

Soeder/Dorey  
Ganz Frau!



**Sonja Soeder** leitet die Physiotherapie am Deutschen Beckenbodenzentrum im St. Hedwig Krankenhaus Berlin. Ihr Tätigkeits- und Forschungsschwerpunkt: Manuelle Therapie, Wirbelsäule und Beckenboden im funktionellen Zusammenhang bei Frauen und Männern in den verschiedenen Lebensabschnitten. Sie ist Mitglied und Referentin der Arbeitsgemeinschaft Gynäkologie, Geburtshilfe, Urologie und Proktologie der PT im ZVK e. V. und der AG Elektrophysiotherapie. Sonja Soeder ist Referentin.

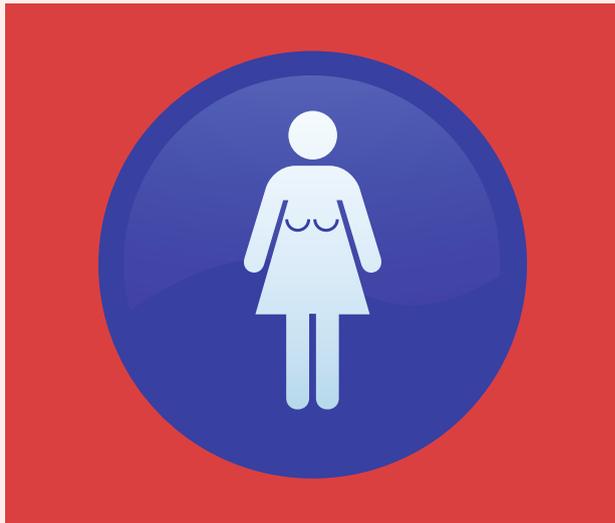


**Prof. Dr. Grace Dorey:** In England lebende Physiotherapeutin und Professorin an der University of West England Bristol. Hier lehrt sie Studenten/innen der Physiotherapie und betreut sowohl nationale als auch internationale Studien mit dem Schwerpunkt Urologie. Ebenso ist sie als Autorin und Referentin tätig.

Sonja Soeder  
Prof. Dr. Grace Dorey

# Ganz Frau!

■ Ihr Beckenboden-Buch für erfüllte  
Sexualität und Kontinenz



# Inhalt



■ Liebe Leserinnen	6	■ Schmerzen beim Sex	17
<b>Warum der Beckenboden so bedeutsam ist</b>		■ Die häufigsten Kontinenzprobleme	17
■ Wasserlassen und -halten: die Blase	8	■ Was tun bei Senkungsbeschwerden?	23
■ Unsere wichtigste Muskelgruppe: der Beckenboden	9	<b>Die Kontinenz wirksam verbessern</b>	26
<b>Was unserem Beckenboden Probleme bereitet</b>	10	■ Trinken	27
■ Worunter der Beckenboden leidet	13	■ Gesund ernähren	28
■ Schwangerschaft und Geburt	13	■ Warum nicht jede Sportart guttut	30
■ Östrogenmangel und Hormonstörungen	16	<b>Ganz-Frau-Übungen für mehr Sicherheit</b>	32
■ Beckenbodenschmerz	16	■ Muskeln wahrnehmen	34
		– 1. Wahrnehmungsübung: Selbsttest	35

## Specials

- Entlasten und kräftigen während und nach der Schwangerschaft 14
- Operationen bei Belastungsinkontinenz 21
- Medikamente, die bei Drang helfen 22
- Therapie bei Gebärmutter senkung 24
- Falsch geübt?! 33

- 2. Wahrnehmungsübung (hilft auch bei Rückenbeschwerden) 37

- 3. Wahrnehmungsübung 39

- 4. Wahrnehmungsübung 40

### ■ Entspannen lernen 42

- 1. Entspannungsübung 43

- 2. Entspannungsübung 44

- 3. Entspannungsübung 45

### ■ Gezielt kräftigen 47

- 1. Kräftigungseinheit: Seitenlage 49

- 2. Kräftigungseinheit: Unterarmstütz 52

- 3. Kräftigungseinheit: Sitzen 54

- 4. Kräftigungseinheit: Stehen 55



- 5. Kräftigungseinheit: Gehen mit Pilatesball 56

- 6. Kräftigungseinheit: Bauchmuskeln 57

- 7. Kräftigungseinheit: schräge Bauchmuskeln 59

## Beckenbodenfreundlich leben 60

- Sex genießen 61

- Für jeden gut: The Knack 61

- Keylock-Syndrom 62

- Beckenbodenschonende Haltungen 63

## Adressen 65

## Stichwortverzeichnis 66

# Vorwort

## Liebe Leserinnen,

---

die Bedeutung des Beckenbodens wurde sehr lange Zeit unterschätzt, dabei kann man sagen, dass die handteller-große Muskelschicht eine der wichtigsten Muskelgruppen des ganzen Körpers ist. Sind die Beckenbodenmuskeln gut trainiert, können Sie Tantra, Kamasutra und Co. getrost vergessen, denn nichts macht den Sex intensiver als ein gut wahrgenommener und trainierter Beckenboden. Sehr viele Frauen haben im Laufe ihres Lebens mit Episoden von Inkontinenz zu tun. Und die meisten wissen nicht, dass gezieltes Beckenbodentraining hilft. Ich behandle in meiner Praxis am Deutschen Beckenbodenzentrum in Berlin Frauen mit unterschiedlichen Problemen, beispielsweise nach der Entbindung. Oft höre ich: »Aber jetzt ist die Geburt schon drei Jahre her, und bestimmt kann man eh nichts mehr machen!« Doch das sehen viele Frauen falsch. Muskulatur ist und bleibt übungsfähig, unser Beckenboden bleibt unser ganzes Leben lang trainierbar! Einigen Frauen, die ich in meiner Praxis betreut habe, bleibt je nach Diagnose nach einem gezielten

Beckenbodenprogramm eine Operation erspart – sie sind nach wenigen Monaten beschwerdefrei und überglücklich, weil sie nicht damit gerechnet haben, jemals wieder sorglos Sport zu treiben oder entspannt ins Theater zu gehen.

Und immer mehr Frauen um die 30 behandeln wir schon während der Schwangerschaft, insbesondere wenn sie bereits nach der ersten Entbindung Inkontinenzprobleme hatten. Viele Schwangere wissen nicht, dass ein gezieltes Training die Geburt erleichtert, Verletzungen vorbeugt und vor allem nach der Schwangerschaft Probleme der Inkontinenz verhindert. Nicht nur die Rückbildung ist wichtig! Ich stelle Ihnen in diesem Buch ein wirksames Übungsprogramm vor, das Ihre Beschwerden lindert oder ihnen vorbeugt. Nutzen Sie das Beckenbodentraining, aber wenden Sie sich bei Beschwerden unbedingt an einen Spezialisten, den Sie mithilfe der Adressenliste auf Seite 65 finden.

Sonja Soeder im November 2009