



## INDIVIDUELL - WIRKUNGSVOLL - ZIELORIENTIERT

### Beckenbodentraining - Der Schatz im Schritt

Der Beckenboden hat eine sehr wichtige Bedeutung für unser körperliches und psychisches Wohlbefinden.

Dennoch ist er vielen Menschen fremd und unbekannt oder wird, etwas peinlich und schamhaft berührt, nur hinter vorgehaltener Hand erwähnt.

Einige Menschen haben für diesen Bereich „dort unten“ nicht einmal einen Namen. Das macht es deutlich schwieriger, darüber zu sprechen.

Die Muskulatur des Beckenbodens hat einen grossen Einfluss auf die Haltung und auf die Atmung (Zwerchfellatmung). Sie wirkt sich auf Sexualität und Geburt aus und steht mit verschiedensten Gesundheitsproblemen in direktem oder indirektem Zusammenhang.

Der Beckenboden besteht aus Muskeln, Faszien und Bindegewebe, die den knöchernen Beckenausgang nach unten abschliessen und entsprechende Öffnungen für Harnröhre, After und bei der Frau für die Scheide lassen.

Diese Muskeln können zu schwach werden oder sehr verspannt und verkrampft sein. Doch sie lassen sich trainieren, wie jeder andere Muskel im Körper auch. Der Beckenboden ist dreilagig aufgebaut und handtellerdick. Die Muskelfasern verlaufen längs und quer und verdichten sich am Damms zu einem starken Fadenkreuz.

Zu jeder Muskelschicht finden sich Reflexpunkte im Körper, deren bewusste Stimulierung die Arbeit der Muskeln positiv unterstützt und spannungsregulierend wirkt.

### Der „Schatz im Schritt“

#### 1. Die äussere Schicht

Diese unterste Beckenbodenschicht verläuft in Form einer liegenden Acht vom Schambein zum Steissbein und schlingt sich netzartig um Harnröhre, Vagina und Anus. Bei Frau und Mann unterstützt diese unterste Schicht den Harnröhrenmuskel und den Afterschliessmuskel.

Der Reflexpunkt liegt auf der Stirn zwischen den Augenbrauen und in der Kehle.

#### 2. Die mittlere Schicht

Diese Beckenbodenschicht befindet sich im vorderen Abschnitt des Beckenausgangs und verläuft quer zwischen den beiden Sitzbeinhöckern und dem Schambein.

Der Reflexpunkt liegt im Rücken in der unteren Hälfte zwischen den Schulterblättern.

#### 3. Die innere Schicht

Diese innerste Beckenbodenschicht verläuft von vorne vom Schambein nach hinten zum Kreuzbein. Sie breitet sich fächerförmig zu den Seiten des Beckens aus. Sie hat den grössten Einfluss auf die Körperhaltung. Sie trägt und stützt die Organe, die inneren Eingeweide, die Blase, den Enddarm und bei Frauen die Gebärmutter. Der Spannungszustand des Beckens hängt von diesem Hebemuskel ab.

Der Reflexpunkt liegt im Unterkiefer, zusammen mit der Zunge und dem Mund.



# Gründe für ein Beckenbodentraining

- Sie sind einfach interessiert oder neugierig und fragen sich: „Beckenbodentraining, was ist das?“ Sehr gut, je früher Sie von der Bedeutung dieser wichtigen Muskeln erfahren, um so eher können Sie vorbeugend mit dem Training beginnen.
- Sie waren schwanger und haben im Geburtsvorbereitungskurs Bekanntschaft mit dem Beckenboden gemacht und möchten mehr darüber erfahren.
- Sie spüren im Bereich des Beckenbodens eine Schwäche oder ein Schweregefühl.
- Sie haben Schmerzen im unteren Rücken und fühlen sich im Beckenbereich verspannt.
- Sie haben eine Gebärmutter- oder Scheidensenkung.
- Sie möchten Ihre sexuelle Empfindungsfähigkeit verbessern.
- Sie leiden unter Harninkontinenz und verlieren unfreiwillig ein paar Tröpfchen Urin bei plötzlicher Belastung, z.B. Husten, Niesen, Hüpfen. Vergleichbares gilt für die Stuhlinkontinenz.
- Sie Husten oft oder benutzen dauernde Pressatmung, z.B. bei chronischer Bronchitis, Asthma, Verstopfung. Dies belastet und schwächt Ihren Beckenboden.
- Sie wollen Ihren Darm zur Pünktlichkeit trainieren und so einer Obstipation vorbeugen



## Über mich

Mein Name ist Andrea Schaugg. Ich bin 1958 in Tettngang geboren und in Kressbronn aufgewachsen. Nach der Schulausbildung und dem Abschluss zur Arzthelferin folgten einige Auslandsaufenthalte.

Im Jahre 1992 absolvierte ich mein Staatsexamen zur Physiotherapeutin in Berlin. Im Anschluss folgte eine vierjährige Ausbildung in chinesischer Medizin, Tuina Therapie, Moxa/Wärmepunktur und Medizinischem Qigong bei Frau Li Qi Duan in Berlin, 1991-1995.

Seit 1994 praktiziere ich Zenkörpertherapie und Triggerpunkttherapie nach Simon/Travell. Seit 2000 Manuelle Therapie und seit 2002 Manuelle Lymphdrainage. Danach folgten Ausbildungen in Akupunkturmassage APM/ESB/ORK nach Radloff und AMM & TCM Therapie.

## Kontakt

### Andrea Schaugg



Therapeutin für  
Physiotherapie und Chinesische Medizin TCM

D-78315 Radolfzell

Telefon: 0 175 80 98 057

E-Mail: [kontakt@schaugg.eu](mailto:kontakt@schaugg.eu)

Web: [www.schaugg.eu](http://www.schaugg.eu)

## Was Sie erwartet

Neben klassischer Physiotherapie, Manueller Therapie, Lymphdrainage und Triggerpunktbehandlung liegt mein Arbeitsschwerpunkt in der AMM & TCM Therapie und Akupunkturmassage nach Radloff mit östlichen Energielehren und westlichen, manualtherapeutischen Techniken.

Im Vorfeld werden Sie von mir befragt, um die meist komplexen Zusammenhänge umfassend zu berücksichtigen. Zur Befunderhebung nutze ich oft das Ohr, welches genaue Rückschlüsse auf Ihren aktuellen energetischen Gesundheitszustand liefern kann. Gemeinsam wählen wir die für Sie wirkungsvollste Behandlungsmethode.

*„Jede Veränderung ist eine gute Veränderung.“*

Nach einer Behandlung sollten Sie sich Zeit nehmen und nachruhen sowie körperlich anstrengende Arbeit für einige Stunden meiden.

Die Methoden der chinesischen Medizin nutzen die körpereigenen Systeme (Aktivierung der Selbstheilung/Innerer Arzt) und blockieren selbst keine Krankheitsprozesse. Das was uns krank macht wird nicht direkt eliminiert, ohne dabei die Ursache zu berücksichtigen; wie z.B. eine Schmerztablette den Schmerz wegnimmt.

*„Ohne Gesundheit können sich Wissen und Kunst nicht entfalten, vermag Stärke nichts auszurichten, und Reichtum und Intelligenz liegen brach.“*

Herophilos (um 335 v. Chr.)

## Weitere Therapieangebote

Manuelle Therapie ~ Manuelle Lymphdrainage ~ Triggerpunktbehandlung Krankengymnastik nach PNF ~ Tuina Therapie ~ Moxa/Wärme ~ Qigong Akupunktur Massage nach Radloff ~ Wirbelsäulen-Gelenk-Behandlung



*„Der einzig wirklich wichtige Therapeut ist der Mensch selbst.“*