

Beckenboden & Rektusdiastase

Beckenbodentherapie

Dein Beckenboden ist für Dich als Mensch so wichtig, wie für ein Haus das Fundament. Du brauchst flexible Ein- und Ausgänge, eine gute Statik und das Miteinberechnen des Gefälles im Boden durch Gewicht und Umwelteinwirkung. Ein schönes Haus steht auf einem soliden Grund. Finde heraus, was Deine Basis ist und komme in unsere Einzeltherapie.

Wir arbeiten ganzheitlich und stellen beim ersten Einzeltermin über eine Anamnese sowie das Ertasten der faszialen Strukturen fest, welchen Weg wir gemeinsam einschlagen können.

Um eine passende Unterstützung für Dein Anliegen zu finden, spielen meist mehrere Komponenten zusammen. Unser Spezialwissen zum Beckenboden beinhaltet Einzelsitzungen und speziell entwickelte Beckenbodenkurse zu Inkontinenz, Instabilität von Rumpf, Bauch und Bändern, zu stark/zu schwach aufgespanntes Beckenbodennetz sowie stressbedingte Beckenboden- und Atembeschwerden.

Beckenboden & Faszien

Da sich im Beckenboden sehr viele Nerven und Faszien befinden, kannst Du dort mit etwas Übung und guter Anleitung Muskeln wahrnehmen und ansteuern. Bei der Sexualität kannst Du im Beckenboden jede Menge fühlen.

Die Würde des Menschen ist tastbar

Aus Beckenbodensicht ist die Würde des Menschen tastbar. Was hat die Würde der Menschen mit dem Beckenboden zu tun? Wird unser Beckenboden lange vernachlässigt, betrachtet wie eine Art dunklen Keller, betitelt mit „da unten“. Beckenboden? Nie gehört. „Soll es geben, kenn ich aber nicht“. Nehmen wir ihn lange Zeit nicht wahr, wird er schwächer und schwächer – wie jedes ungeliebte Wesen.

Manche Beckenböden werden isoliert – ihnen fehlen die Synergisten, die Muskeln, die mitmachen, wenn der Beckenboden sich bewegt. Die Folge ist Überlastung, der Halt lässt nach und verursacht Ungleichgewicht im Körper gefolgt von Schmerzen im Rumpf und möglicher Inkontinenz.

Dein Körper gehört Dir

Wenn wir den Beckenboden schlichtweg ignorieren, geschieht dies meist auch mit anderen Teilen unseres Körpers. Wir leben nur in Abschnitten und fühlen unseren Körper nicht als Ganzes. Dies kann zu einer Unterbrechung von glücklich gelebter Sexualität führen oder wir üben zu viel Druck auf unseren Beckenboden aus. Vielleicht erkennst Du in diesem Kontext auch Missachtung der körpereigenen Grenzen in Beruf und Privatleben. Manche Menschen reagieren mit Burn out, andere mit starkem Übergewicht. Wir fügen uns selbst Schaden zu, indem wir zu viel Druck auf uns ausüben und unser Beckenboden diesen Druck nicht mehr halten kann. Es kann zu Senkungen der Organe und Inkontinenz kommen.

Wenn es nicht mehr richtig läuft

Kennst du Menschen, die immer nochmal „vorsichtshalber“ auf die Toilette gehen? Sind Dir schonmal die langen Schlangen an den Toiletten auf Flughäfen, Theatern und Konzertsälen aufgefallen? Hast du schon einmal beobachtet wie viele Menschen nur am Rand einer Sitzreihe Platz nehmen – nahe beim Ausgang zur nächsten Toilette. Sprich mit den Menschen in Deiner Umgebung darüber – es gibt Lösungen dafür. Wir helfen gerne.

Die schönsten Dinge wieder tun

Kannst Du noch von Herzen lachen – mit schwachem Beckenboden – ohne Urin zu verlieren? Wie sieht es mit der Sexualität aus, wenn wir fürchten müssen unwillkürlich Urin zu verlieren? Senkungsbeschwerden und Inkontinenz müssen kein Geheimnis sein, wir kümmern uns gerne darum.

Die Qual der Wahl

Hast Du schon einmal bewusst die Regale mit den extra dicken Binden wahrgenommen in Drogeriemärkten? Wie viele Menschen geben sehr viel Geld aus für Inkontinenz Artikel, ohne je hinterfragt zu haben, ob es etwas anderes gibt, was sie für sich selbst tun können. Wie viele Menschen entscheiden sich für Operationen, weil sie nichts wissen über die Zusammenhänge in ihrem Körper und weil sie ihren Beckenboden nie kennen gelernt haben? Das wollen wir ändern – lass uns zusammen die guten Neuigkeiten verbreiten, dass es Beckenboden Kurse gibt, die selbstwirksam sind.

Bewegung hält jung

Welche Sportarten können wir mit schwachem Beckenboden noch ausüben? Tennis? Schwimmen? Skifahren? Ballspielen und Trampolin springen mit unseren Kindern? Problematisch wird es auch in Eile zu sein und den Bus zu erwischen, wenn wir dafür laufen müssen. Und lange Autofahrten und Urlaubsreisen mit schwacher Blase – machen keinen Spaß und müssen wohl geplant sein. Beckenboden und Bewegung gehören ab einem bestimmten Alter zusammen und präventiv ein ganzes Leben. Let's do it!

Die gute Nachricht – Light on Beckenboden

Light on Beckenboden bedeutet liebevoll hinzuschauen, zu tasten und zu bewegen. Beckenbodentherapie bedeutet auch immer Körpertherapie. Einen Weg für Dich zu finden, in angemessenen Schritten Deinen Körper in seiner ganzen Fülle und Schönheit wahrzunehmen und zu akzeptieren. Auch das, was Du nicht magst beim Namen zu nennen, und zu artikulieren, was Dein Körper braucht. Und das alles mit Neugierde und Offenheit zu tun. Wenn bei diesen Zeilen bei manchen LeserInnen die ersten Tränen fließen, dann zurecht. Dies kann ein erster Kontakt sein zu Deiner unbekanntem Mitte der körpereigenen Kraft. Aktiviere dieses großartige Netzwerk JETZT. Die gute Nachricht: Es ist nie zu spät, damit anzufangen. Es sind „nur“ Muskeln. Durchblute sie! Atme bis ans untere Ende Deines Körpers.

Zusammenfassung Deiner Möglichkeiten

Wir haben uns auf Beckenboden, Faszien und Körpertherapie spezialisiert und freuen uns,

wenn Du kommst. Buche zunächst einen Einzeltermin bei uns.

Deine Diagnose könnte sein:

- Hypertoner, zu fester Beckenboden
- Zu weicher Beckenboden
- Senkung
- Inkontinenz
- Stress & Burnout

Der Beckenboden ist aber auch ein Teamplayer – er gehört zu einem Verbund von Muskeln. Deine Beschwerden könnten auch sein:

- Chronische Schmerzen (Rücken, Po, Beine)
- Atembeschwerden (festes Zwerchfell)
- Haltungsschwierigkeiten

Wir bieten Dir sowohl unsere Krankenkassen anerkannten Beckenboden Präventionskurse an, sowie Einzelcoachings zur persönlichen Abstimmung. Wir sind keine Physiotherapeut:innen, daher kannst Du keine Rezepte für Physiotherapie bei uns einlösen. Wir sind Spezialist:innen im Bereich Beckenboden und Faszientherapie.