

## TESTE DEINEN BECKENBODEN

Nimm Dir etwas Zeit und beantworte die Fragen. Zähle im Anschluss deine Punktzahl zusammen.

Der Text hilft dir den Trainingsfortschritt zu dokumentieren und zu erkennen. Bitte wiederhole den Test zur Mitte des Kurses nach 4 Wochen und zum Ende nach 8 Wochen.

Je höher deine Punktzahl ist desto geschwächer ist dein Beckenboden.

Fragen	Heute	Nach 4 Wochen	Nach 8 Wochen
Hast Du Schmerzen im Beckenboden?  Nein 0 P  Ja 1 P			
Hast Du manchmal ein Druckgefühl im Bereich des Beckenbodens?  Nein 0 P  Ja 1 P			
Verlierst Du manchmal ungewollt Urin, Darmgase oder Stuhl?  Nein 0 P  Ja, beim Sitzen 2 P  Ja, beim Husten, Niesen, Lachen 1 P  Ja, beim Rennen 1 P  Ja, beim Stehen 2 P			
Hast du manchmal plötzlich auftretenden Harndrang?  Nein 0 P			

Ja 1 P			
Kannst Du deinen Beckenboden anspannen?  Ja, sehr gut 0 P  Ja, aber nur im Liegen 1 P  Nein, eher nicht 2 P			
Hast du Schmerzen beim Sex?  Nein 0 P  Ja 2 P			
<b>Punktzahl</b>			

## KANN ICH MEINEN BECKENBODEN WILLENTLICH AKTIVIEREN?

### Langsame Muskelfasern

Aktiviere den Beckenboden in dem Du die Beckenbodenöffnungen Scheide und Anus verschließt und zieh den Beckenboden sanft in sich hinein. Probiere es in verschiedenen Positionen aus und beobachte wie sich der Beckenboden in den verschiedenen Positionen anspannen lässt.

Fragen	Heute	Nach 4 Wochen	Nach 8 Wochen
<b>Im Liegen:</b>  mir gelingt das Anspannen problemlos 0 P  ich kann den BB anspannen, aber es ist schwierig 1 P  ich kann den BB kaum bis gar nicht anspannen 2 P			
<b>Im Sitzen:</b>  mir gelingt das Anspannen problemlos 0 P			

<p>ich kann den BB anspannen, aber es ist schwierig 1 P</p> <p>ich kann den BB kaum bis gar nicht anspannen 2 P</p>			
<p>Im Stehen:</p> <p>mir gelingt das Anspannen problemlos 0 P</p> <p>ich kann den BB anspannen, aber es ist schwierig 1 P</p> <p>ich kann den BB kaum bis gar nicht anspannen 2 P</p>			
<b>Punktzahl</b>			

## WIE LANGE KANNST DU DIE SPANNUNG HALTEN?

<b>Fragen</b>	<b>Heute</b>	<b>Nach 4 Wochen</b>	<b>Nach 8 Wochen</b>
<p>Im Liegen:</p> <p>ich kann die BB Spannung 5 -10 Sekunden halten 0 P</p> <p>ich kann die BB Spannung 5 Sekunden halten 1 P</p> <p>ich kann den BB kaum oder nur sehr kurz halten 2 P</p>			
<p>Im Sitzen:</p> <p>ich kann die BB Spannung 5 -10 Sekunden halten 0 P</p> <p>ich kann die BB Spannung 5 Sekunden halten 1 P</p> <p>ich kann den BB kaum oder nur sehr kurz halten 2 P</p>			

<p>Im Stehen:</p> <p>ich kann die BB Spannung 5 -10 Sekunden halten 0 P</p> <p>ich kann die BB Spannung 5 Sekunden halten 1 P</p> <p>ich kann den BB kaum oder nur sehr kurz halten 2 P</p>			
<b>Punktzahl</b>			

### Schnelle Muskelfasern

Spanne Deinen Beckenboden in schnellen pulsierenden Bewegungen an. Stell dir z.B. vor, dass Du mit den Schamlippen Gras zupfen möchtest, oder mit dem Beckenboden zwinkerst.

Fragen	Heute	Nach 4 Wochen	Nach 8 Wochen
<p>Wie viele Wiederholungen hast Du geschafft?</p> <p>keine, habe nichts gefühlt 2 P</p> <p>1-5 Mal 1 P</p> <p>5-10 Mal 0 P</p>			
<b>Punktzahl</b>			

### INNERE UNTERSUCHUNG DES BECKENBODENS

Du kannst deinen Beckenboden auf von innen untersuchen und so eine Idee davon bekommen wie kräftig er ist. Führe dazu einen Finger in die Scheide ein:

1. Aktiviere den Beckenboden, indem du die Beckenbodenöffnungen verschließt. Was Fühlst Du?
2. Versuche den Beckenboden in Dich hineinzuziehen. Stelle dir dabei einen inneren Fahrstuhl vor, der sich im Bereich der Scheide befindet.

Wie fühlt es sich am Finger an?



Fragen	Heute	Nach 4 Wochen	Nach 8 Wochen
<p>Zu 1.</p> <p>kräftige Muskelaktivität spürbar, der Finger wird merkbar gedrückt 0 P</p> <p>leichte Muskelaktivität spürbar 1 P</p> <p>keine Anspannung spürbar 2 P</p>			
<p>Zu 2.</p> <p>Ich fühle eine kräftige hochsaugende Bewegung an meinem Finger 0 P</p> <p>Ich fühle eine leichte hochsaugende Bewegung an meinem Finger 1 P</p> <p>Ich fühle Druck aber keinen Sog nach oben 2 P</p> <p>Mir gelingt diese Übung nicht 3 P</p>			
<b>Punktzahl</b>			
<b>Gesamtpunktzahl</b>			