

WORKBOOK

Stabile Mitte

JANINE MARX



Ein kleiner Begleiter auf deinem Weg zu
mehr Stabilität, Körpergefühl und
Vertrauen in deinen Körper.



Inhalt

Anatomie verstehen
Ursachen & Risikofaktoren
Symptome erkennen
Selbsttest
Grundlagen der Heilung
Atem & Aktivierung
Übungsprogramm (3 Monate)
Alltag & Ernährung
Mindset & Körpergefühl
Fortschritts-Tracker
Abschluss & Motivation



ANATOMIE VERSTEHEN

Der Beckenboden – 3 Schichten

Der Beckenboden besteht aus drei übereinanderliegenden Muskelschichten:

1. Äußere Schicht (Schließmuskelschicht)

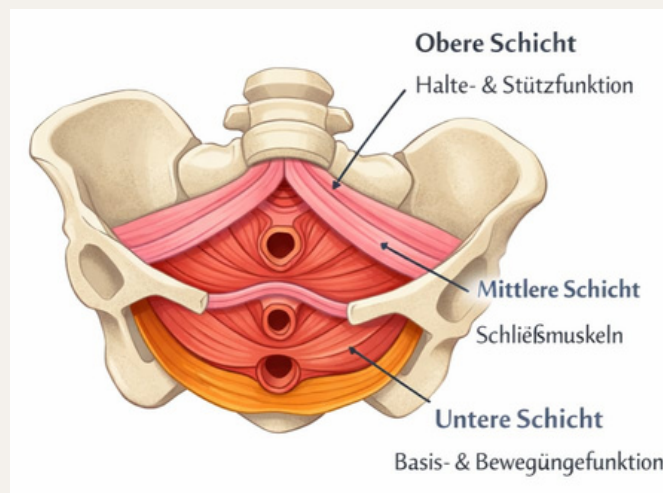
- Verantwortlich für das bewusste Anspannen
- Kontrolliert Blase und Darm
- Reagiert schnell auf Druck (z. B. Husten)

2. Mittlere Schicht (Urogenitale Schicht)

- Stabilisiert Harnröhre und Geschlechtsorgane
- Unterstützt die Kontinenz
- Wichtig für die Verbindung zwischen Bauch und Becken

3. Innere Schicht (Tiefe Halteschicht)

- Trägt die Organe (Blase, Gebärmutter, Darm)
- Sorgt für Grundspannung und Stabilität
- Arbeitet eng mit Zwerchfell und tiefer Bauchmuskulatur





ANATOMIE VERSTEHEN

Die Rektusdiastase

Die Rektusdiastase ist ein Auseinanderweichen der geraden Bauchmuskeln entlang der Linea Alba.

Was passiert dabei?

- Die Bauchwand verliert Spannung
- Die Mitte wird instabil
- Druck kann nicht mehr optimal gehalten werden

Folgen:

- Organe können bei Druck nach außen gedrückt werden
- Sichtbare Wölbung („Doming“)
- Schwäche im Core
- Rückenprobleme





SYMPTOME ERKENNEN

Beckenbodenschwäche

Grad 1: Urinverlust bei Husten, Lachen, Niesen

Grad 2: Probleme beim Aufstehen oder Heben

Grad 3: Beschwerden bereits im Liegen

Was passiert bei Beckenbodenschwäche?

- Organe sinken ab
- Druck kann nicht gehalten werden
- Rückenschmerzen
- Instabile Körpermitte
- Inkontinenz
- Verspannungen als Kompensation

Rektusdiastase

- Wölbung des Bauches
- Instabilität
- Rückenschmerzen
- Organe werden bei Druck nach außen gedrückt



ATEM & AKTIVIERUNG

- Einatmen: Bauch hebt sich, Beckenboden entspannt
- Ausatmen: Beckenboden hebt sich, Bauchnabel nach innen
- Ziel: natürliche Bewegung wieder herstellen, Druck kontrollieren

Für Anleitung per Audio, nächste Seite...



ALLTAG & ERNÄHRUNG

Alltag

- Richtig heben (mit Aktivierung)
- Haltung bewusst halten
- Nicht pressen
- Nicht vorsorglich auf Toilette gehen – warte auf echten Harndrang

Wichtig für deine Blase: Wenn du eigentlich noch keinen Harndrang hast (z. B. bevor du das Haus verlässt), versuche nicht „auf Vorrat“ zur Toilette zu gehen.

Warum?

- Deine Blase gewöhnt sich daran, sich früh zu melden
- Du trainierst sie darauf, schneller „voll“ zu sein
- Das kann langfristig zu häufigem Harndrang führen

Besser:

- Warte, bis deine Blase sich wirklich meldet
- Unterstütze so ein gesundes Blasentraining
- Dein Ziel ist eine Blase, die zuverlässig, aber nicht überempfindlich reagiert.

Typische Alltagsfallen

Viele kleine Gewohnheiten im Alltag können deine Körpermitte unbewusst schwächen.

1. Falsches Aufstehen

- Direkt aus der Rückenlage hochkommen → erzeugt starken Druck auf die Bauchmitte

Besser: Über die Seite aufrollen und dann hochdrücken



DAS MACHE ICH AB HEUTE ANDERS

*Setze dir kleine, realistische Veränderungen für deinen
Alltag:*

Ich gehe nur zur Toilette, wenn ich wirklich Harndrang habe

Ich atme bewusst bei Anstrengung aus

Ich stehe über die Seite auf

Ich aktiviere meinen Beckenboden vor Belastung (Heben, Niesen etc.)

Ich achte auf meine Haltung im Alltag

Ich vermeide Druck im Bauchraum (Pressen, Luft anhalten)

Ich nehme mir täglich Zeit für meine Übungen

Ich gehe liebevoll mit meinem Körper um



FORTSCHRITTS-TRACKER

WOCHE 1

Wie war dein Gefühl? Welche Übungen hast du gemacht?

WOCHE 2

Wie war dein Gefühl? Welche Übungen hast du gemacht?

WOCHE 3

Wie war dein Gefühl? Welche Übungen hast du gemacht?

WOCHE 4

Wie war dein Gefühl? Welche Übungen hast du gemacht?