



Eine ganz besondere

Wer früher vom Beckenboden sprach, wurde schnell der Birkenstock & Räucherstäbchen-Ecke zugeschrieben. Mittlerweile sind die unsichtbaren Muskeln gesellschaftsfähig. Mit gutem Grund.

Warum sollte man Muskeln trainieren, die kein Mensch sieht, die ausfindig zu machen noch dazu eine Weile dauert? Ganz einfach, weil sie im verborgenen wichtige Arbeit leisten. Eine getrimmte Beckenbodenmuskulatur vertreibt Rückenschmerzen, bekämpft oder verbessert Inkontinenz und soll sogar vaginale Orgasmen ermöglichen. So weit die „inneren Werte“. Äußerlich verschönert sich die Körperhaltung, was ein anmutigeres Erscheinungsbild bewirkt.

Wo das Wort Beckenboden fällt, ist der Name Benita Cantieni nicht weit. Die Schweizer Journalistin, war lange Jahre Herausgeberin der Fitness-Zeitschrift „Shape“ und hat eine Reihe von Büchern zum Trimm-Thema verfasst. Anfang der 90er entwickelte die heute 55-Jährige darüber hinaus eine eigene Beckenboden-Trainings-Methode, die mittlerweile in Studios europaweit weitergegeben wird, neuerdings auch in Wien. Über 750 Hebammen, Physio- und Körper-Therapeuten arbeiten nach „Canti-

enica“-Manier. Cantienis Beweggrund, sich in das Thema hineinzutüfteln, war letztendlich ein zutiefst persönlicher: „Ich litt, ausgehend von einer Rückgratverkrümmung, unter furchtbaren Rückenschmerzen.“ Erst durch das von ihr entwickelte Training bekam sie die Pein schließlich in den Griff „und die Wirbelsäule wieder pfeilgerade“.

DREI SCHICHTEN MUSKULATUR

Wo befindet sich diese mächtige Muskelgruppe überhaupt? Der Beckenboden liegt in drei Schichten im Unterbauch und stützt dort die inneren Organe.

Ein erstes Gespür dafür bekommt man beim Anhalten des Strahls beim Wasserlassen. Das als Übung zu trainieren, ist aber nicht ratsam. „Schlimmstenfalls drohen Schmerzen beim Sex oder gar Scheidenkrämpfe“, warnt Cantieni.

Außerdem wird so nur der äußere Beckenboden trainiert, also nur an der Oberfläche gekratzt. Die gesamte Beckenbodenmuskulatur erreicht dagegen, wer die Sitzbeinhöcker, jene Knochen, die beim Sitzen spürbar werden, zusammenzieht. Die Beine sollten dabei aber halbwegs locker bleiben. Bis das gelingt dauert es eine ganze Weile.

Endziel des Trainings ist, dass besagte Muskeln situationsbedingt immer und automatisch richtig reagieren, soll heißen, beim Bücken, Lachen, Niesen und Husten werden sie voll angespannt. Dass so etwas bei Inkontinenz nützt, ist nachvollziehbar.

Beckenboden-
training soll
vaginale Orgasmen
ermöglichen

Inkontinenz ist ein Riesenproblem und ein Tabu in unserer Gesellschaft. Dabei sind die Zahlen alarmierend. Cantieni: „Man geht davon aus, dass ab 65 Jahren 85 Prozent der Frauen zumindest eine leichte Form der Inkontinenz haben, also Urin-Abgang beim Husten oder Lachen.“ Das Problem betrifft auch viele Mütter nach der Geburt, insbesondere bei einem Dammschnitt. Laut einer dänischen Studie sind auch Leistungssportlerinnen anfällig. Bei Männern taucht das Problem häufig nach Prostata-Operationen auf.

Viele treibt „das Kreuz mit dem Kreuz“ in die Studios. „Beim Trainieren wird das Becken aufgerichtet und die Wirbelsäule optimal gestreckt“, beschreibt Elisabeth Kirchmair, Cantienica-Instruktorin in Wien, die Wirk-

Neues Studio in Wien

Die „Cantienica“-Methode des Beckenboden-Trainings wird europaweit in unzähligen Studios angeboten, nun auch in Wien. In Gruppen mit maximal 10 Personen lernt man, die relevanten Muskeln anzuspannen und dies auch in das Ganzkörper-Training und den Alltag integrieren. Schnuppern lässt sich um € 15,- bis Ende August gibt's einen (übertragbaren) 10er-Block um € 200,-.



Cantienica-Studio Kiener & Kirchmair. Schottenfeldgasse 10, 1070 Wien, ☎ 01/274 88 96
Cantienica-Studio Schmid. 4680 Haag im Hausruck, ☎ 0 77 32/44 04
Sonstige Beckenboden-Trainer : www.cantienica.com

Muskelgruppe

weise bei Rückenleiden. „Außerdem zeigen wir SOS-Übungen, die im Ernstfall sofort helfen.“

Der Beckenboden wird als eine Art Kraftzentrum gesehen, das richtig trainiert, für einen aufrechten Gang sorgt. Nebenwirkung: Durch die begradigte Haltung wird gekräftigt, was bei einem krummen Rücken unterbeschäftigt ist, etwa die hintere Beinmuskulatur.

MEHR VERGNÜGEN AM SEX

Wäre da noch die Sache mit dem Sex. Was steckt hinter der prophezeiten erhöhten Empfindsamkeit? „Bei Frauen beginnen beim Geschlechtsverkehr die Muskelfasern um die Vagina herum zu pulsieren.“ Ein Zittern, das die Lust bis zum Zenit steigern soll. Cantieni: „Aus diesem Grund bin ich mittlerweile überzeugt, dass ein vaginaler Orgasmus möglich ist. Was ich früher nie geglaubt hätte.“ Den Männern verspricht Cantieni: „Beckenbodentraining wirkt besser als Viagra. Es sorgt für längeres Stehvermögen.“ Immer vorausgesetzt, der Beziehungsalltag hat die Begierde nicht längst um die Ecke gebracht. Und was ist der Preis dafür? Drei Mal die Woche Beckenbodentraining bis ans Ende der Tage? Nein. Beherrscht man die Methode erst einmal, lässt sich die Bewegung in alle Sportarten einbauen. Geübt werden kann aber auch in der U-Bahn – und zwar ohne dabei verhaltensauffällig zu wirken. Sitzbeinhöcker zusammenziehen und wieder loslassen, anspannen, entspannen und noch einmal...

Andrea Krieger

Nur in Apotheken

Vita-Lady®

Die Anti-Aging Kapsel für jede Frau

Mehr Lebensenergie, körperliche und seelische Ausgeglichenheit

Vita-Lady, Vitalstoffkapseln mit pflanzlichen Hormonen und Nährstoffen aus der Natur.

- Für gesunde Haut, Haare und Nägel
- Gegen vorzeitige Fältchenbildung
- Für straffes Bindegewebe
- Wichtig während der monatlichen Tage und der Wechseljahre



jung vital ausgeglichen

- ▶ Nachtkerzenöl
- ▶ Rotklee
- ▶ Folsäure
- ▶ Eisen, Zink
- ▶ Vitamin C+E

nur 1 Kapsel täglich!



Für Diabetiker geeignet. Inhalt 30 Kapseln (Monatspackung)

www.apotrend.com

APOTrend®