

## Was hilft bei Blasenschwäche?

Gerne geben wir Ihnen hier ein paar Tipps und Übungen zur Stärkung des Beckenbodens und somit gegen die Blasenschwäche bekannt.



- 1** Beine spreizen, Hände auf Gesäß. Beckenbodenmuskel nach oben und innen ziehen. Die Hände kontrollieren, dass Sie nicht die Gesäßmuskulatur nutzen.

**2**

- Sie legen sich auf den Bauch und winkeln ein Bein an. Spannen Sie so Ihre Beckenbodenmuskeln an.



- 3** Sie hocken sich auf die gespreizten Knie und Ellbogen, Fußspitzen zusammen. Kopf auf die Hände. Nun ziehen Sie die Beckenbodenmuskeln zusammen.



- 4** Rückenlage, Beine angewinkelt, Füße weit auseinander. Mit den Händen an Gesäß und Bauch kontrollieren Sie die Muskelpartien, die nicht beansprucht werden sollen. Spannen Sie nun die Beckenbodenmuskeln an.

**5**

- Schneidersitz und den Rücken schön gerade. Jetzt die Beckenbodenmuskeln nach oben und innen heben.



**6**

- Beine leicht gebeugt und gespreizt. Stützen Sie sich mit den Händen auf die Oberschenkel, dabei sollte der Rücken gerade bleiben. Ziehen Sie die Beckenbodenmuskulatur noch oben und innen.



Wenn Sie etwas Schweres heben, spannen Sie Ihre Beckenbodenmuskeln an!