

Beckenboden und aufrechte Haltung

Auf dem wunderbaren Bild der graziös schreitenden Afrikanerin sieht man schön, wie der Hauptteil des Beckenbodens bei ihr hinter dem Körperlott zu liegen kommt! So muss kein Gewicht von inneren Organen (Gebärmutter, Darm, Blase) bei jedem Schritt vom BB gehalten werden und er kann voll entspannt bleiben. Dagegen muss ein BB, der mehrheitlich unter oder vor dem Lot liegt, ständig kontrahieren. Dies lässt den BB immer mehr verkürzen und später auch schwächen. Beim BB ist also Entspannung durch ein Becken hinter dem Lot günstig und nicht die vordere Lage genau unter dem ganzen Bauchorgangewicht.

Körperhaltung in der Schwangerschaft

Daraus kann man natürlich auch schliessen, dass speziell in der Schwangerschaft, wo der Bauchinhalt durch den Embryo noch viel schwerer wiegt und stärker auf den Beckenboden aufliegt, ein Becken, das weit hinter dem Lot liegt, sehr günstig und ökonomisch ist! Dies übrigens nicht nur im Stehen und Gehen, sondern auch beim [Sitzen](#), [Bücken](#), etc..

Auf der untenstehenden Foto ist das Körperlott, resp. die Hauptachse des Bauchinhaltgewichts mit einem schwarzen Pfeil gekennzeichnet und die Beckengürtel- und Schultergürtelachse mit einem roten Punkt.



Wir haben immer noch den Oberkörper und das Becken der Vierbeiner, will heissen, dass die Strebe (die Achse – also hier die Wirbelsäule) im Thorax hinten geblieben ist und nicht (wie bei allen Lebewesen, die lange Zeit schon aurecht waren) in die Mitte kam. Dies ist auch beim Menschen im Hals mit der Halswirbelsäule bereits geschehen ist. Sie liegt bereits in der Mitte des Halses.

So hängen und beschweren unsere inneren Organe unsere (weichen und schwachen) Horizontalebene (Thoraxeingang, Zwerchfell und Beckenboden) und werden kaum (mehr) von der Wirbelsäule und der Rückwand getragen. Man könnte auch sagen, dass wir noch zu wenig lang aufrecht stehen und gehen und deshalb unser (Ober-) Körper diese Entwicklung noch nicht ganz mitgemacht hat.

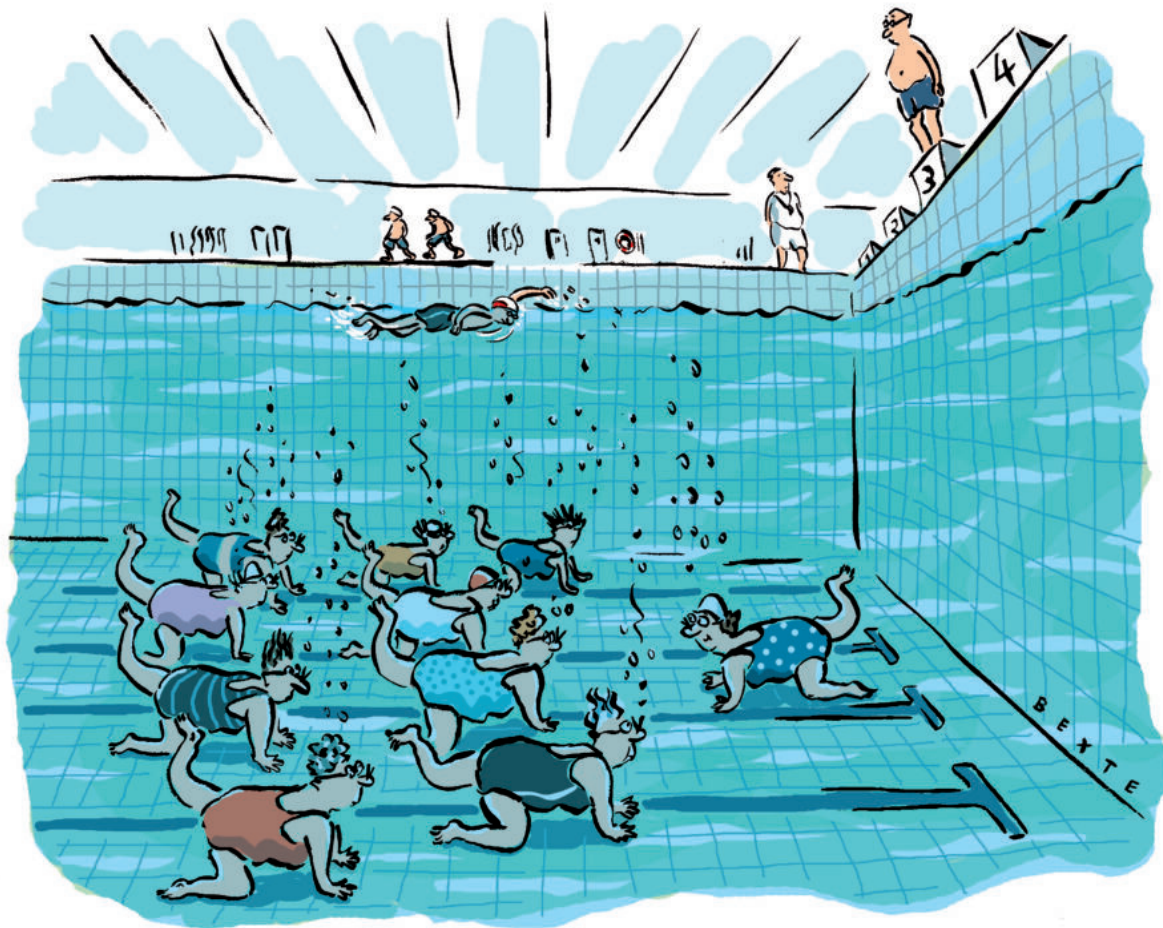
Das können wir mit einer leichten Faltbewegung im Becken/Hüftgelenk wieder etwas ausgleichen! Diese [optimale Haltung habe ich hier auf meiner Website](#)

genauer beschrieben.

Wir besitzen übrigens auch noch das Becken der Vierbeiner mit einem Hüftgelenk, das nur nach vorne falten kann und hinten sehr viel mehr Gewebe besitzt als vorne. So ist es nur natürlich, dass das Becken eher hinten ist und ohne Muskelspannung in den „Gummibändern“ des vielen Bindegewebes (elastische Spannkraft!) des Po ruht.

Beckenboden im Sitzen

Eine Voraussetzung zur guten „Stärkung“ des Beckenbodens wird meist vergessen: Der Beckenboden muss unbedingt immer auch alltäglich passiv weit gespannt sein – sonst wird er meist durch das (ach so beliebte) aktive [Beckenbodentraining](#) auch verkürzt und zieht die Schambeinäste zwischen denen er wie ein Trommelfell ausgespannt ist enger zusammen, was zu vielen Beschwerden führen kann (engere Verhältnisse für Enddarm, Harnröhre und Scheide).



Beckenbodengymnastik

(Copyright bei Frau B. Bexte)

Wie erreicht man eine passive Spannung im Beckenboden und damit weite anatomische Verhältnisse, die erst ein gutes aktives Beckenbodentraining ermöglichen? Durch eine „gute“ Sitzhaltung!

Setzen Sie die Füße (am besten barfuss und gut gegen den Boden geöffnet) etwas auseinander auf den Boden, parallel zueinander (d.h. Fussspitzen leicht gegen innen). So fallen die Knie nach innen – und so gehen die Sitzbeine und die Schambeinäste auseinander – das Becken bekommt unten und hinten mehr Platz, der Beckenboden wird passiv gespannt – das Becken ist eine entspannte Schüssel mit flachem Boden. Nehmen Sie das Gesäss nach hinten, so dass Sie vor Ihre Sitzbeinhöcker zum sitzen kommen. Man hat ein leichtes und lockeres Hohlkreuz (ev. kleines Kissen dort hinein), das Gewicht des ganzen Oberkörpers kann in das Becken abgegeben werden. Der hinterste Teil des Beckenbodens, der Ischio-

Coccygeus-Muskel zwischen Steissbein und Sitzbeinhöcker ist dabei völlig entspannt und bleibt es auch während all den untenstehenden Übungen!

Das Brustbein schwebt hoch und vorne (nicht hochziehen) und die Schultern hängen frei (und sind nicht nach hinten gezogen). Der Kopf sitzt locker und frei wie eine Boje oben auf der Mittelachse der Halswirbelsäule (geht durchs Ohrloch). Diese Sitzhaltung können Sie so oft einnehmen, wie es geht. Sie sollte (übrigens auch für einen Mann mit [Prostatabeschwerden](#) – oder z.B. auch Menschen mit rezidivierenden Ilio-Sacral-Gelenk-Blockaden) zur Normalhaltung werden.

Vaginismus bei Frauen kann auch über Entspannung des Beckenbodens gebessert werden. Hierzu [ein eindrücklicher Bericht \(in englisch\)](#) einer Frau die Schmerzen beim Sex hatte. Nicht „nur“ beim ersten Mal, was ja angeblich normal sein soll (aber angezweifelt werden darf), sondern geschlagene fünf Jahre lang. Fünf Jahre schmerzhafter Sex unter Alkohol und mit vorgetäuschten Orgasmen, weil sie unter Vaginismus litt, einer unwillkürlichen Verkrampfung der Vagina, die Sex zu einer Erfahrung macht, wie der Schmerz von tausend kleinen Messerstichen – bis sie selbst nach Behandlungsmöglichkeiten suchte.

Veröffentlicht am 17. Juni 2017 von Dr. med. Thomas Walser

Letzte Aktualisierung:

20. Januar 2025