MIT KÜNSTLICHER HÜFTE