

A portrait of a middle-aged man with a grey beard and glasses, looking directly at the camera. The image is overlaid with a teal tint. At the top, there is an orange rounded rectangle containing the text 'Mein Körper'.

Mein **Körper**

Nehmen wir's in die Hand.

Warum richtige  
**Bewegung** so viel  
bringen kann.

# Inhalte

## Bewegung

Einleitung: Warum Bewegung so gut ist	3
Vorstellung Elisabeth Gurtner	5
Was darf ich, was soll ich?	6–7
Was bringt mir das eigentlich?	8–9
Wie integriere ich Bewegung in den Alltag?	10–11
Bewegung: positive Gefühle & Stressabbau	12–13
Was ist eigentlich der Beckenboden?	14–17

## Übungen

Einleitung: Die Übungen	18–19
Beckenboden für jeden Tag	20–29
Beckenboden für unterwegs	30–33
Herz- & Kreislaufübung	34–35
Ganzkörperübung	36–37
Atemübung	38–39

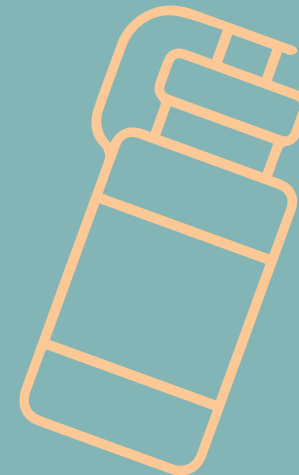
# Warum Bewegung so gut ist



Wussten Sie, dass Sport dabei helfen kann, die Nebenwirkungen einer Krebstherapie zu verringern?<sup>1</sup>

Durch Bewegung kann nicht nur die Lebensqualität während einer Erkrankung verbessert, sondern auch das Rückfallrisiko vermindert werden.<sup>1</sup>

In dieser Broschüre geben wir Ihnen viele wertvolle Informationen an die Hand. Im zweiten Teil haben wir Ihnen gemeinsam mit der Physiotherapeutin Elisabeth Gurtner Übungen mit dem beiliegenden Gymnastikball zusammengestellt, die Sie jederzeit zuhause und manche davon sogar unterwegs durchführen können. Sie zielen zum einen auf die allgemeine Stärkung und zum anderen auf die gezielte Stärkung Ihres Beckenbodens ab.





# Dem Krebs entgegen- treten



**Elisabeth Gurtner,  
BSc, MSc i.A.**

Als selbstständige Physiotherapeutin im Medizinzentrum Alser Straße in Wien ist es Elisabeth Gurtner wichtig, gemeinsame Therapieziele zu erarbeiten und dabei eine nachhaltige Therapie zu gestalten, um Bewegung und Gesundheit bestmöglich zu fördern.



## **Ausbildung**

- Bachelorstudium „**Physiotherapie**“ an der FH St. Pölten
- Masterstudium „**Advanced Physiotherapy & Management**“ an der AIM der FH Burgenland
- Diverse Zusatzausbildungen in Manueller Therapie und aktiven Therapiemaßnahmen



# Spüren, was gut ist

## Was darf ich, was **soll ich**

### Ob viel oder wenig entscheiden Sie selbst

Generell ist zu sagen, dass Sie selbst das beste Gefühl für Ihren Körper haben – und darauf sollten Sie auch hören.

Sollte es dabei aber eher um den „inneren Schweinehund“ gehen, kann man durchaus sagen, dass dieses possierliche Tierchen kein Grund sein sollte, sich nicht zu bewegen.

Denn Bewegung, Sport und Körperarbeit haben nachweislich positive Auswirkungen auf Körper, Psyche und Wohlbefinden.<sup>1</sup>

Machen Sie also so viel Ihnen gut tut. Dabei ist es wichtig, eine Regelmäßigkeit einzuhalten. Ein moderates Training, das an Ihre individuellen Möglichkeiten angepasst ist, sollte etwa 3 x in der Woche stattfinden.

Übungen, die sich gut in den Alltag integrieren lassen, können Sie jedoch täglich einbauen.





# Was bringt mir das eigentlich?



## Unumstrittene Wirkung

Sport wirkt wie eine kostenlose Arznei – denn der positive Effekt auf die Gesundheit und das Wohlbefinden sind bewiesen.<sup>1</sup> Wichtig dabei ist, dass Sie nicht den Leistungsgedanken in den Vordergrund stellen.

Für Sie sollte es bei Sport und Bewegung in erster Linie um die Stärkung Ihres Körpers und Ihres Wohlbefindens gehen. Durch ausreichend Bewegung können

Sie außerdem Ihr Rückfallrisiko senken, sowie Ihren Körper dabei unterstützen, die Nebenwirkungen Ihrer Krebstherapie besser verkraften zu können.<sup>1</sup>

# Richtige Bewegung & gezielte Übungen...<sup>1</sup>



... stärken Ihren **Beckenboden** & helfen gegen Inkontinenz & erektile Dysfunktion



... stärken Ihr **Immunsystem**



... bringen **Herz & Kreislauf** in Schwung



... unterstützen beim Abnehmen, falls Sie **Übergewicht** haben



... wirken **durchblutungsfördernd**



... verbessern **Beweglichkeit, Gleichgewicht & Koordination**

# Wie integriere ich Bewegung in den **Alltag**?



## **Wir kennen das alle:**

Gerade bin ich so müde. Gerade habe ich eigentlich keine Lust! Es gibt tausend Gründe, keinen Sport zu machen. Aber wie bereits beschrieben, gibt es eben auch tausend Gründe, warum man es doch tun sollte.

### **Wichtig ist, die Übungen und den Sport bewusst in den Alltag einzuplanen.**

Besser keine spontanen Aktionen, sondern gezielte Überlegungen, wann und wie lange Sie Sport machen wollen.

Machen Sie sich einen Plan für die nächsten Wochen oder Tage.

Versuchen Sie Sportkleidung und Trainingsgegenstände immer parat zu haben bzw. am selben Ort aufzubewahren, so dass sich eine Routine einpendeln kann.

Denken Sie vielleicht darüber nach, sich die Einheiten in Ihren Kalender einzutragen oder sich eine Erinnerung dazu einzuspeichern. Vielleicht ist es auch hilfreich, gemeinsam Sport zu machen – mit dem oder der Lebenspartner:in oder einem oder einer Freund:in. Gemeinsam ist es oft leichter!



# Dran bleiben ist alles





Good-Bye,  
Stress

## Bewegung: positive Gefühle & Stressabbau



Dies sorgt nicht nur für mentales Unwohlsein, sondern auch nach und nach für körperliche Missempfindungen.

Sport, Bewegung, Übungen für den Beckenboden oder auch moderater Kraftsport können Ihnen im Gegenzug helfen, sich zu entspannen – im Körper werden nämlich die Glückshormone Dopamin, Serotonin und Endorphine freigesetzt.<sup>2</sup>

Ihre aktuelle gesundheitliche Situation löst bei Ihnen und Ihren Angehörigen möglicherweise auch Stress und Ängste aus. Dabei werden Stresshormone wie Adrenalin und Cortisol ausgeschüttet.

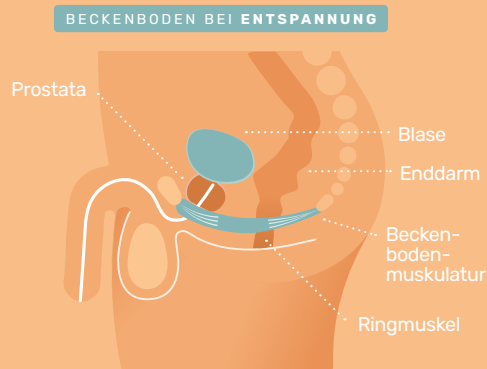
So fühlen Sie sich nicht nur wohler, sondern können auch wieder positiver in die Zukunft blicken, besser schlafen und sind im Allgemeinen weniger angespannt.<sup>3</sup>

# Was ist eigentlich der Beckenboden?

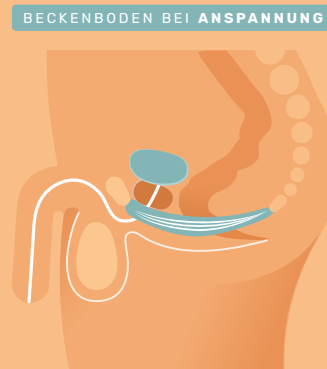
Der Beckenboden kleidet das knöcherne Becken nach unten aus und besteht aus drei Muskelschichten, die fächerartig übereinanderliegen.

Diese Schichten laufen dabei wie eine Hängematte vom hinteren Steißbein bis zum vorderen Schambein. Man spricht dabei von einer äußeren, mittleren und inneren Schicht.<sup>4</sup>

Obwohl man den Beckenboden nicht sieht, kann man lernen, die Muskeln ganz bewusst zu bewegen und anzuspannen.



Schematische Darstellung der Beckenboden-Anatomie<sup>a</sup>



Die äußere Schicht kann bewusst aktiviert und trainiert werden und besteht aus folgenden Muskeln:

## Afterschließmuskel:

Versuchen sie den Afterschließmuskel leicht anzuspannen und wieder zu lösen (stellen sie sich vor, dass sie Wind zurückhalten wollen).

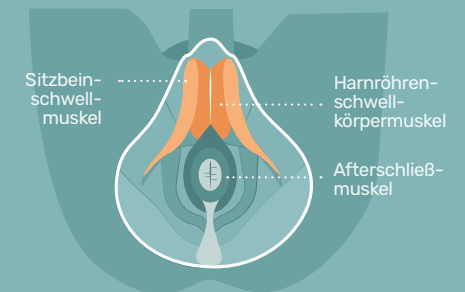
## Harnröhrenschwellkörpermuskel:

Stellen Sie sich vor, Sie sind auf der Toilette und lassen Wasser. Versuchen sie in Gedanken den Harnstrahl zu unterbrechen.

## Sitzbeinschwellkörpermuskel:

Stellen sie sich vor, sie möchten den Penis hinaufziehen, sodass

## DIE ÄUSSEREN SCHICHTEN



Schematische Darstellung der Beckenboden-Anatomie mit den 3 äußeren Muskeln<sup>b</sup>

er sich leicht sichtbar Richtung Bauchnabel bewegt. Die mittlere Schicht verbindet die Sitzbeinhöcker miteinander und lässt sich bildlich wie ein Dreieck vorstellen. Sie fängt Druck von oben auf und wird reflektorisch beim Husten, Niesen, Heben und Tragen von schweren Lasten aktiviert.<sup>5</sup>



## Darauf sollten Sie achten:

Damit eine gezielte Aktivierung der Beckenbodenmuskulatur erreicht wird, ist es wichtig, isoliert anzuspannen. Das bedeutet, **ohne Anspannung der Bauch- oder Gesäßmuskulatur**, sodass man von außen keine Bewegung sehen kann. Es soll dabei darauf geachtet werden, dass während den Übungen der Atem nicht angehalten, sondern das Training mit der Atmung kombiniert wird.



**Die innere Schicht ist die größte und breiteste Schicht und trägt die Organe.<sup>5</sup>**

Der Beckenboden ist also ein Komplex an Muskulatur, den man genauso wie andere Muskeln unseres Körpers trainieren kann. Er ist zuständig für den Verschluss von Anus und Harnröhre und spielt auch auf sexueller Ebene eine wichtige Rolle.

Wichtig ist, sich dafür Zeit zu nehmen und konsequent zu trainieren, damit man eine schnelle Verbesserung spüren kann. Die anschließenden Übungen sollen die Funktionen des Beckenbodens unterstützen und verbessern. Das Training erfordert ein gutes Selbstmanagement.

Falls Sie Unterstützung benötigen, zögern Sie nicht, eine gezielte Beckenbodentherapie bei ausgewählten Physiotherapeut:innen zu absolvieren.



**Wahrnehmungsübung  
im Sitzen:**

*Setzen Sie sich aufrecht hin. Versuchen Sie während der Ausatmung den Beckenboden hineinzuziehen, sodass es sich anfühlt, als ob die Sitzbeinhöcker sich zur Mitte bewegen.*

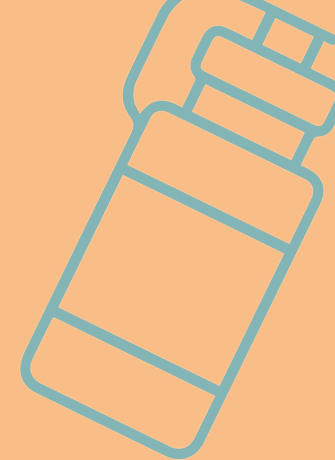


Hilfe  
annehmen



[www.dran-bleiben.at](http://www.dran-bleiben.at)

Jetzt auch als Übungsvideos zum Mitmachen!  
Einfach QR-Code scannen und loslegen.



# Auf los geht's los.

Es gibt ganz konkrete Übungen, auch mit dem Gymnastikball aus Ihrer Box, die Ihnen in Sachen Inkontinenz und erektiler Dysfunktion sehr hilfreich sein können.

Werden Sie aktiv und beginnen Sie am besten gleich heute. Umso öfter Sie die Übungen machen, desto leichter werden sie Ihnen fallen. Sie werden schnell merken, dass Sie körperlich und mental sehr davon profitieren können.



**So aktivieren Sie Ihren Beckenboden:** Spannen Sie Ihren Beckenboden an, in dem Sie die Harnröhre verschließen, als ob Sie einen starken Harndrang verspüren. Verschließen Sie Ihren After-schließmuskel wie einen Turnbeutel, den man zuschnürt.







# Beckenboden-Aktivierung

10-15 WIEDERHOLUNGEN

1 DURCHGANG

- 1 Legen Sie sich auf den Rücken und winkeln Sie die Beine an.
- 2 Achten Sie darauf, dass der untere Rücken Kontakt zum Boden hat, so dass kein Hohlkreuz entsteht. Nehmen Sie sich Zeit und lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit auf Ihren Beckenboden.
- 3 Spannen Sie Ihren Beckenboden an, in dem Sie die Harnröhre verschließen, als ob Sie einen starken Harndrang verspüren. Verschließen Sie Ihren Afterschließmuskel wie einen Turnbeutel, den man zuschnürt.
- 4 Spannen Sie den gesamten Beckenboden bei der Ausatmung an, und lösen Sie die Spannung bei der Einatmung.





10x 8-10 SEKUNDEN HALTEN

3 DURCHGÄNGE

# Beckenboden- Ausdauer

- 1 Setzen Sie sich auf den Gymnastikball. Achten Sie darauf, dass Sie aufrecht sitzen, um den Beckenboden zu aktivieren.
- 2 Atmen Sie ein und legen Sie die Aufmerksamkeit auf den entspannten Beckenboden. Beim Ausatmen spannen Sie den gesamten Beckenboden für 8-10 Sekunden an.
- 3 Achten Sie darauf, dass Sie die Spannung langsam aufbauen.
- 4 Beim Einatmen lösen Sie die Spannung des Beckenbodens wieder langsam bis zur völligen Entspannung.





10 WIEDERHOLUNGEN

3 DURCHGÄNGE

# Die Bridge

- 1 Legen Sie sich auf den Rücken und geben Sie beide Unterschenkel auf den Ball.
- 2 Atmen Sie ein und entspannen Sie den Beckenboden. Bei der Ausatmung spannen Sie Ihren gesamten Beckenboden an.
- 3 Heben Sie gleichzeitig Wirbel für Wirbel, das Becken und die Wirbelsäule hoch, so dass Sie eine Brücke bilden. Spannen Sie dabei den Bauch fest an, indem Sie den Nabel zur Wirbelsäule ziehen.
- 4 Sobald ihr Körper eine gerade Linie bildet, halten Sie diese Position kurz. Anschließend rollen Sie bei der Einatmung Wirbel für Wirbel wieder ab und entspannen gleichzeitig den Beckenboden, so dass Sie entspannt am Boden ankommen.





10 SEKUNDEN HALTEN

5 DURCHGÄNGE

# Vierfüßlerstand

1

Begeben Sie sich in den Vierfüßlerstand. Die Handgelenke befinden sich unter den Schultergelenken, die Kniegelenke unter den Hüftgelenken.



2

Stellen Sie die Zehen auf, so dass Sie sich abstoßen können.

3

Kippen Sie Ihr Becken so, dass Sie kein Hohlkreuz bilden und spannen Sie dabei den Bauch an, indem Sie den Nabel zur Wirbelsäule ziehen.

4

Gehen Sie auf die Zehenspitzen und heben Sie dabei Ihre Knie 2 cm hoch. Halten Sie die Position für 10 Sekunden.

5

Aktivieren Sie Ihre Beckenbodenmuskulatur und achten Sie dabei auf eine flüssige Atmung.





3-5

8 WIEDERHOLUNGEN

3 DURCHGÄNGE

## Das V und das W

1

Legen Sie sich mit dem unteren Bauch auf den Ball. Stellen Sie die Füße dabei breit auf, um mehr Balance zu finden und aktivieren Sie Ihre Bauchmuskeln.

2

Strecken Sie die Arme nach vorn zu einem „V“ und atmen Sie ein.

3

Bei der Ausatmung beugen Sie die Ellbogen und ziehen Sie diese zum Körper zu einem „W“.

4

Gleichzeitig aktivieren Sie Ihren Beckenboden und strecken Sie Ihren Rücken, so dass sich das Brustbein hebt.

5

Beim Einatmen lassen Sie die Spannung erneut los und kommen wieder zurück zur Ausgangsposition.



1-2



3-4



3-4 SEKUNDEN LANG HALTEN

FÜR UNTERWEGS

# Der Lift

1

Setzen Sie sich entspannt und aufrecht hin. Atmen Sie ein und lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit auf den entspannten Beckenboden.

2

Bei der Ausatmung stellen Sie sich vor, dass ein Lift von unten nach oben fährt. Spannen Sie dabei flüssig und gleichmäßig Ihren Beckenboden an und halten diesen kurz.

3

Bei der Einatmung stellen Sie sich jetzt vor, dass der Lift nun wieder nach unten fährt.

4

Entspannen Sie Ihren Beckenboden langsam und flüssig zu diesem Bild.



Diese Übung können Sie über den Tag verteilt immer wieder durchführen.





FÜR UNTERWEGS

# Blinzeln

- 1 Diese Übung ist im Stehen, Sitzen oder Liegen möglich, ganz wie Sie sich wohl fühlen und wo Sie gerade sind.
- 2 Spannen Sie Ihren Beckenboden an und entspannen Sie ihn wieder.
- 3 Führen Sie dies so schnell wie möglich durch. Tun Sie, als ob Ihr Beckenboden eine Blinzelbewegung machen würde.



Diese Übung können Sie über den Tag verteilt immer wieder durchführen.





30 SEKUNDEN LANG

5 DURCHGÄNGE

# Mountainclimber

- 1 Starten Sie in der Liegestützposition. Die Handgelenke sind dabei unter den Schultergelenken und die Füße stehen hüftbreit.
- 2 Spannen Sie Ihre Bauch- und Beckenbodenmuskulatur während der gesamten Übung an und achten Sie auf eine fließende Atmung.
- 3 Ziehen Sie nun abwechselnd ein Knie nach dem anderen zur Brust.



Diese Übung aktiviert Herz und Kreislauf. Zusätzlich sollten Spaziergänge und andere Ausdauertrainings Ihre Routine ergänzen.



1



2



3-5



8-12 WIEDERHOLUNGEN

3 DURCHGÄNGE

# Ganzkörperübung

- 1 Stellen Sie sich hüftbreit vor einen Spiegel. Atmen Sie ein und nehmen Sie den entspannten Beckenboden wahr.
- 2 Atmen Sie aus und gehen Sie langsam in die Kniebeuge.
- 3 Kontrollieren Sie im Spiegel, dass Sprung-, Knie- und Hüftgelenk in einer geraden Linie sind. Der Oberkörper bleibt gerade.
- 4 Je tiefer Sie gehen, desto größer wird die Bauch- und Beckenbodenspannung.
- 5 Kommen Sie bei der erneuten Einatmung langsam wieder hoch und entspannen Sie den Beckenboden.





3 MINUTEN LANG

# Atmung und Entspannung

- 1 Legen Sie sich auf den Rücken und geben Sie die Beine entspannt auf den Ball.
- 2 Geben Sie Ihre Hände auf den Unterbauch und nehmen Sie Ihren entspannten Beckenboden wahr.
- 3 Atmen Sie ein und spüren Sie, wie die Luft tief zu Ihren Händen strömt, so dass sich der Unterbauch langsam hebt.
- 4 Atmen Sie langsam aus und nehmen Sie wahr, dass sich der Unterbauch wieder senkt.
- 5 Der Beckenboden bleibt während der gesamten Atemübung entspannt.











