



# Kegel-Übungen

## Einfache Beckenbodenübungen

(benannt nach Dr. Arnold Kegel, Gynäkologe, 1951)

Zur Stärkung des Pubococcygeal-Muskels (PC-Muskel), das ist ein wichtiger Muskel des Beckenbodens, der unter anderem den Verschluss der Harnröhre kontrolliert, aber auch um die Klitoris herumläuft – er wird auch oft als der „kleine Liebesmuskel“ bezeichnet. Es ist wichtig, diese Muskulatur zu trainieren, u.a. zur Vorbeugung und Therapie von Harninkontinenz.

1. **Kennenlernen des PC-Muskels:** Stoppe den Urinstrom einmal, um den Beckenboden zu spüren. Regelmäßiges Stoppen solltest du unterlassen, dein Beckenboden würde dadurch geschädigt!
2. **Erste Kegel-Übung:** PC-Muskel 3 Sekunden zusammenziehen oder anspannen – 3 Sekunden entspannen; Prinzip zum Muskelaufbau: Spanne die Muskulatur mit ganzer Kraft, die zur Verfügung steht an, Vorstellung: saugen, schnüren, kneifen, beißen . . .
3. **Zweite Kegel-Übung = Vibrier-Übung:** PC-Muskel anziehen – loslassen – anziehen . . . , in rascher Abfolge! Stell dir vor, du blinzelst mit den Venuslippen (das Wort „Schamlippen“ gefällt mir nicht mehr, die Scham ist vorbei) wie mit den Augenlidern.
4. **Dritte Kegel-Übung:** Stell dir vor, du sitzt in der Badewanne und saugst Wasser in die Vagina ein! Sauge kraftvoll den ganzen Beckenboden in deinen Leib hinein, halte die Spannung 3 Sekunden lang – entspanne
5. **Vierte Kegel-Übung:** Schiebe, presse, schubse, stoße das Wasser wieder kraftvoll aus der Vagina heraus, halte diese Spannung 3 Sekunden lang – entspanne
6. **Fahrstuhlübung:** Ein gesunder Beckenboden kann sich stufenweise anspannen. Zur besseren Vorstellung denke an einen Fahrstuhl! Wenn der Fahrstuhl hoch fährt in einem Gebäude mit beispielsweise 3 Stockwerken, dann spanne in drei Abschnitten deinen Beckenboden an: Erdgeschoss – alltägliche Spannung, 1. Stock – etwas anspannen, 2. Stock – mittelmäßige Anspannung, 3. Stock – maximale Anspannung. Danach fährt dein Fahrstuhl wieder herunter – du entspannst in 3 Stufen. Zur Tiefenentspannung des Beckenbodens fährst du in den Keller. Es hilft die Vorstellung: ich atme zum Muttermund und zu den Venuslippen hin aus; oder: im Beckenboden wächst eine Blume, wenn du zu dieser Blume hin atmest, fängt die Blume an zu blühen. Mit zunehmender Übung entwickelt sich dein Gebäude zu einem Hochhaus bzw. Wolkenkratzer mit 5, 7, 10 . . . Etagen!

---

Das Wichtigste ist, dass du täglich übst: **3 Mal täglich je 10 Mal!!** Diese Übungen sollten für dich zur Gewohnheit werden wie Essen, Schlafen, Waschen, Zähneputzen . . . ! Du kannst im Liegen, Sitzen, Stehen üben, immer wenn du in deinem Alltag „Leerzeiten“ hast, z.B. an einer roten Ampel, an einer Schranke, im Bett vor dem Einschlafen, nach dem Aufwachen, im Supermarkt an der Kasse, am Esstisch, wenn du auf deine Familie wartest. Sei erfinderisch – du wirst merken es macht Spaß und dein Beckenboden wird täglich fitter!