

Fit durchs Leben

**Gewinnspiel**  
**Probetraining**  
**und Bücher**

**KASSEL.** Die diplomierte Beckenboden-Kursleiterin Carina Kaiser bietet für 15 Teilnehmerinnen am **Freitag, 15. April**, ab 14.30 Uhr eine kostenlose Schnupperstunde in der Facharztpraxis Dr. Thomas Ziegler, Teichstraße 24, in Kassel-Kirchditmold an.

Dort beginnt auch ein neuer Kurs am Montag, 2. Mai, um 16.15 Uhr. Ferner verlosen wir drei Kurs-Begleitbücher „Die Entdeckungsreise zur weiblichen Mitte“ des BeBo-Verlages Zürich im Wert von 24,50 Euro.

**Postkarte schicken**

Wer Schnupperstunde oder Trainingsbuch gewinnen möchte, sendet eine Postkarte mit dem Stichwort „Beckenbodentraining“, Anschrift und Telefonnummer an die HNA-Sportredaktion, Frankfurter Straße 168, 34121 Kassel. Eingeschluss ist Mittwoch, 6. April. Mitarbeiter der HNA dürfen an dem Gewinnspiel nicht teilnehmen. (pbw)

**INFORMATION**

**Zuschüsse von Krankenkassen**

Viele Krankenkassen bezuschussen zertifizierte Kurse von Beckenbodentrainern als Präventionsmaßnahme mit festen Beträgen oder bis zu 80 Prozent der Kursgebühren, wenn eine Teilnahmebescheinigung eingereicht wird.

Es empfiehlt sich jedoch, im Voraus abzustimmen, ob und in welcher Höhe der jeweilige Kurs von der Krankenkasse als Präventionsmaßnahme gefördert werden kann. (pbw)

# Das Zauberwort heißt Prävention

Beckenbodentraining verbessert die Körperhaltung, das Wohlbefinden und hilft gegen Inkontinenz

VON BETTINA WIENECKE

**KASSEL/AHNATAL.** „Wir wissen jetzt genau, wo unser Beckenboden ist“, sagt eine der Kursteilnehmerinnen des BeBo-Beckenbodentrainings. „Die Übungen können wir einfach in unseren Alltag einbauen, ohne dass es jemand merkt“, fährt sie fort.

Die Frauen im Alter von Mitte 20 bis Mitte 70 sind aus ganz verschiedenen Gründen in den Kurs der Trainerin Carina Kaiser gekommen.

„Die Übungen können wir in unseren Alltag einbauen, ohne dass es jemand merkt.“

**KURSTEILNEHMERIN**  
**BECKENBODENTRAINING**

Eine Teilnehmerin ergänzt mit dem Kurs die Rückbildungsgymnastik nach der Geburt ihres Kindes, eine weitere hatte eine schwere Unterleibsoperation und möchte nun einer Blasensenkung vorbeugen. Eine Dame hofft darauf, ihre Inkontinenz in den Griff zu bekommen. „Der Beckenboden ist mitverantwortlich für das Körpergefühl, die Hal-



Für Fortgeschrittene: Carina Kaiser balanciert im Sitzen auf einem Ballkissen. Sie streckt den Rücken und somit ihre Wirbelsäule und kräftigt mit dieser Übung ihren Beckenboden.

Fotos: Wienecke

tung und die Figur und trägt damit maßgeblich zum inneren und äußeren Erscheinungsbild bei“, erklärt die Kursleiterin Carina Kaiser. „Hat er zu wenig Kraft, kommt es zu Senkungen im Bereich der Gebärmutter oder der Scheidenwände. Die Funktion des Schließmuskels der Blase und des Darms sind dann gefährdet“, sagt sie. „Mit gezielter Gymnastik lassen sich Beschwerden durch geändertes

Alltagsverhalten erheblich bessern, oftmals verschwinden sie sogar ganz“, berichtet die 45-Jährige aus Ahnatal.

**Gestärktes Lebensgefühl**

Bewusstes Training der tragenden Mitte des Körpers beuge vor - Prävention sei hier das Gebot der Stunde. Carina Kaiser ist Physiotherapeutin und diplomierte Beckenboden-Kursleiterin. In ihren Kursen in Kassel und Ahnatal vermittelt sie stets auch theoretisches Wissen. Darüber hinaus hilft sie den Teilnehmerinnen, ihren Beckenboden kennenzulernen und durch Übungen gezielt zu kräftigen.

Die Kurse, zu denen die Frauen eine Gymnastikmatte

und bequeme Kleidung mitbringen, richten sich an Frauen jeden Alters auch ohne konkrete Beschwerden. „Der Kurs verhilft zu verbesserter Körperhaltung und zu einem gestärktem Lebensgefühl“, verspricht Carina Kaiser.

Für das BeBo-Gesundheits-training habe sie sich aufgrund des ganzheitlichen Konzeptes und des hilfreichen Begleitbuches „Entdeckungsreise zur weiblichen Mitte“ entschieden, sagt sie. Das Gleichgewicht zwischen dem Anspannen und dem Loslassen des Beckenbodens soll im Kurs gefunden werden. Ziel sei, über einen funktionsfähigen Beckenboden zu verfügen, der wach, aktiv und elastisch ist.

**HINTERGRUND**

**Trainingsangebot**

Beckenbodentraining wird von vielen Physiotherapeuten, Sportstudios, Sportvereinen, Volkshochschulen und auch in Krankenhäusern angeboten. Eine Auswahl:

Bei der **Volkshochschule der Region Kassel** laufen derzeit Kurse in Baunatal, Vellmar und Kassel, die noch weitere Teilnehmerinnen aufnehmen. Kontakt: Susanne Ebberts, Tel. 0561/1003-3190, Internet: vhs-region-kassel.de  
In der **Klinik Dr. Koch**, Pfarrstraße 19, in Kassel-Bettenhausen starten am Dienstag, 17. Mai, um 14 Uhr und um 16 Uhr zwei neue Kurse bei der Kursleiterin Dagmar Wenzel. Anmeldung unter Tel. 0561/5707-232.

Eine Broschüre und Infos des **Beckenbodenzentrums Nordhessen** für Patienten mit Blasenschwäche gibt es unter: Tel. 0561/980-3042 oder [www.klinikum-kassel.de](http://www.klinikum-kassel.de) (pbw)

**Unsere Expertin**

**CARINA KAISER**, Jahrgang 1965, lebt mit ihrem Sohn und ihrem Lebensgefährten in Ahnatal-Weimar. Die Physiotherapeutin arbeitet an der Käthe-Kollwitz-Schule in Hofgeismar. Sie leitet neben dem Beckenbodentraining auch noch Rückenschulcourse, Nordic Walking sowie Geräteturnen für Kinder beim SV Weimar an.



**Kontakt:** Tel. 05609/80 94 95 oder Tel. 0162/450 93 75, **Infos im Internet unter:** [www.beckenboden.com](http://www.beckenboden.com) (pbw)

**YOGA FÜR DEN ALLTAG**

## Auch die Schiefelage kann hilfreich sein

**Fit durch Yoga (8):** Katharina Seppeler demonstriert leichte Übungen fürs Büro

Natürlich geht bei unseren heutigen Übungen nichts ohne einen geraden Rücken. Doch unser Model Katharina Seppeler zeigt, dass man sich auch mit einer Schiefelage fit machen kann.

**1A/B. Seitbeuge:** Setzen Sie sich auf die Stuhlkante und stellen die Füße hüftbreit auf den Boden.

Strecken Sie die Arme aus und führen Sie die Hände über Ihrem Kopf zusammen. Bewegen Sie sich nun aus dem Schultergelenk heraus nach links und rechts.

**2. Dreieck:** Setzen Sie sich auf die Stuhlkante und stellen die Füße hüftbreit auf den Boden. Die Arme liegen zu-

nächst gerade am Körper an. Dann strecken Sie zunächst den linken Arm gestreckt in die Höhe, während die rechte Hand gegen Boden zieht. Der Oberkörper neigt sich zur rechten Seite. Wiederholen Sie die Übung dann auch zur anderen Seite.

**3A/B. Brustexpander:** Setzen Sie sich auf die Stuhlkante, die Beine stehen nebeneinander. Ihr Rücken ist gerade. Führen Sie nun Ihre Hände hinter Ihrem Rücken auf Hüfthöhe zusammen. Beugen Sie dann den Oberkörper nach vorn. Zeitgleich bewegen Sie die gestreckten Arme in die Höhe wie in Bild 3A zu sehen. Dann senken Sie die Arme leicht.

**4A/B. Schiefe Ebene:** Setzen Sie sich auf die Stuhlkante, stützen Sie sich mit gestreckten Armen und geradem Rücken ab. Die Beine sind nach vor gestreckt und auf den Fersen abgesetzt. Nun stemmen Sie Ihren Oberkörper in die Höhe. Die Füße stellen Sie dabei glatt auf.

**5. Tisch am Tisch:** Legen Sie die Handflächen auf die Tischkante, die in Höhe der Hüfte sein sollte. Arme, Nacken und Rücken bilden eine gerade Linie, die Beine sind ebenfalls gerade.

**ATEMÜBUNG**

Vor jeder Yoga-Übung sollten Sie eine Atemübung machen:

1. Setzen Sie sich bequem auf einen Stuhl. Ihr Rücken ist gerade, Füße stehen beckenbreit auseinander.
2. Atmen Sie ein.
3. Atmen Sie aus. Summen Sie dabei ohne Anstrengung leise so wie eine Biene. Konzentrieren Sie sich dabei auf die Vibration des Brustkorbes.
4. Wiederholen Sie diese Übung circa fünf Minuten.



**1A**  
Seitbeuge: Ein gerader Rücken ist bei dieser Übung entscheidend. Die Arme sind gestreckt.



**1B**



**2**  
Dreieck: Beide Hände und das linke Knie von unserem Model Katharina Seppeler bilden das imaginäre Dreieck. Wichtig: Der Rücken muss gerade sein.



**3A/B**  
Brustexpander: Die Arme werden hinter dem Rücken gestreckt.



**4A/B**  
**5**  
Schiefe Ebene und Tisch am Tisch: Wenn Sie sich wie unser Model Katharina rückwärts von einem Hocker abstoßen, stärken Sie Arme und Oberkörper. Mit der Tischübung entspannen Sie Ihren Rücken.

Fotos: Fischer/nh

**Unsere Expertin**

**REGINE MOSCHNER**, Jahrgang 1959, stammt von der Nordseeinsel Baltrum, lebt aber seit Langem in Kassel. Seit 1988 unterrichtet Moschner, die auch ausgebildete Ergotherapeutin und Heilpraktikerin für Psychotherapie ist, Yoga. (mis)  
Mehr Infos gibt's im Internet unter [www.yoga-integral.de](http://www.yoga-integral.de)

