

# ZURÜCK IN DEINE MITTE

*Dein kleiner Notfall-Plan für mehr Stabilität und ein sicheres Gefühl*



---

## Begleit-Guide zum Video

Von: Edda Logisch – Deine Beckenboden-Expertin

*„Dein Körper will dich nicht ärgern. Er ruft einfach nur leise nach Unterstützung.“*

# Hallo Du!



Schön, dass du dir dieses Video und den Guide geholt hast.

Vielleicht kennst du das: Du bist unterwegs und dein erster Gedanke ist "*Wo ist hier die Toilette?*". Oder du traust dich nicht mehr so richtig, herhaft zu lachen, weil du Angst hast, dass ein paar Tröpfchen danebengehen. Vielleicht merkst du auch einfach, dass dein Rücken ständig meckert und sich deine Mitte irgendwie wackelig anfühlt.

**Ich möchte dir direkt sagen: Du musst dich dafür nicht schämen. Und du bist damit nicht allein.**

Dein Körper will dich nicht ärgern. Er ruft einfach nur leise nach Unterstützung. Er möchte, dass du dich wieder auf ihn verlassen kannst.

Oft hängt alles mit einem Bereich zusammen, den wir im Alltag gerne vergessen: unserer Körpermitte, dem Beckenboden. Wenn wir hier wieder Stabilität reinbringen, kann sich vieles verändern. Ganz ohne Druck und ohne, dass du dich schämen musst.

Dieser Guide und das Video sind dein erster Schritt. Lass uns gemeinsam starten!



## Dein 3-Minuten-Check

Erkennst du dich hier wieder?  
Klicke in Gedanken an, was auf dich zutrifft.

### Deine Signale im Alltag:

- Ich muss oft plötzlich ganz dringend zur Toilette, auch wenn ich wenig getrunken habe.
- Beim Husten, Niesen oder Lachen geht manchmal etwas Urin ab.
- Nachts werde ich wach, weil ich raus muss.
- Ich habe oft so ein Druckgefühl oder eine Schwere im Unterbauch.
- Mein unterer Rücken tut regelmäßig weh.
- Ich fühle mich in meiner Mitte instabil. So, als würde mich mein Körper nicht richtig halten.

## Wie spürst du dich?

- Ehrlich gesagt weiß ich gar nicht genau, wo mein Beckenboden ist.
- Mein Bauch fühlt sich oft kraftlos an, wie „abgeschaltet“.
- Wenn es anstrengend wird, halte ich unbewusst die Luft an.

### Kleines Fazit

Wenn du drei oder mehr Punkte angekreuzt hast, dann zeigt dir dein Körper gerade deutlich: „*Hey, ich brauche dich!*“. Und das Tolle ist: Du kannst jetzt sofort etwas tun.



# Warum „einfach anspannen“ oft nicht hilft

Viele denken bei Blasenschwäche oder Rückenschmerzen: „Ich muss da unten einfach alles fest zusammenkneifen.“ Aber genau das ist oft nicht die Lösung.

Stell dir deinen Beckenboden wie eine **Hängematte** vor, die deine Organe trägt.

- **Ist sie zu locker**, hängt sie durch (das spürst du als Druck oder Inkontinenz).
- **Ist sie aber zu fest und verspannt**, kann sie gar nicht mehr flexibel reagieren (das macht oft Rückenschmerzen).

Wir wollen also nicht einfach nur „dicht machen“. Wir wollen deine Mitte wieder lebendig machen. Wir verbinden Kopf, Atmung und Becken wieder miteinander, damit du Stabilität von innen heraus bekommst.



## Dein Mini-Training (Passend zum Video)

Jetzt wird's praktisch! Im Video zeige ich dir Übungen, die du super leicht in deinen Tag einbauen kannst. Hier hast du sie nochmal zum Nachlesen.

### Wichtig: Deine Grundspannung für alle Übungen

Damit dein Rücken optimal geschützt ist, bauen wir bei jeder Übung zuerst unser **inneres Stützkorsett** auf:

- **Bauch & Beckenboden:** Ziehe den Bauchnabel sanft nach innen Richtung Wirbelsäule und aktiviere den Beckenboden (nach innen und oben ziehen).
- **Unterer Rücken:** Schiebe den unteren Rücken sanft nach hinten „heraus“, um das Hohlkreuz aufzulösen und Länge in der Lendenwirbelsäule zu schaffen.

*Warum? Die aktive Spannung von Bauch und Beckenboden dient als vorderes Widerlager und gibt deinem unteren Rücken den nötigen Halt.*



*Klicke auf das Bild, um das Mitmach-Video zu starten*

## 1. Breitbeinig laufen

*Bringt Bewegung in dein Becken.*

1. Stell dich etwas breiter hin als normal.
2. Lauf jetzt so „breitbeinig“ auf der Stelle oder durch den Raum.
3. Spür mal in dich hinein: Merkst du, wie sich dadurch dein Beckenraum öffnet und bewegt? Das lockert und aktiviert gleichzeitig.

## 2. Die “Kraft-Säule” im Stehen

*Für Stabilität und Länge.*

1. Stell dich aufrecht hin.
2. Spanne jetzt sanft deinen Bauch, deinen Beckenboden und dein Gesäß an.
3. Stell dir vor, du schiebst deine Beine mit Kraft nach außen (ohne dass sie sich wirklich bewegen).
4. Gleichzeitig streckst du deine Hüfte und Knie ganz bewusst durch. Mach dich lang!
5. Halte die Spannung kurz, atme weiter und lass wieder locker.

## 3. Gegenspieler im Sitzen

*Weckt die tiefen Muskeln.*

1. Setz dich auf einen Stuhl.
2. **Teil 1:** Presse deine Knie fest gegeneinander. Spürst du die Spannung an den Innenseiten?
3. **Teil 2:** Leg deine Hände an die Oberschenkel/Knie. Drücke nun deine Beine kräftig nach außen gegen den Widerstand deiner Hände.
4. Wechsle ruhig ein paar Mal ab: Zusammendrücken und nach außen drücken.

## Bonus: Entspannung für deinen unteren Rücken

*Eine Wohltat beim Sitzen.*

- Setz dich bequem hin.
- Lass deinen Oberkörper ganz entspannt nach vorne Richtung Oberschenkel sinken. Der Kopf darf hängen, der Rücken wird rund.
- **Variante 1:** Mit geschlossenen Beinen (dehnt den Rücken mehr).
- **Variante 2:** Mit geöffneten Beinen (gibt dem Bauch mehr Raum).
- Bleib so lange, wie es dir gut tut, und atme tief in den unteren Rücken.



# Wie geht es jetzt weiter?

Wie hat sich das angefühlt? Konntest du deine Muskeln spüren?

Diese Übungen sind ein super Anfang. Aber wenn du merkst, dass du schon länger Probleme hast, dass du beim Niesen Angst hast oder dein Rücken dich im Alltag bremst, dann reicht ein kurzes Video oft nicht aus, um das Problem dauerhaft zu lösen.

Du musst dich **nicht** damit abfinden und denken „*Das ist halt so im Alter*“.

Du kannst deine Kontrolle zurückgewinnen. Schritt für Schritt.

## Kundenstimme

*„Ich dachte, mit 50+ sei das halt normal: Druck nach unten, keine Kontrolle. Aber es geht auch anders. Ich mache meine Übungen am Morgen, und der Unterschied ist enorm.“*

- Lena, 54



## **Mein persönliches Angebot an dich**

Lass uns einmal ganz in Ruhe sprechen. Wir schauen uns an, wo du stehst und was dein Beckenboden wirklich braucht.

**Fachlich, ehrlich und von Frau zu Frau.**

**Ja, ich möchte ein  
Kennenlerngespräch**

Kostenlos & Unverbindlich

Oder melde dich direkt per:

[\*\*E-Mail schreiben\*\*](#)   ·   [\*\*WhatsApp Nachricht\*\*](#)



**Hol dir dein sicheres Gefühl zurück.**

*Deine Edda*