

active Live



Lavendel

Ocker

Chiropraktik

Demenz und
Sprache

Frühpension

Den Beckenboden richtig trainieren

Probleme mit dem Beckenboden können sowohl Frauen als auch Männer haben. Training hilft. Dazu gibt es viele Möglichkeiten. Es braucht keine sportlichen Fähigkeiten, aber einige Minuten Zeit am Tag und etwas Willen zur Selbstaufmerksamkeit.

Ein aktiv-dynamisches Workout für jeden Tag besteht lediglich aus sanftem Berühren und Spüren des Beckenbodens. Zudem arbeitet es mit mentalem Training. Dabei werden die vier knöchernen Eckpunkte des Beckenbodens und die Muskeln, die an ihnen haften, gezielt bewegt.

Beckenboden

Das Wissen um den Aufbau und um die Funktion des Beckenbodens erleichtert, sich in dieses Training einzudenken.

Drehen wir eine volle, geöffnete Flasche, fließt der Inhalt aus. So ginge es auch unseren Organen, wenn es den Beckenboden nicht gäbe. Sein Bau ist ideal, um die inneren Organe zu tragen. Der Beckenboden bildet einen Durchgang für die Harnröhre, für die Sexualorgane und für den Darm. Als Gegenspieler des Zwerchfells wirkt er ferner bei der Atemkoordination mit. Der Beckenboden ist zwischen seinen knöchernen Eckpunkten, dem Steissbein, den Sitzhöckern und dem Schambein aufgehängt. Es gibt drei Schichten. Die Fächermuskeln bilden die innerste Schicht. Sie setzen hinten am Steissbein an und laufen nach vorne. Unter ihnen liegt die mittlere Schicht. Sie setzen vorne am Schambein an. Ihre Endpunkte bilden der rechte und der linke Sitzhöcker. Die äusserste und unterste Muskelschicht

besteht aus einer muskulären Achter-Schleufe.

Übungen zum Einstimmen

Gehen Sie zu Beginn des Workouts einige Schritte durch den Raum. Wie fühlt sich ihr Gang an? Geschmeidig – oder eher steif und ungelent? Sich Beckenboden als Muskelnetzwerk zwischen Sitzbeinhöcker, Schambein und Steissbein vorzustellen, führt eine Änderung im Beckenbodengefühl herbei. Vierteln Sie ihren Beckenboden in Gedanken wie eine Torte und schicken Sie Ihren Atem jeweils für eine Minute in das Viertel, das Sie sich gerade vorstellen. Überprüfen Sie, wie die Übung auf ihren Körper wirkt.

Steissbein schwingen

Aktivieren Sie nun die Muskeln zwischen den Eckpunkten des Beckenbodens, also zwischen Steissbein und den Sitzhöckern. Schwingen Sie das Steissbein im aufrechten Stand aktiv in Richtung Schambein beziehungsweise stellen Sie sich das vor. Die Aktion des Steissbeins geschieht durch die Kontraktion der Muskeln, die vom Steissbein zum Schambein ziehen. Schwingen Sie das Steissbein nun in Gedanken oder aktiv wieder zurück. Dies geschieht durch das Verlängern der Muskeln zwischen Schambein und Steissbein. Es kann sein, dass es bei dieser Übung bei einer diffusen Muskelkontraktion bleibt, weil die Gelenke zwischen dem Kreuzbein und dem Steissbein sowie die Gelenke zwischen den Steiss-



© INSTITUT FÜR FRANKLIN-METHODE, SCHWEIZ

beinknöchelchen «ingerostet» sind. Doch diese diffuse Muskelkontraktion allein kräftigt bereits den Beckenboden.

Klingen lassen

Visualisieren Sie Ihren Beckenboden – egal ob von oben oder unten. Atmen Sie einige Male auf «sssss» aus und stellen Sie sich vor, dass sich die Muskeln zwischen den Sitzhöckern weiten. Atmen Sie



danach eine Weile ohne das Tönen auf «sssss» ganz normal und wiederholen Sie die Imagination nochmal mit begleitender «sssss»-Atmung.

Rund herum

Nun werden die Muskeln zwischen dem linken und rechten Sitzhöcker und dem Steissbein sowie die Muskeln zwischen dem linken und rechten Sitzhöcker und dem Schambein trainiert. Berühren Sie dazu jeweils die Knochen, also den rechten Sitzhöcker und das Schambein. Dann den rechten Sitzhöcker und das Steissbein. Schliesslich das Steissbein und den linken Sitzhöcker. Und zuletzt den linken Sitzhöcker und das Schambein. Stellen Sie sich dazu jeweils vor, ein Gummiband zöge die Knochen näher zusammen und lasse sie wieder los. Üben Sie jede Position bis zu acht Mal.

Finale

Gehen Sie zum Abschluss des Trainings wieder einige Schritte durch den Raum. Wie fühlt sich nun das Gehen im Vergleich an? Vielleicht ist die Körpervorderseite aufrechter und der Gang eleganter? Dass Sie sich einen Moment Zeit zum Spüren und Vergleichen nehmen ist wichtig für ihr Bewegungskönnen. So erzielen Sie raschere Fortschritte.

Buchtipps

Franklin, Eric
Beckenboden-Power. Das dynamische Training für sie und ihn. 7. Auflage, Kösel-Verlag (2011), CHF 26.90

Bettina Halbach

Schnelle Behandlung von rheumatoider Arthritis

In den online neu publizierten Empfehlungen sprechen sich Schweizer Rheumatologen für eine rechtzeitige und wirksame Behandlung der rheumatoiden Arthritis aus. Rheumatoide Arthritis ist mit bis zu 1 Prozent Prävalenz die häufigste entzündliche Krankheit der Gelenke der Bevölkerung entwickelter Länder. Die Publikation der Schweizer Empfehlungen folgt auf die der Europäischen Liga (EULAR) und des American College of Rheumatology (ACR). Rheumatoide Arthritis muss als Krankheit sehr ernst genommen und eine adäquate Behandlung sollte so früh wie möglich angestrebt werden. Jeder Patient, der eine Arthritis an mehr als einem Gelenk aufweist und dessen Beschwerden über einen Zeitraum von mehr als sechs Wochen anhalten, sollte von einem Rheumatologen auf rheumatoide Arthritis hin untersucht werden. Rheumatoide Arthritis ist eine chronische Erkrankung und somit ist sie bis heute unheilbar. Die grosse Mehrheit der Patienten muss ein Leben lang mit klar definierten Zielen behandelt werden. Die frühe und komplette Remission der Krankheit stellt dabei mit den heutigen Therapieoptionen das ideale Resultat dar: keine geschwollenen und schmerzhaften Gelenke, keine morgendliche Steifigkeit, keine Müdigkeit und keine nachweisbaren Anzeichen einer systemischen Entzündung. Darüber hinaus muss die strukturelle Integrität der Gelenke überwacht werden, damit allfällige progredierende Gelenkschäden nicht zu Behinderung und Arbeitsunfähigkeit führen. Patienten, bei denen eine rheumatoide Arthritis diagnostiziert wurde, sollten so schnell wie möglich behandelt werden.

Autismus: Häufiger als angenommen

Jedes 38. Kind oder 2.64 Prozent der Kinder im Alter von sieben bis 12 Jahren lebt mit Autismus. Dies schreiben Forscher der Yale University im «American Journal of Psychiatry». Für die Studie wurden 55 000 südkoreanische Kinder untersucht. Die Medizin ist bisher von einer Autismus-Häufigkeit von höchstens einem Prozent ausgegangen. Die Krankheit wurde 1943 erstmals beschrieben. Die Störung tritt nicht nur in Südkorea auf, sondern auch in allen übrigen Ländern. Sie beginnt bereits vor dem dritten Lebensjahr eines Kindes.

Weniger Gebildete altern schneller

Menschen mit geringerer Bildung neigen dazu, rascher zu altern. Eine Studie unter der Leitung des University College London ist zu diesem Ergebnis gekommen. Es wurden Daten von rund 400 Männern und Frauen analysiert. DNA-Auswertungen zeigten, dass die Zellularalterung bei Menschen ohne Qualifikationen schneller fortschreitet als bei denjenigen, die beispielsweise über einen Universitätsabschluss verfügten. Experten gehen davon aus, dass Bildung zu einem gesünderen Lebensstil führen könnte. Der Zusammenhang zwischen Gesundheit und sozialökonomischem Status ist gut belegt. Menschen aus ärmeren Verhältnissen rauchen öfters, treiben weniger Sport und haben weniger Zugang zu einer hochwertigen Gesundheitsversorgung. Die Studie legt laut BBC auch nahe, dass Bildung für die langfristige Gesundheit bestimmender ist als Einkommen oder sozialer Status.

Wellness-Box

Jetzt ist wieder gut Kirschen essen

Allerorts können wir nun wieder den Gärten die wunderbaren roten Früchte bewundern. Kirschen sind der Inbegriff des Sommers, sind sie doch bei Gross und Klein gleichermaßen beliebt. Der gesundheitliche Nutzen liegt im hohen Vitamin A, C und Kaliumgehalt. Zudem wirken Kirschen entw-



sernd und anti-oxidativ. Sie sind ein Verjüngungsmittel für unsere Zellen und schützen unser Herz. Die Neutralisierung von freien Radikalen macht die Sommerfrucht zum Garant für frischen Teint und straffes Bindegewebe.

Das sonnengereifte Kernobst heisser Produktion finden Sie von Juli bis August auf den Wochenmärkten. Achten Sie beim Einkauf auf eine schön glänzende Schale, festes Fruchtfleisch und einen grünen Stiel, der fest sitzt. Geniessen Sie die knackigen Früchte am besten gleich nach dem Einkauf oder halten Sie sie im Kühlschrank frisch.

Auch die Verdauung profitiert vom Verzehr frischer Kirschen, da die Ballaststoffe Magen, Darm und Bauchspeicheldrüse anregen. In der traditionellen tibetischen Medizin werden Kirschen empfohlen, um die Hitze des Sommers zu mildern und die Milztätigkeit zu stärken.

Probieren Sie verschiedenen Varianten von süssem Kirschenauflauf über Kirschen überzogen mit dunkler Schokolade zu Quarkspeisen, Wähen, gebratenen Kirschen und lassen Sie Ihrer Fantasie freien Lauf.

Yasemin Avci, Wellnessberaterin
www.oliveworld.ch