

Beckenboden Übungen

6 Übungen für zuhause. Vier davon im Liegen, auch morgens im Bett.

Wichtig vor dem Start

Bevor du startest: Bist du dir bei einzelnen Übungen unsicher, hast Vorerkrankungen, eine bekannte Senkung oder liegt eine Operation noch nicht lange zurück, hol dir vor dem Training das Okay deiner Ärztin oder deines Arztes. Wenn Training deine Beschwerden verschlimmert statt bessert, brich ab und lass abklären, ob ein verspannter Beckenboden dahintersteckt. Dieses Blatt ersetzt keine individuelle Anleitung und keine ärztliche Beratung.

Bei allen Übungen gilt

Atme ruhig weiter und halte nie die Luft an. Po, Oberschenkel und Bauch bleiben so entspannt wie möglich. Die Entspannung ist genauso wichtig wie die Anspannung und dauert genauso lange. Merkst du, dass du mitpresst, mach die Bewegung kleiner statt fester.

1 Der Aufzug im Liegen · 8 bis 10 Wdh.

Rückenlage, Beine angewinkelt, Füße hüftbreit. Atme aus und hebe den Beckenboden sanft nach innen und oben, als würdest du einen Aufzug eine Etage hochfahren. Kurz halten. Atme ein und lass ihn wieder vollständig nach unten in die Ausgangsetage.

2 Die schnelle Anspannung im Liegen · 10 bis 15 kurze Wdh.

Gleiche Position. Spanne den Beckenboden kurz und zügig an, wie ein Blinzeln, und lass sofort wieder los. Trainiert genau die Reaktion, die du beim Husten oder Niesen brauchst.

3 Die Beckenschaukel im Liegen · 10 Wdh.

Rückenlage, Beine angewinkelt. Kippe das Becken beim Ausatmen sanft nach hinten, sodass der untere Rücken Kontakt zur Unterlage bekommt, und aktiviere dabei den Beckenboden. Beim Einatmen zurück in die neutrale Position und loslassen.

4 Die Brücke im Liegen · 8 Wdh.

Rückenlage, Beine angewinkelt. Spanne beim Ausatmen den Beckenboden an und hebe dann Wirbel für Wirbel das Becken, bis Knie, Hüfte und Schultern eine Linie bilden. Kurz halten, kontrolliert abrollen, loslassen.

5 Die Kerze im Sitzen im Sitzen · 5 Durchgänge

Aufrecht auf einem Stuhl, Füße flach am Boden. Richte dich lang auf. Spanne beim Ausatmen den Beckenboden an und halte für drei ruhige Atemzüge, ohne die Luft anzuhalten. Dann vollständig lösen. Geht auch unauffällig am Schreibtisch.

6 Der Stand mit Belastung im Stehen · 8 Wdh.

Aufrechter Stand, Füße hüftbreit. Spanne den Beckenboden an und gehe langsam in eine kleine Kniebeuge, nur so tief, wie du die Spannung halten kannst. Wieder aufrichten, lösen. Die Übertragung in den Alltag.

Die vier häufigsten Fehler

- Mitpressen von Bauch, Po und Oberschenkeln. Der Beckenboden soll möglichst isoliert arbeiten.
- Die Entspannung vergessen. Ein dauerhaft angespannter Beckenboden ist genauso problematisch wie ein schwacher.
- Die Luft anhalten. Dabei entsteht Druck nach unten, also genau das Gegenteil dessen, was du erreichen willst.
- Zu wenig Geduld. Regelmäßiges kurzes Üben schlägt seltene lange Einheiten.

Dein Trainingsplan

Woche 1 und 2: Wahrnehmung

Täglich 5 Minuten, nur Übung 1 und 2 im Liegen. Ziel ist nicht Kraft, sondern dass du den Muskel sicher findest und wieder loslassen kannst.

Woche 3 bis 6: Aufbau

Drei- bis viermal pro Woche alle sechs Übungen, etwa 15 Minuten.

Ab Woche 7: Alltag

Zwei feste Einheiten pro Woche plus die Sitz-Variante im Alltag, wann immer du daran denkst.

Eine erste Besserung bemerken viele Frauen nach etwa sechs bis acht Wochen. Die Leitlinie empfiehlt, ein Training über mindestens drei Monate durchzuhalten, bevor man es bewertet.

Abhaken: 4 Wochen

Häng den Plan sichtbar auf und mach nach jeder Einheit ein Kreuz.

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
Woche 1	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Woche 2	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Woche 3	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Woche 4	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Im Alltag: was den Beckenboden entlastet

Husten und Niesen

Dreh dich beim Husten oder Niesen über die Schulter nach hinten und richte dich dabei auf, statt dich einzurollen. Das senkt den Druck, der nach unten auf den Beckenboden wirkt.

Heben und Bücken

Geh in die Knie statt aus dem Rücken zu heben, halte die Last nah am Körper, spanne den Beckenboden an und atme beim Aufrichten aus. Nie die Luft anhalten.

Zeit auf der Toilette

Nimm dir Zeit und sitz aufrecht, statt zu pressen. Wichtig: Unterbrich beim Wasserlassen niemals absichtlich den Harnstrahl als Übung. Das trainiert den Beckenboden nicht und kann die Blasenentleerung stören.

Sitzen

Aufrecht auf den Sitzbeinhöckern, Füße flach am Boden, Knie etwas mehr als hüftbreit. Diese Haltung entlastet Beckenboden und Wirbelsäule gleichzeitig.

Wann du ärztlichen Rat suchen solltest

Lass dich ärztlich oder physiotherapeutisch begleiten, wenn der Urinverlust stark ist oder dich im Alltag einschränkt, wenn du ein deutliches Druck- oder Senkungsgefühl bemerkst, bei Schmerzen im Unterleib oder beim Sex, bei Blut im Urin, oder wenn sich trotz regelmäßigem Üben über drei Monate nichts bessert. Spezialisierte Beckenboden-Physiotherapie kann ärztlich verordnet werden.

Quellen: AWMF S2k-Leitlinie Harninkontinenz der Frau (015-091) · AWMF S3-Leitlinie Peri- und Postmenopause (015-062) · Deutsche Kontinenz Gesellschaft. Stand: Juli 2026. Dieses Blatt dient der allgemeinen Information und ersetzt keine ärztliche Beratung.