



Dein Fragebogen über Kraft und Funktion in deinem Beckenboden für mehr Wohlbefinden und Lebensqualität

In diesem dreigeteilten Fragebogen kannst du herausfinden in welchem Bereich eher deine Probleme und Herausforderungen sind. Bitte beachte, dass dieser Fragebogen nur Anhaltspunkte geben kann und keine genaue Anamnese ist und bei Unklarheiten und Beschwerden immer ein Arzt aufgesucht werden soll.

Frageenteil 1: Blase und deren Funktion.

Die Blase kann auf verschiedene Art reagieren und deine Lebensqualität beeinflussen und einschränken.

Bei den Blasenfunktionen habe ich nur Fragen zur Drang-/Stressinkontinenz und Belastungsincontinenz gestellt, da das die häufigsten Herausforderungen meiner Kundinnen sind. Neurologische Probleme müssen sowieso vom Arzt begleitet werden.

Frageenteil 2: Organsenkung

Bei Frauen können sich verschiedene Organe senken, die durch die Vagina herunter "rutschen" oder auch ganz heraustreten können.

Männer haben dieses Problem nicht.

Frageenteil 3: verschieden Fragen, die dein Wohlbefinden beeinflussen können

Sexualität gehört zu unserem Leben und wenn es dort nicht „funktioniert“ oder Beschwerden, Schmerzen macht hat das Einfluss auf unser Leben, des Partners und Beziehungen.

Die anderen Fragen können es erleichtern, herauszufinden, ob es einen Zusammenhang mit Operationen, Medikamenten, Rückenschmerzen, usw und dem BB gibt. Sehr häufig gibt es einen Zusammenhang, der leider oft nicht beachtet wird.

Fülle jetzt den Fragebogen aus und mach das ganze so ehrlich wie möglich – dieser Fragebogen ist nur für dich.

Wenn du mehr über dein Ergebnis wissen willst, melde dich bei mir über einen der oben genannten Kontaktmöglichkeiten und wir besprechen deinen Fragebogen in einem persönlichen Gespräch.

Wenn du gleich eine erste Hilfestellung bekommen willst, kannst du dir die : *Erste Hilfe Maßnahmen im Alltag für deinen Beckenboden* als PDF kostenfrei herunterladen. Das sind 5 Übungen die du ganz leicht in deinen Alltag integrieren kannst. Damit hast du schon die ersten Schritte an der Hand etwas Gutes für deinen BB tun!

Fragenteil 1: Blase und deren Funktion

<p>Frage 1 Wie häufig gehst du tagsüber auf die Toilette?</p> <p>A <input type="checkbox"/> bis zu 7 x B <input type="checkbox"/> 8 – 10 x C <input type="checkbox"/> 11 – 15 x D <input type="checkbox"/> mehr als 15 x</p>	<p>Frage 2 Wie häufig gehst du nachts auf die Toilette?</p> <p>A <input type="checkbox"/> 0 – 1 x B <input type="checkbox"/> 2 C <input type="checkbox"/> 3 D <input type="checkbox"/> mehr als 3</p>
<p>Frage 3 Ist dein Drang so stark, dass du sofort zur Toilette laufen müssen?</p> <p>A <input type="checkbox"/> nie B <input type="checkbox"/> manchmal (weniger als 1 x /Woche) C <input type="checkbox"/> häufig D <input type="checkbox"/> täglich</p>	<p>Frage 4 Verlierst du Urin bevor du die Toilette erreichst?</p> <p>A <input type="checkbox"/> nie B <input type="checkbox"/> manchmal C <input type="checkbox"/> häufig D <input type="checkbox"/> meistens/täglich</p>
<p>Frage 5 Verlierst du beim Husten, Niesen, Laufen und Heben Urin?</p> <p>A <input type="checkbox"/> nie B <input type="checkbox"/> manchmal (weniger als 1x/Woche) C <input type="checkbox"/> häufig (1x und mehr/ Woche) D <input type="checkbox"/> meistens/täglich</p>	<p>Frage 6 Ist dein Harnstrahl schwach, verlangsamt oder verlängert?</p> <p>A <input type="checkbox"/> nie B <input type="checkbox"/> manchmal (weniger als 1x/Woche) C <input type="checkbox"/> häufig (1x und mehr/ Woche) D <input type="checkbox"/> meistens/täglich</p>
<p>Frage 7 Hast du das Gefühl, dass beim Wasser lassen deine Blase nicht ganz leer wird?</p> <p>A <input type="checkbox"/> nie B <input type="checkbox"/> manchmal (weniger als 1 x /Woche) C <input type="checkbox"/> häufig (1x oder mehr/Woche) D <input type="checkbox"/> meistens / täglich</p>	<p>Frage 8 Musst du pressen, um die Blase zu leeren?</p> <p>A <input type="checkbox"/> nie B <input type="checkbox"/> manchmal (weniger als 1x/Woche) C <input type="checkbox"/> häufig (1x oder mehr /Woche) D <input type="checkbox"/> meistens/täglich</p>
<p>Frage 9 Hast du Schmerzen beim Wasser lassen?</p> <p>A <input type="checkbox"/> nie B <input type="checkbox"/> manchmal (weniger als 1x/Woche) C <input type="checkbox"/> häufig (1x oder mehr/Woche) D <input type="checkbox"/> meistens/täglich</p>	<p>Frage 10 Wie häufig hast du Blasenentzündungen?</p> <p>A <input type="checkbox"/> nie B <input type="checkbox"/> 1 – 3 x/ Jahr C <input type="checkbox"/> 4 – 12x/ Jahr D <input type="checkbox"/> mehr als 1x/ Monat</p>
<p>Frage 11 Trinkst du weniger, um Urinverlust zu vermeiden?</p> <p>A <input type="checkbox"/> nein, nie B <input type="checkbox"/> vor dem Haus verlassen, z B. C <input type="checkbox"/> ziemlich häufig D <input type="checkbox"/> regelmäßig/täglich</p>	<p>Frage 12 Wie sehr stört dich dein Blasenproblem?</p> <p>A <input type="checkbox"/> überhaupt nicht/hab kein Problem B <input type="checkbox"/> etwas C <input type="checkbox"/> ziemlich D <input type="checkbox"/> sehr stark</p>

Auflösung zu Blase

Zähle jetzt alle passenden Buchstaben zusammen. Unten findest du die Auflösung, welche Art von Inkontinenz es sein kann. Bitte beachte, dass dieser Fragebogen nur ein Anhaltspunkt ist und du bei Beschwerden auf alle Fälle einen Arzt aufzusuchen sollst.

Vorwiegend A:

Du hast kaum ein Problem mit der Blase. Es kann allerdings sein, dass deine Blase in Stresssituationen stark reagiert und du entweder sehr häufig zur Toilette laufen musst oder durch die gesamte körperliche Anspannung, dein BB ebenso angespannt ist und bei Bedarf oder in bestimmten Situationen wie Husten, Niesen, Laufen, keine Kraft mehr hat dagegen zu halten.

Mein Tipp:

Finde heraus/ beobachte dich wann oder bei welchen Situationen du gestresst oder angespannt bist und ob dein BB genau in diesen Situationen reagiert – allerdings so, wie du es nicht willst. Versuche mehr zu entspannen, vielleicht brauchst du auch mehr Zeit für dich, für Dinge, die dir Freude machen und guttun.

Vorwiegend B:

Die Blase kann durchaus eine Schwachstelle von dir sein. Beobachte dich ebenso, wie bei A, wie viel Stress und Anspannung du in deinem Leben hast. Ganz oft achten wir nicht auf uns und ignorieren sogar die Probleme. Hier ist herauszufinden, ob du viele B in den Fragen 1,2,3,4,9,10,11 hast – dann neigst du zu einer Drangblase. Das ist hauptsächlich Stress bedingt und dabei kannst du versuchen mehr darauf zu achten, was du für dein Wohlbefinden brauchst - vielleicht auch einmal Zeit für dich zu nehmen, etwas Entspannendes oder anderes, das dir guttut. Oft trauen Frauen sich nicht, etwas ganz für sich alleine zu tun – sie sind gerne und häufig für andere da und vergessen sich oder setzen sich nicht an erste Stelle. Bei Frage 5 ist es deine BB-muskulatur die in körperlich aktiven Tätigkeiten nicht schnell und stark genug anspannt. Hier ist es nötig die Muskulatur zu trainieren, um die Ansteuerung, an- und auch Entspannung zu verbessern. Bei den anderen Fragen kann es sein, dass sich die Blase, oder ein anderes Organ das die Blase etwas nach unten zieht, gesenkt hat und dazu führt, dass sich die Blase nicht vollständig entleeren kann und deshalb zu vermehrt Blasenentzündungen führt. Dafür sind Übungspositionen wichtig, die dafür sorgen, dass die Senkung wieder nach oben kommt.

Vorwiegend C und D

Vorwiegend C und D in den Fragen 1,2,3,4,9,10,11 zeigen eine Dranginkontinenz. Diese kann von Stress herführen – wie schon oben beschrieben, es kann aber auch antrainiert oder eine Angewohnheit sein. Wenn eine Dranginkontinenz nicht behandelt wird, verschlimmert sich diese in den meisten Fällen. Wenn keine körperlichen Beschwerden vorliegen, was du ärztlich abklären solltest, kann man diese Gewohnheit wieder umkehren. Vielleicht hast oder machst du dir selbst aber Stress - dann betrachte deine Lebenssituation, was diesen Stress auslöst. Ganz oft verbessert sich damit auch die Blasenfunktion. Leidest du häufig unter Blasenentzündungen, kläre diese immer beim Arzt ab.

Liegen die B vermehrt in den anderen Fragen ist es eher eine Muskelschwäche, die dazu führt, dass der Urin nicht gehalten werden kann und durch den vermehrten Druck aus bestimmten körperlichen und beckenbodenunfreundlichen Tätigkeiten ausgelöst werden. Dieser häufige, meist tägliche, Druck

führt dazu, dass sich die Organe senken und weitere Probleme auslösen. Gesenkte Organe immer rechtzeitig behandeln, denn diese werden niemals von selbst wieder wie von Zauberhand nach oben schweben..... Ein gesenktes Organ zieht die anderen immer mit, so dass die Probleme sich vermehren können. (Bei Frauen können sich die Gebärmutter, Blase und Darm senken und durch die Scheide nach außen treten). Wenn du schon ein Fremdkörpergefühl in der Scheide hast, ist das meist schon ein Anzeichen, dass sich etwas gesenkt hat – bitte kläre das unbedingt und so schnell wie möglich ab. Wie gesagt, das wird immer schlimmer und zieht Folgeprobleme nach sich.

Blasenentzündungen müssen ärztlich abgeklärt werden, ob Steine, Bakterien oder auch nervlich etwas nicht stimmt.

Bei diesen Fragen geht es um Organsenkung

<p>Frage 13 Wie häufig hast du Stuhlgang?</p> <p>A <input type="checkbox"/> täglich B <input type="checkbox"/> mehr als 3 x /Woche C <input type="checkbox"/> weniger als 3 x /Woche D <input type="checkbox"/> weniger als 1 x die Woche</p>	<p>Frage 14 Welche Konsistenz hat dein Stuhl?</p> <p>A <input type="checkbox"/> weich B <input type="checkbox"/> geformt C <input type="checkbox"/> hart D <input type="checkbox"/> verschieden</p>
<p>Frage 15 Leidest du unter Verstopfung?</p> <p>A <input type="checkbox"/> nie B <input type="checkbox"/> manchmal / weniger als 1x/Woche C <input type="checkbox"/> häufig / 1 x oder mehr/Woche D <input type="checkbox"/> meistens/täglich</p>	<p>Frage 16 Musst du beim Stuhlgang stark pressen?</p> <p>A <input type="checkbox"/> nie B <input type="checkbox"/> manchmal C <input type="checkbox"/> häufig D <input type="checkbox"/> meistens/ jedesmal</p>
<p>Frage 17 Nimmst /Brauchst du Abführmittel?</p> <p>A <input type="checkbox"/> nie B <input type="checkbox"/> manchmal /weniger als 1x die Woche C <input type="checkbox"/> häufig/ 1x und mehr die Woche D <input type="checkbox"/> meistens / täglich</p>	<p>Frage 18 Entweicht dir Luft/ein Pups den du nicht zurückhalten kannst?</p> <p>A <input type="checkbox"/> nie B <input type="checkbox"/> manchmal C <input type="checkbox"/> häufig/ 1x oder mehr die Woche D <input type="checkbox"/> meistens/täglich</p>
<p>Frage 19 Musst du die Darmentleerung mit einem Fingerdruck auf den Damm oder durch die Scheide entleeren?</p> <p>A <input type="checkbox"/> nie B <input type="checkbox"/> manchmal /weniger als 1x Woche C <input type="checkbox"/> häufig /1x oder mehr die Woche D <input type="checkbox"/> meistens /täglich</p>	<p>Frage 20 Hast du Beschwerden mit Hämorrhoiden?</p> <p>A <input type="checkbox"/> nie B <input type="checkbox"/> manchmal C <input type="checkbox"/> häufig D <input type="checkbox"/> meistens</p>

<p>Frage 21 Wie stört dich dein Darmproblem?</p> <p>A <input type="checkbox"/> nicht zutreffend / nicht Problem B <input type="checkbox"/> ein wenig C <input type="checkbox"/> ziemlich D <input type="checkbox"/> stark</p>	<p>Frage 22 Hast du das Gefühl, dass sich deine Blase, Gebärmutter oder Darm gesenkt hat?</p> <p>A <input type="checkbox"/> nein B <input type="checkbox"/> manchmal C <input type="checkbox"/> häufig D <input type="checkbox"/> immer/täglich, bei fast jeder Bewegung</p>
<p>Frage 23 Hast du ein Fremdkörpergefühl in der Scheide, wie wenn ein Tampon nicht richtig sitzt?</p> <p>A <input type="checkbox"/> nein B <input type="checkbox"/> manchmal C <input type="checkbox"/> häufig D <input type="checkbox"/> meistens/ täglich</p>	<p>Frage 24 Musst du die Senkung beim Toilettengang, Stuhl oder Blasenentleerung, zurückschieben?</p> <p>A <input type="checkbox"/> nein, nie B <input type="checkbox"/> manchmal C <input type="checkbox"/> häufig D <input type="checkbox"/> jedesmal</p>

Auflösung zur Organsenkung:

Zähle auch hier alle passenden Buchstaben zusammen. Unten findest du die Auflösung, wie stark die Senkung sein kann. Es können sich verschiedene Organe senken oder oft besteht auch eine Kombination, dass sich mehrere Organe senken. Bitte beachte, dass dieser Fragebogen nur ein Anhaltspunkt ist und du bei Beschwerden auf alle Fälle einen Arzt aufzusuchen sollst.

Vorwiegend A

Du hast wahrscheinlich keine Senkung oder nur eine kleine Senkung, die aber keine Funktion beeinträchtigt. Bleibe bei deinem bisherigen Lebens- und Bewegungsstil, den du scheinst vieles richtig zu machen.

Vorwiegend B

Es kann eine Senkung vorliegen, die schon beginnend ist und manchmal dein Leben beeinträchtigt. Je nach Frage, die du beantwortet hast, achte auf eine gesunde, ausgewogene Ernährung, damit dein Stuhl weich und geformt ist und du regelmäßig Stuhlgang hast. Eine Verstopfung kann von der Ernährung herführen, aber manchmal auch von einem stressigen Lebensstil, das viel Anspannung erzeugt. Körperliche Anspannung wirkt sich immer auf unsere Gesundheit aus – bei jedem in einem unterschiedlichen Bereich.

Vorwiegend C

Hier liegt sicher eine Senkung vor und du leidest schon deutlich unter bestimmten Herausforderungen. Wenn du es nicht schon gemacht hast, kläre das jetzt unbedingt ärztlich ab. Bei einer Senkung ist es wichtig, seine Ernährungs-, Bewegungs- und Lebensgewohnheiten anzuschauen und herauszufinden, wo oder was die Belastung und der Druck ist, der herausgenommen werden muss. Mit geeigneten Maßnahmen und Übungen kannst du eine Verbesserung herbeiführen.

Vorwiegend D

Das klingt nach einer starken Senkung, die dein Leben schon massiv einschränkt. In diesem Stadium warst du sicher schon beim Arzt, der dir bestimmte Hilfsmittel angeboten hat. Je nach Grad der Senkung hat er vielleicht sogar schon von einer Operation gesprochen, um z B die Blase wieder „höher zu hängen“. In diesem Stadium ist es, wie schon oben bei C beschrieben, unbedingt nötig,

eine Veränderung im Alltag zu bewirken und dir die Frage zu stellen: wie ist die Ernährung, die Bewegung, welche Tätigkeiten musst du täglich verrichten, dass es zu dieser Senkung kam.

Du kannst einige Dinge deutlich verbessern, wenn du geeignete Maßnahmen ergreifst und bestimmte Übungen und Übungspositionen in deinen Alltag mit einpflegst, aber hier ist es sehr dringend etwas zu tun – bitte kümmere dich um dich!

Fragen zur Sexualität und Wohlfühl

<p>Frage 25 Wenn du NICHT sexuell aktiv bist, warum?</p> <p>A <input type="checkbox"/> kein Interesse E <input type="checkbox"/> Schmerzen B <input type="checkbox"/> Schmerzen C <input type="checkbox"/> peinlich (Inkontinenz, Senkung) D <input type="checkbox"/> anderes:</p>	<p>Frage 26 Wird deine Vagina ausreichend feucht während des Liebesspiels?</p> <p>A <input type="checkbox"/> ja B <input type="checkbox"/> nein</p>
<p>Frage 27 Denkst du, dass deine Vagina zu schlaff oder weit ist?</p> <p>A <input type="checkbox"/> nein, nie B <input type="checkbox"/> ja C <input type="checkbox"/> wann, oder wie fühlt sich das für dich an:</p>	<p>Frage 28 Denkst du, dass deine Vagina zu straff oder zu eng ist?</p> <p>A <input type="checkbox"/> nein B <input type="checkbox"/> ja C <input type="checkbox"/> wann, oder wie fühlt es sich für dich an:Klicken oder tippen Sie hier, um Text einzugeben.</p>
<p>Frage 29 Hast du Schmerzen während des Liebesspiels?</p> <p>A <input type="checkbox"/> nein B <input type="checkbox"/> manchmal C <input type="checkbox"/> ja D <input type="checkbox"/> wo, oder wie fühlt es sich an?Klicken oder tippen Sie hier, um Text einzugeben.</p>	<p>Frage 30 Verlierst du Pipi beim Liebesspiel?</p> <p>A <input type="checkbox"/> nein, nie B <input type="checkbox"/> manchmal C <input type="checkbox"/> ja D <input type="checkbox"/> wie fühlt sich das an, oder bei was genau?Klicken oder tippen Sie hier, um Text einzugeben.</p>
<p>Frage 31 Leidest du an Rückenschmerzen?</p> <p>A <input type="checkbox"/> nein, nie B <input type="checkbox"/> manchmal C <input type="checkbox"/> häufig D <input type="checkbox"/> täglich</p>	<p>Frage 32 Nimmst du täglich/regelmäßig Medikamente ein? (nicht Nahrungsergänzungsmittel)</p> <p>A <input type="checkbox"/> Nein B <input type="checkbox"/> ja Was:Klicken oder tippen Sie hier, um Text einzugeben.</p>
<p>Frage 33 Hattest du Operationen? (vor allem im Rumpfbereich)</p> <p>A <input type="checkbox"/> nein B <input type="checkbox"/> ja Wo:Klicken oder tippen Sie hier, um Text einzugeben.</p>	<p>Frage 34 Leidest du an chronischen Krankheiten/Beschwerden?</p> <p>A <input type="checkbox"/> Nein B <input type="checkbox"/> Ja Was genau:Klicken oder tippen Sie hier, um Text einzugeben.</p>

Auflösung zur Sexualität und Wohlfühl

Wenn du **hier hauptsächlich NEIN** angekreuzt hast, fühlst du dich wahrscheinlich in und mit deinem Körper sehr wohl. Das es an manchen Tag mal nicht so läuft, liegt in der Sache der Natur und Frauen unterliegen auch stärker als Männer unter Hormonschwankungen, die sich auf unser tägliches Wohlbefinden auswirken. Wenn du dich wohl fühlst, machst du alles richtig mit deiner Lebensgewohnheit. Wenn du dein Wohlbefinden noch verbessern willst, kannst du das immer mit einem gezielten BB-Training.

Hast du schon **viele „manchmal“ und JA**, dann kann dein BB zu schwach sein und noch nicht fest genug, weil hinter dir vielleicht eine Schwangerschaft, Geburt, tägliche körperliche Tätigkeiten oder eine undienliche Angewohnheit liegt. Umgekehrt, wenn es sich sehr fest anfühlt (Frage 28), hast du zu viel Spannung im Körper, so dass auch der BB angespannt ist und du beim Sex nicht (genug) entspannen kannst – das kann bei Penetration zu Schmerzen führen.

Der Zyklus und Hormone wirken sich ebenso auf die Spannung aus – das hast du vielleicht schon selbst gespürt, dass sich dein BB in deinem Zyklus unterschiedlich anfühlt. Auch Medikamente haben eine Wirkung auf unsere Muskelspannung, deshalb die Frage nach den Medikamenten – dazu kannst du sicher deinen Arzt befragen wie diese auf Muskelspannung wirken. Ebenso können Eingriffe im Bauchraum zu veränderter Spannung und Ansteuerung im BB führen.

Rückenschmerzen sind sehr häufig und können von einem schwachen BB herführen. Der BB „hängt“ oder zieht nach unten und „verzieht“ somit die gesamte Rückenmuskulatur, was zu Verspannungen führen kann. Deshalb ist die Ursache für Rückenschmerzen nicht immer nur im Rückenbereich zu suchen. Ist dein BB wieder fest und an der richtigen Position, verändert sich auch die Spannung in der Wirbelsäule. Beckenbodentraining trainiert die gesamte Rumpfmuskulatur, so dass sich deine gesamte Rumpfmuskulatur und somit deine aufrechte Haltung verbessert – damit siehst du nicht nur (noch) besser aus, sondern strahlst das auch aus.

Frage 32: Bestimmt chronische Krankheiten belasten den BB stark. Z B chronischer Husten, Allergien, die häufig Husten auslösen, Asthma, verursachen bei jedem Husten einen starken Bauchdruck. Dieser täglich starke Bauchdruck, meist über Monate und Jahre, führt sehr häufig zu einer Organsenkung. Hier gilt es zu versuchen diese Krankheiten zu verbessern, heilen oder auf der seelischen Ebene herauszufinden was dahintersteckt.

Das gilt für alle körperlichen Probleme – die Seele spricht über den Körper und deshalb reicht es manchmal nicht nur das körperliche Problem zu lösen. Liegt nach einer Belastung wie Schwangerschaft und Geburt eine Schwäche vor, kann die durchaus rein körperlich wieder behoben werden. Bei langanhaltenden Beschwerden kann es hilfreich sein, die psychischen und seelischen Seite zu betrachten, denn ganz oft „leiden“ wir unter etwas und gestehen es uns nicht ein oder es ist kein Raum und Zeit dafür Gerade wir Frauen können das sehr gut – für andere da zu sein, zu helfen, aber sich selbst ganz hinten anzustellen, nicht wichtig genug nehmen oder ganz zu vergessen.

Was wünschst du dir von deinem BB oder wie soll der (wieder) sein? Diese Frage kannst du für dich ausführlich beantworten und du wirst merken, wie gut es sich anfühlt in Gedanken schon bei einem starken, geschmeidigen BB zu sein.

Wenn du gleich eine erste Hilfestellung bekommen willst, kannst du dir die : *Erste Hilfe Maßnahmen im Alltag für deinen Beckenboden* als PDF kostenfrei herunterladen. Das sind 5 Übungen die du ganz leicht in deinen Alltag integrieren kannst. Damit hast du schon die ersten Schritte an der Hand etwas Gutes für deinen BB tun!

Schreib mir dazu eine kurze Nachricht und du bekommst den Link oder als Anhang per Mail zugesandt.

Liebe Grüße

Petra

beckenbodenbalance Petra Schendel/ www.beckenbodenbalance.de / Email: beckenbodenbalance@gmx.de