

Irene Lang-Reeves  
Dr. med. Thomas Villinger

# Beckenboden Training



**G|U**



*Harmonisch, anmutig, entspannt - und das trotz der schweren Lasten.*

**DEN URSACHEN AUF**

# DER SPUR

Woran liegt es eigentlich, dass wir einen zentralen und extrem wichtigen Muskel so vernachlässigen? Sein Einsatz sollte doch ganz normal sein. Warum haben wir es verlernt, uns natürlich zu bewegen? Die einfache Antwort ist: Wir behandeln unseren Körper so wie die Welt im Allgemeinen, nämlich unökologisch. Oder: Wir haben uns eine Umwelt geschaffen, an die unser Körper schlecht angepasst ist.

Wenn man kleine Kinder beobachtet, erkennt man oft noch die Bewegungsnatur des Menschen in ihnen. Die meisten können gar nicht genug

davon bekommen, zu balancieren, zu klettern und alle denkbaren Arten von Geschicklichkeitsspielen auszuprobieren. Leider nehmen die Stunden, die Kinder vor einem Bildschirm verbringen, stetig zu. Trotzdem erhalten sich viele ein hohes Maß an Bewegungsintelligenz bis - ja, bis zur Schulzeit. Dann beginnt endgültig der sogenannte Ernst des Lebens, und der bedeutet in unserer Kultur unter anderem chronischen Bewegungsmangel.

## Leben wie die Käfighennen

Unsere Lebensweise ist nicht artgerechter als die einer Käfighenne: Viel zu viel sitzen, viel zu wenig Bewegung. Die Körperspannung sinkt, die Beckenbodenmuskulatur ist passiv und erschlafft zusehends. Wir verlernen natürliche Bewegungen. Infolgedessen spüren wir auch nicht mehr richtig, was uns wirklich guttut. Einseitige Belastungen treten auf. Und so wie eine befreite Käfighenne nicht mehr picken und scharren kann, treiben wir dementsprechend häufig auch noch Sport auf eine Weise, die uns mehr schadet als nützt.

Bewegungsmangel ist der Hauptgrund, das Becken zu »vergessen«. Doch es gibt noch einen weiteren, und der liegt

im Bereich der Sexualität, ein Thema, das uns häufig eher verspannt, als dass es uns Genuss bereitet.

## Aufgeklärt und locker?

Wer meint, wir seien in Bezug auf Sex doch mittlerweile aufgeklärt und frei, der sieht nur die Oberfläche. Angesichts der aufdringlichen Präsenz von Sex in Werbung und Unterhaltungsindustrie, der Verbreitung von Pornografie und des lockeren Umgangs vieler junger Menschen mit dem Thema könnte man meinen, dass es keine Tabus mehr gibt. Aber wie frei sind wir wirklich?

**GANZ EINFACH BESSERER**