

## Arbeitsmaterialien für Seniorenbetreuerinnen und Seniorenbetreuer

Fertig aufbereitete Konzepte, Übungen und Kopiervorlagen für die Aktivierung und ein ganzheitliches Gedächtnistraining in der Altenpflege

Thema: Medienpaket - Musik, Bewegung & Sinnesarbeit, Ausgabe: 38  
Titel: Beckenboden (Beitrag zum Lied: Bar Oriental) (22 S.)

### Produktinweis

Dieser Beitrag ist Teil einer Print-Ausgabe aus dem Programm »Seniorenbetreuung« der Mediengruppe Oberfranken – Fachverlage GmbH & Co. KG\*. Den Verweis auf die jeweilige Originalquelle finden Sie in der Fußzeile des Beitrags.

▶ Alle Beiträge dieser Ausgabe finden Sie [hier](#).

Die aus der Praxis des Pflegealltags heraus entwickelten Übungen und Aktivierungen unterstützen Sie dabei, den Tagesablauf der Senioren Ihrer Einrichtung positiv und abwechslungsreich zu gestalten und das körperliche Wohlbefinden wie auch das soziale Miteinander gezielt zu fördern.

▶ Informationen zu den Print-Ausgaben finden Sie [hier](#).

\* Ausgaben bis zum Jahr 2016 erschienen bei OLZOG Verlag GmbH, München

### Beitrag bestellen

- ▶ Klicken Sie auf die Schaltfläche **Dokument bestellen** am oberen Seitenrand.
- ▶ Alternativ finden Sie eine Volltextsuche unter [www.edidact.de/senioren](http://www.edidact.de/senioren).

### Lieder & Hörgeschichten (als Dateien im mp3-Format)

(Nur) bei Beiträgen zu denen Lieder bzw. Hörgeschichten vorhanden sind, finden Sie entsprechende Hinweise mit Links zur Downloadmöglichkeit direkt in der Detailansicht des Artikels auf eDidact.

### Nutzungsbedingungen

Die Arbeitsmaterialien dürfen nur persönlich für Ihre eigenen Zwecke genutzt und nicht an Dritte weitergegeben bzw. Dritten zugänglich gemacht werden. Sie sind berechtigt, für Ihren eigenen Bedarf (in Gruppengröße) Fotokopien zu ziehen bzw. Ausdrucke zu erstellen. Jede gewerbliche Weitergabe oder Veröffentlichung der Arbeitsmaterialien ist unzulässig. Vollständige Nutzungsbedingungen finden Sie [hier](#).

### Haben Sie noch Fragen? Gerne hilft Ihnen unser Kundenservice weiter:

[Kontaktformular](#) | ✉ Mail: [service@edidact.de](mailto:service@edidact.de)

✉ Post: Mediengruppe Oberfranken – Fachverlage GmbH & Co. KG  
E.-C.-Baumann-Straße 5 | 95326 Kulmbach

☎ Tel.: +49 (0)9221 / 949-204 | 📠 Fax: +49 (0)9221 / 949-377

[www.edidact.de](http://www.edidact.de) | [www.mgo-fachverlage.de](http://www.mgo-fachverlage.de)



## BECKENBODEN

### Übersicht zu den Aktivierungsideen

#### Begleitheft



Frau Inge und das „Tröpfeln“ – Geschichte 

Version 1 ● ○ ○

S. 18

Version 2 ● ● ●

S. 19–20



Bar Oriental – Liedtext & Notenvorlage

S. 21–23



Weitere Tipps & Ideen zum Thema „Beckenboden“

S. 24–28

#### Praxiskarten




Frau Inge und das „Tröpfeln“ – Anregungen zum Gespräch

Version 1 ● ● ○ / Version 2 ● ● ●



Schwanger wiegt schwer ● ○ ○ + Bildkarten 



Bar Oriental – Lied & Sitzbauchtanz ● ○ ○ 



Beckenbodentraining 1 & 2 ● ● ○



Der Tee, der „halten“ hilft ● ○ ○



Wärme und Massage für eine starke Blase ● ○ ○

Kaffeesatzmassage für einen starken Darm ● ○ ○

#### Audio-CD

- Bar Oriental – Gesangsversion Track 3
- Bar Oriental – Instrumentalversion Track 4
- Frau Inge und das „Tröpfeln“ – Version 1 Track 8
- Frau Inge und das „Tröpfeln“ – Version 2 Track 11



## Geschichte

## Frau Inge und das „Tröpfeln“ – Version 1

Track 8



Seit fast einem Jahr wohnt Frau Inge Seiler nun schon im Seniorenheim Sonnenhöhe. Obwohl sie noch sehr rüstig ist, plagt sie doch das eine oder andere Zipperlein. Besonders unangenehm ist das Problem mit dem leidigen „Tröpfeln“. Daher ist sie heute bei der jungen Physiotherapeutin Lena.

Als Frau Inge den Gymnastikraum betritt, ruft Lena sogleich gut gelaunt: „Dann wollen wir mal, Frau Seiler! Tun wir etwas gegen Ihre Blasenschwäche! Heute trainieren wir den Beckenboden!“ Frau Inge ist nur mäßig begeistert. „Beckenboden!“, denkt sie ärgerlich. „Als junges Mädchen wusste ich nicht einmal, dass es einen Beckenboden gibt, und schon gar nicht, wozu er gut ist! Hätte es vor 50 Jahren auch schon Beckenbodentraining gegeben, wäre es mit meiner Blasenschwäche vielleicht gar nicht so weit gekommen.“

Frau Inge seufzt und schaut Lena an. „Was ist das eigentlich genau, dieser Beckenboden?“ – „Es handelt sich dabei um die Muskulatur ganz tief da unten“, erklärt Lena und deutet mit dem Finger auf ihren Intimbereich. „Sie hält unsere Organe im Bauch fest, damit sie nicht einfach unten rausrutschen. Durch Alter, Erkrankung, Operationen und Geburten kann diese Muskulatur schwächer werden. Dann kann sie die Harnröhre und manchmal auch den Darm nicht mehr richtig dicht halten. Als Folge davon geht immer öfter etwas daneben.“

„Dann ist meine Blasenschwäche also in Wirklichkeit eine Beckenbodenschwäche?“, fragt Frau Inge interessiert. „In Ihrem Fall, ja!“, bestätigt Lena. „Und deshalb habe ich auch eine gute Nachricht für Sie: Es ist nämlich nie zu spät, den Beckenboden zu trainieren! Wir machen jetzt erst einmal Bauchtanz, dann fahren wir ein wenig Aufzug und zum Schluss brauchen wir alten Kaffee!“ Das hoffnungsvolle Lächeln in Frau Inges Gesicht wird unsicher. „Alter Kaffee und Aufzugfahren? Was soll das denn bitteschön helfen?“, fragt sie. „Jede Menge, Frau Seiler“, sagt Lena und lacht. „Sie werden sehen!“



### Tipp:

Auch Sie sind skeptisch? Finden Sie gemeinsam mit Frau Inge heraus, welche ungewöhnlichen und doch einfachen Maßnahmen die Physiotherapeutin Lena in der Geschichte vorschlägt. Nutzen Sie dazu unsere  Praxiskarten „Beckenbodentraining“, „Bar Oriental“ und „Kaffeersatzmassage für einen starken Darm“.



## Geschichte

### Frau Inge und das „Tröpfeln“ – Version 2

Track 11

Im Seniorenheim Sonnenhöhe gibt es ein neues Angebot. Die sympathische Physiotherapeutin Lena gibt einmal pro Woche im Gymnastikraum einen Kurs mit dem Titel „Beckenbodentraining für Anfänger“. Es können Bewohner aus dem Seniorenheim mitmachen, aber auch Leute aller Altersgruppen aus dem Ort sind willkommen.

Frau Inge und ihre Freundin Helene Hellwieser haben sich gleich angemeldet. Frau Inge plagt schon eine ganze Weile das Problem mit dem leidigen „Tröpfeln“. „Ich bin gespannt, was man hier lernt!“, sagt sie. „Ich wusste früher nicht einmal, dass es so etwas wie einen Beckenboden gibt, und schon gar nicht, wozu er gut ist!“

„Oder vielmehr, wozu er nicht mehr gut ist“, gibt Frau Hellwieser sarkastisch zurück. „Hätte es vor 50 Jahren auch schon Beckenbodentraining gegeben, wäre es mit meiner Blasenschwäche vielleicht gar nicht so weit gekommen. Bei mir ist aus dem Tröpfeln fast schon ein Sturzbach geworden!“ Sie lacht, als Frau Inge bis unter die Haarwurzel errötet. „Jetzt schäm dich doch nicht. Heutzutage spricht man offen über solche Sachen. Da wird nicht mehr alles totgeschwiegen wie früher.“

Als die Stunde beginnt, zeigt sich, wie recht Frau Hellwieser mit dieser Annahme hat. Unter der Leitung der Physiotherapeutin Lena sitzen alle Teilnehmer zunächst im Kreis und tauschen sich aus. Die Gruppe ist bunt gemischt: Es gibt junge Mütter mit Blasenproblemen nach der Entbindung, Frauen, deren Probleme von Erkrankungen und Operationen herrühren, und ein paar Damen älteren Semesters mit alterstypischen Verschleißerscheinungen. Die Stimmung ist trotz des heiklen Themas gut und alle Frauen sind überraschend offen, obwohl sie sich bisher nicht kannten.

Frau Inge fühlt sich sehr wohl in der Runde. So erfährt sie, dass jeder dritte Mensch über 80 Jahren von Blasenschwäche betroffen ist. Bisher hatte sie irgendwie angenommen, dass sie die Einzige mit „solchen“ Problemen sei. Es tut ihr gut zu hören, dass die anderen Teilnehmer ähnliche Gedanken und Gefühle haben.

Eine junge Mutter berichtet, dass sie sich gar nicht mehr als richtige Frau fühlt. Eine Frau um die 60 erzählt, wie sie sich jeden Tag mit Unmengen von Parfüm einsprüht, um den Uringeschmack zu verdecken. Eine andere Dame kann nach schwerem Krebsleiden und größerer Operation den Stuhlgang manchmal nicht mehr halten. Mit Tränen in den Augen spricht sie von ihrer Angst, unter Leute zu gehen und sich womöglich zu blamieren.



Frau Inge ist gerührt. „So viele starke Frauen! Und statt stolz auf ihre Stärke zu sein, schämen sie sich! Wie schön, dass es heutzutage die Möglichkeit gibt, solche Probleme zu teilen“, denkt sie.

Frau Hellwiesers laute Stimme reißt sie aus ihren Gedanken: „Wieso sind eigentlich keine Männer hier im Kurs? Haben die keine Blasenschwäche?“ Die Physiotherapeutin nickt und erklärt: „Tatsächlich sind Männer weniger betroffen, zumindest in jungen Jahren. Das liegt auch daran, dass die Beschaffenheit des Beckenbodens bei uns Frauen anfälliger ist. Allerdings tritt Inkontinenz auch bei Männern mit zunehmendem Alter immer öfter auf. Männer tun sich dann noch schwerer als wir Frauen, darüber zu sprechen. Sie schämen sich und reagieren oft entsetzt auf die Vorstellung, in einem Kurs ihre Ängste mit anderen zu teilen. Viele behandle ich deshalb einzeln.“ Die Frauen in der Runde nicken verständnisvoll.

„Umso besser, dass Sie sich mutig hierhergewagt haben, um aktiv etwas zu tun!“, sagt Lena und klatscht in die Hände. „Machen wir also ein paar Übungen, die die Muskulatur in unserem Beckenboden stärken. Und damit es mehr Spaß macht, beginnen wir mit einem Bauchtanz im Sitzen!“

„Bauchtanz?“, Frau Inge schaut fragend hinüber zu Frau Hellwieser. Damit hatte sie nicht gerechnet. Frau Hellwieser zuckt grinsend mit den Achseln und beginnt damit, sich verführerisch in den Hüften zu wiegen. „Dann lassen wir die alten Knochen mal wackeln“, ruft sie. Frau Inge muss schmunzeln. „Warum nicht?“, denkt sie dann und steigt mit ein, als orientalische Musik vom CD-Player in der Ecke ertönt.

**Tipp:**

Tanzen auch Sie gemeinsam mit den Senioren den orientalischen Sitztanz (siehe 🎵 Lied und 📄 Praxiskarte „Bar Oriental“)!