

---

# Der Beckenboden

---

Jutta Honert

---

ArbeitsGemeinschaft BeckenBodenGesundheit e.V.  
[www.ag-bbg.de](http://www.ag-bbg.de)

---

## Der Beckenboden

Der Beckenboden mit seinen drei Muskelschichten im Inneren des knöchernen Beckens ist für viele Frauen eine unbekannte Körperregion. Ein gut funktionierender Beckenboden trägt wesentlich zur Lebensqualität und zum Wohlbefinden als Frau bei. Der Beckenboden ist im Laufe des Lebens vielen Belastungen ausgesetzt. Schwangerschaft und Geburt sind hierbei die größte Herausforderung, deshalb sollte der Prävention ein größerer Stellenwert eingeräumt werden. Kenntnis und Funktion des Beckenbodens sind hierbei eine wichtige Voraussetzung.

Beckenbodentraining schon während der Schwangerschaft durchgeführt konnte das Risiko geburtsbedingter Folgeschäden (Inkontinenz, Senkungsprobleme) erheblich verbessern, wie Studien an über 6000 Frauen belegen (Hay-Smith, J. et al.: Pelvic floor muscle training for prevention and treatment of urinary and faecal incontinence in antenatal and postnatal women. Cochrane Database of Systematic Reviews, Issue 4. 2008; DHZ 2/2009)

Wir als Physiotherapeuten in der „Arbeitsgemeinschaft BeckenBodenGesundheit“ haben uns auf die Behandlung des Beckenbodens spezialisiert, sowohl in der Prävention als auch in der Behandlung von Funktionsstörungen des Beckenbodens. Hierbei geht es um mehr als gymnastische Übungen, sondern um die komplexe Bedeutung des Beckenbodens als wichtiger Teil des weiblichen Körpers im Laufe eines ganzen Frauenlebens in Bezug auf Haltung, Bewegung, Alltagsverhalten.

Der Erfolg der Therapie ist wesentlich davon abhängig wie gezielt und regelmäßig diese durchgeführt wird.

### **Jutta Honert**

Praxis für Physiotherapie  
Friedrichstr. 57  
53111 Bonn

0228/635203

[juttahonert@googlemail.com](mailto:juttahonert@googlemail.com)