



DER 5-MINUTEN BECKENBODEN-CHECK



Finde heraus, wie stark dein
Beckenboden wirklich ist – und erhalte
erste Soforthilfe-Tipps für deinen Alltag

www.mombackmethod.de



Warum hat mir das niemand früher gesagt?

Das denken viele Frauen, wenn sie das erste Mal bewusst mit ihrem Beckenboden in Kontakt kommen – meist nicht, weil es ihnen jemand frühzeitig erklärt hat, sondern weil **erste Beschwerden** oder **Unsicherheiten** auftauchen.

Vielleicht merkst du, dass dein Körper sich nach der Geburt verändert hat.

Oder du hast **diffuse Beschwerden** – ein **Gefühl von Instabilität**, ein **Druck nach unten**, **Unsicherheit beim Niesen, Husten oder Heben**.

Oder du spürst einfach, dass du dich nicht mehr so „in dir zuhause“ fühlst wie früher.

! Und trotzdem: Niemand spricht darüber.

Dabei betrifft es so viele. Und es ist **nie zu spät, damit anzufangen** – selbst dann nicht, wenn die Geburt schon Jahre zurückliegt.

Dieser **5-Minuten-Check** ist für dich, wenn du eine **erste Orientierung** suchst:

- Wie steht es um deinen Beckenboden?
- Was kannst du ab sofort besser wahrnehmen?
- Wo könnte dein Alltag unbewusst sabotierend wirken?

👉 Du brauchst keine Vorkenntnisse.

Nur ein paar ruhige Minuten – und die Bereitschaft, wieder mehr in Kontakt mit deinem Körper zu kommen.

Du bist nicht kaputt. Aber du **darfst dich besser kennenlernen**.

Lass uns anfangen – in deinem Tempo.

Über mich



Hi ich bin Tamara,

Coach, Mama und Gründerin der Mom Back Method.

Ich bin **zert. Fachfrau für Beckenboden** – und hätte vor meiner Schwangerschaft nicht einmal sagen können, wo genau der Beckenboden liegt.

Niemand hatte mich je aufgeklärt. Kein Arzt, keine Schule, keine Freundin.

Ich hatte nach der Geburt selbst keine Ahnung vom Beckenboden – bis mein Körper mir die Rechnung präsentiert hat.

Heute helfe ich Frauen, die sich lange nach der Geburt endlich wieder **sicher und stark fühlen** wollen – **ohne Scham, ohne Leistungsdruck**. Ich zeige Dir, wie du deinen Körper richtig unterstützt.

Du musst dich nicht schämen. Du brauchst nur jemanden, der dich versteht. Und dir zeigt, wie du **Schritt für Schritt wieder Vertrauen** in deinen Körper bekommst.

Bei mir gibt's **kein „Hättest du mal früher...“**, sondern echte Lösungen für deinen Alltag. Und das Wichtigste: **Du bist nicht allein.**



Tamara

Inhalt

Einleitung

Warum dieser Check so wichtig ist

01

Selbsttest

7 Fragen – Wie stark ist dein Beckenboden?

02

3 Dinge...

...die du jetzt über deinen Beckenboden wissen musst

03

Mini-Übung

So spürst du deinen Beckenboden (ohne Pipi-Stopp)

04

Soforthilfe-Tipp

1-Minuten-Alltagsimpuls

05

Abschluss & Einladung

Dein nächster Schritt

06



01

Einleitung

Warum dieser Check so wichtig ist

Der Beckenboden – unsichtbar, aber unverzichtbar.

Er trägt Blase, Gebärmutter und Darm, stabilisiert deinen Rumpf und schützt dich vor Inkontinenz und Organsenkungen.

Gerade als Mama hat dein Körper enorm viel geleistet. Doch viele **spüren ihren Beckenboden gar nicht** – bis die ersten Probleme auftauchen.

Dieser **5-Minuten-Check** hilft dir, in wenigen Augenblicken **Klarheit** zu gewinnen:

- **Funktioniert dein Beckenboden (noch) reibungslos?**
- **Welche Baustellen sind da?**
- **Was kannst du sofort tun, um ihn zu entlasten?**



02

Selbsttest

7 Fragen – Wie stark
ist dein Beckenboden?



Anleitung: Nimm dir 2–3 Minuten Zeit, um jede Frage ehrlich für dich zu beantworten.
Setze bei „Ja“ ein Häkchen.

Auswertung: Zähle anschließend deine Häkchen

- **0–2 „Ja“:** Dein Beckenboden scheint stabil. Bleib dranzubleiben!
- **3–4 „Ja“:** Achtung – dein Beckenboden zeigt erste Schwächen. Werde aktiv.
- **5–7 „Ja“:** Dringender Handlungsbedarf! Es ist Zeit für Soforthilfe und gezielte Strategien.

Notizen:



Fragen (ankreuzen):

- ☐ Beim Husten oder Niesen spüre ich einen kleinen Urinverlust (ein paar Tropfen).
- ☐ Ich habe manchmal das Gefühl, mein Unterbauch ist „schwer“ oder „hängt durch“.
- ☐ Ich muss häufig „vorsorglich“ auf die Toilette, auch wenn ich gar nicht muss.
- ☐ Beim Laufen oder Springen fühle ich mich unsicher, dass mein Beckenboden hält.
- ☐ Ich spüre meinen Beckenboden im Alltag kaum oder gar nicht.
- ☐ Wenn ich versuche, an meinem Beckenboden zu arbeiten, bin ich mir nie sicher, ob ich richtig anspanne.
- ☐ Ich habe ab und zu Schmerzen oder Ziehen im unteren Rücken, ohne ersichtlichen Grund.

03

3 Dinge...

...die du jetzt über deinen Beckenboden wissen musst

1. Anspannen allein reicht nicht.

Die meisten denken: „Ich ziehe einfach hoch, halte 3 Sekunden, und fertig.“

➡ Wahrheit: Der Beckenboden hat drei Schichten (oberflächlich, mittlere Schicht um After und Harnröhre, tiefe Schicht als Hebemechanismus). Du musst lernen, auch die mittlere und tiefe Schicht sanft anzusteuern – ohne Pressen, ohne „Po-zusammenkneifen“

2. Falsches Atmen schwächt dich.

Wenn du beim Anspannen die Luft anhältst, baust du Druck im Bauchraum auf, der direkt auf den Beckenboden drückt.

➡ Wahrheit: Beckenboden & Zwerchfell arbeiten im Team. Beim Ausatmen aktivierst du sanft die tiefen Schichten. Nur so bleibt die Muskulatur koordiniert.

3. Alltagsgesten sind dein stärkstes Training.

Viele Mamas glauben, sie müssten stundenlang auf der Matte üben.

➡ Wahrheit: Eine bewusste Aktivierung beim Aufstehen, beim Heben, beim Husten wirkt mehr als isolierte Übungen. Alltag = Trainingsfeld.

04

Mini-Übung:

So spürst du deinen Beckenboden

- Setz dich auf einen festen Stuhl oder Hocker, ohne dich anzulehnen.
- Beide Füße stehen parallel, flach auf dem Boden.
- Spür deinen Kontakt zum Stuhl – vor allem deine Sitzbeinhöcker.

Atme ruhig ein.

Lass dabei Bauch, Kiefer und Schultern locker.

Beim Ausatmen:

Stell dir vor, du willst ein **Pups-Geräusch** zurückhalten.

☞ Du verschließt den After ganz sanft.

Stell dir vor, du willst einen Tampon am Eingang der Vagina “festhalten”

☞ Du verschließt die Vagina ganz sanft.

Stell dir vor, du hältst ganz sanft einen Urintropfen an der Harnröhrenspitze fest

☞ Du verschließt die Harnröhre ganz sanft.

Wichtig: Kein Anspannen vom Po! Die Muskulatur fühlt sich an, als würde sie von hinten (Steißbein) nach vorne (Schambein) ziehen.

🔄 **Weiteratmen**

🔄 **Dann bewusst alles sanft lösen und entspannen**

Wiederhole 5–8 Mal.

1. Keine Pressatmung
2. Kein Anspannen der Gesäßmuskeln oder Oberschenkel
3. Rein spürbare, innere Bewegung, von hinten nach vorne

05

Soforthilfe-Tipp:

1-Minuten-Alltagsimpuls

Der Zähneputz-Trigger

- Jedes Mal, wenn du dir morgens oder abends die Zähne putzt, spanne 1 Sekunde lang deinen Beckenboden sanft an (wie bei der Mini-Übung) und entspanne wieder.
- Wiederhole das 3 x pro Zahnputz-Vorgang (also 3 Anspannungen, jeweils 1 Sekunde).
- Fertig!

Warum das wirkt:

Du verknüpfst eine alltägliche Gewohnheit mit Beckenbodenwahrnehmung – ohne Zeitverlust.

Schon 1 Minute pro Tag bringt dich weiter als endlose Kurseinheiten.



Abschluss & Einladung

Du hast es geschafft – und weißt jetzt mehr über deinen Beckenboden als
90 % aller anderen.

Du fühlst dich leichter, weil du verstehst, was in deinem Körper passiert.

Aber: **Das ist erst der Anfang.**



Wenn du an mindestens einem Punkt
„Ja“ angekreuzt hast, dann hast du
Handlungsbedarf.

Hier kommt dein nächster Schritt:

Hol dir das Mom Back SOS-Kit:

**„Dein 5-Tage Notfallplan für den Alltag mit schwachem
Beckenboden“**



info@mombackmethod.de
www.mombackmethod.de