

Mein Beckenboden-Check: Was nehme ich wahr?

Beobachten statt bewerten - ohne Selbstdiagnose und ohne Übungsprogramm.

Der Beckenboden macht sich im Alltag oft erst bemerkbar, wenn sich etwas verändert. Dieser Check hilft dir, einige typische Situationen bewusst wahrzunehmen. Es geht nicht darum, eine Ursache festzustellen, sondern nur darum, Beobachtungen zu sammeln.

Beim Husten, Niesen oder Lachen

Fällt dir dabei etwas auf?

- | | |
|---|---|
| ☐ nichts Besonderes | ☐ Urinverlust |
| ☐ Druck oder Schweregefühl | ☐ ich bin unsicher |

Bei Bewegung, Heben oder längerer Belastung

Wie fühlt sich dein Beckenboden danach an?

- | | |
|---|---|
| ☐ unauffällig | ☐ müde oder schwer |
| ☐ Druck nach unten | ☐ ich bin unsicher |

Beim Toilettengang

Gibt es etwas, das dir wiederholt auffällt?

- | | |
|--|---|
| ☐ nein | ☐ starkes Pressen |
| ☐ Gefühl, nicht ganz fertig zu sein | ☐ ich bin unsicher |

Im Verlauf des Tages

Verändert sich dein Gefühl im Becken?

- | | |
|--|--|
| ☐ nein | ☐ mehr Druck oder Schwere |
| ☐ Fremdkörpergefühl | ☐ ich bin unsicher |

Was fällt mir insgesamt auf?

Beobachten, notieren, bei Bedarf abklären

Du musst heute nichts trainieren oder 'reparieren'.

Wann lohnt sich ein genauerer Blick?

- wenn du wiederholt Urin verlierst
- wenn du deutliches Druck- oder Schweregefühl bemerkst
- wenn du ein Fremdkörper- oder Senkungsgefühl wahrnimmst
- wenn Schmerzen oder neue Beschwerden dazukommen

Mein nächster Schritt

Wähle nur das, was zu deiner Situation passt. Der Check ist keine Diagnose.

Weiter beobachten

Ich schaue ein bis zwei Wochen darauf, wann und in welchen Situationen mir etwas auffällt.

Fragen notieren

Ich schreibe auf, was ich bei einem ärztlichen oder physiotherapeutischen Termin ansprechen möchte.

Fachlich abklären lassen

Wenn Beschwerden wiederholt auftreten oder mich belasten, hole ich mir professionelle Unterstützung.

Das möchte ich festhalten

Diese Situation möchte ich weiter beobachten:

Das möchte ich bei Bedarf fachlich ansprechen:

Wahrnehmen ist ein sinnvoller erster Schritt.

Mehr zum Thema findest du bei MORGENWÄRTS im Bereich „Beckenboden & Mitte“.

Hinweis: Dieses Arbeitsblatt dient der allgemeinen Selbstbeobachtung und ersetzt keine medizinische, physiotherapeutische oder individuelle Beckenbodendiagnostik.