

# Kegel-Übungen Stärken die Beckenbodenmuskulatur

## Wie werden die Kegel-Übungen richtig ausgeführt?

1

Finden Sie die richtigen Muskeln:

- A** Stellen Sie sich vor, Stuhl zurückzuhalten, und pressen Sie die Muskeln, die Sie dafür benutzen würden. Sollten Sie ein Ziehen spüren, ist das ein Zeichen dafür, dass Sie die richtigen Beckenbodenmuskeln zusammengezogen haben.
- B** Stellen Sie sich vor, dass Sie auf einer Murmel sitzen und diese mit der Vagina aufheben möchten. Stellen Sie sich vor, die Murmel "einzusaugen".
- C** Legen Sie sich hin und führen Sie einen Finger in Ihre Vagina ein. Ziehen Sie die Muskeln an, als ob Sie verhindern wollten zu urinieren. Wenn Sie merken, dass sich der Druck auf den Finger vergrößert, dann haben Sie die richtigen Beckenbodenmuskeln benutzt.

2

Spannen Sie keine anderen Muskeln gleichzeitig an.

Versuchen Sie, Ihre Bauch-, Bein- und sonstige Muskeln entspannt zu lassen, damit mehr Druck auf die Muskeln, die die Blase kontrollieren, ausgeübt wird. Spannen Sie einzig Ihre Beckenbodenmuskeln an. Versuchen Sie, den Atem nicht anzuhalten.



## Empfehlungen

Führen Sie diese Übungen an einem ruhigen und privaten Platz durch, um sich optimal zu konzentrieren. Wenn Sie diese Übungen sitzend durchführen, achten Sie darauf, dass die Sitzfläche solide ist und Ihre Füße fest auf dem Boden stehen müssen, während Ihre Knie leicht nach aussen gerichtet sind.

