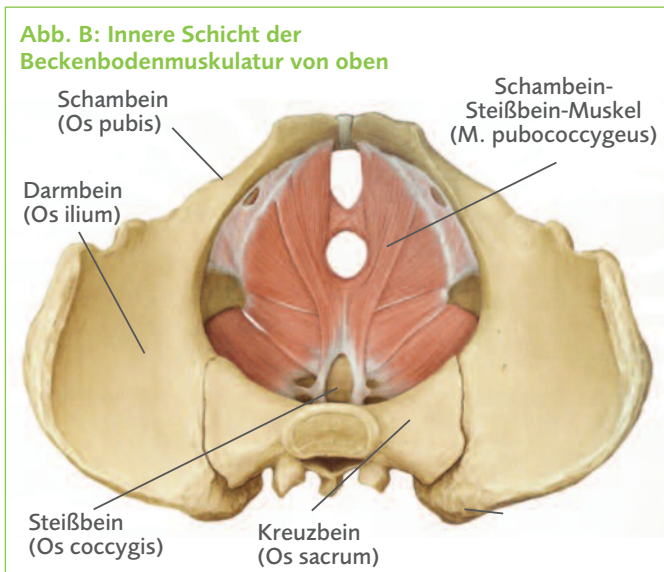


Wunderwerk Mensch Teil 9: Bierkisten sind Männersache

Nicht unbedingt wegen des Inhalts, aber wegen des Gewichts. Im Becken zeigt sich der Unterschied zwischen Männlein und Weiblein ganz klar, sogar in den Knochen und in den Muskeln.

Von Eva Mößler



Der Beckenboden ist nach unten gewölbt, etwa wie eine Schale. Spanne ich die Muskulatur an, wird die Schale flacher, das heißt, ich ziehe den Beckenboden nach oben (= nach „innen“), die Öffnungen werden dabei zusammengedrückt. Durch oftmaliges Spannen und Lösen Sorge ich für eine solide Basis. In der GesundheitsGymnastik widmen wir dem Beckenboden viel Aufmerksamkeit. www.bildungswerkstatt-breitenfurt.at

Das weibliche Becken ist breit gebaut, muss es doch gegebenenfalls Platz für ein heranwachsendes Menschenwesen bieten. Die Knochen umspannen eine weite Öffnung, weit genug für den Kopf des Babys, das geboren werden soll. Diese Öffnung wird unten durch eine Muskelschicht verschlossen, den sogenannten

türlich auch der Beckenboden standhalten muss. Deshalb: Frauen, kein falscher Ehrgeiz bitte (insbesondere wenn ihr schon geboren habt)! Wenn ihr unbedingt etwas Schweres heben müsst, dann sorgt für eine besonders gut trainierte Bauch- und Beckenbodenmuskulatur. Blasen- oder Gebärmutterstentungen wollen wir vermeiden.



Beckenboden. Der Beckenboden bei Mann und Frau gleich aufgebaut. Das leidige Problem der Inkontinenz (= unfreiwilliger Harnabgang) stellt sich beiden Geschlechtern. Hier ist ein differenziertes Gefühl für die Beckenbodenmuskulatur und regelmäßiges Üben sehr hilfreich. Elastizität und Kraft im Beckenboden trägt natürlich auch zu einem erfüllten Liebesleben bei. Also nochmals: üben!

Schon ein kurzer Blick auf Abbildung A macht klar, dass die Beckenbodenmuskulatur beim Mann eine viel kleinere Distanz zu überbrücken hat als bei der Frau. Beim Heben von schweren Lasten und bei anderen Kraftakten entsteht im Bauchraum ein hoher Druck, dem na-

Im Prinzip ist der Beckenboden bei Mann und Frau gleich aufgebaut. Das leidige Problem der Inkontinenz (= unfreiwilliger Harnabgang) stellt sich beiden Geschlechtern. Hier ist ein differenziertes Gefühl für die Beckenbodenmuskulatur und regelmäßiges Üben sehr hilfreich. Elastizität und Kraft im Beckenboden trägt natürlich auch zu einem erfüllten Liebesleben bei. Also nochmals: üben!

Wer hat nicht schon bemerkt, dass Frau und Mann auf unterschiedliche Art Fett ansetzen? Zwischen den Darmschlingen der Mann. Das ergibt einen respektablen "Bierbauch". Drumherum die Frau. Wie weise ist doch die Schöpfung! Das Innere des weiblichen Leibes ist für Wichtigeres reserviert.