

H 2224 E

DEUTSCHE

# HEBAMMEN ZEITSCHRIFT

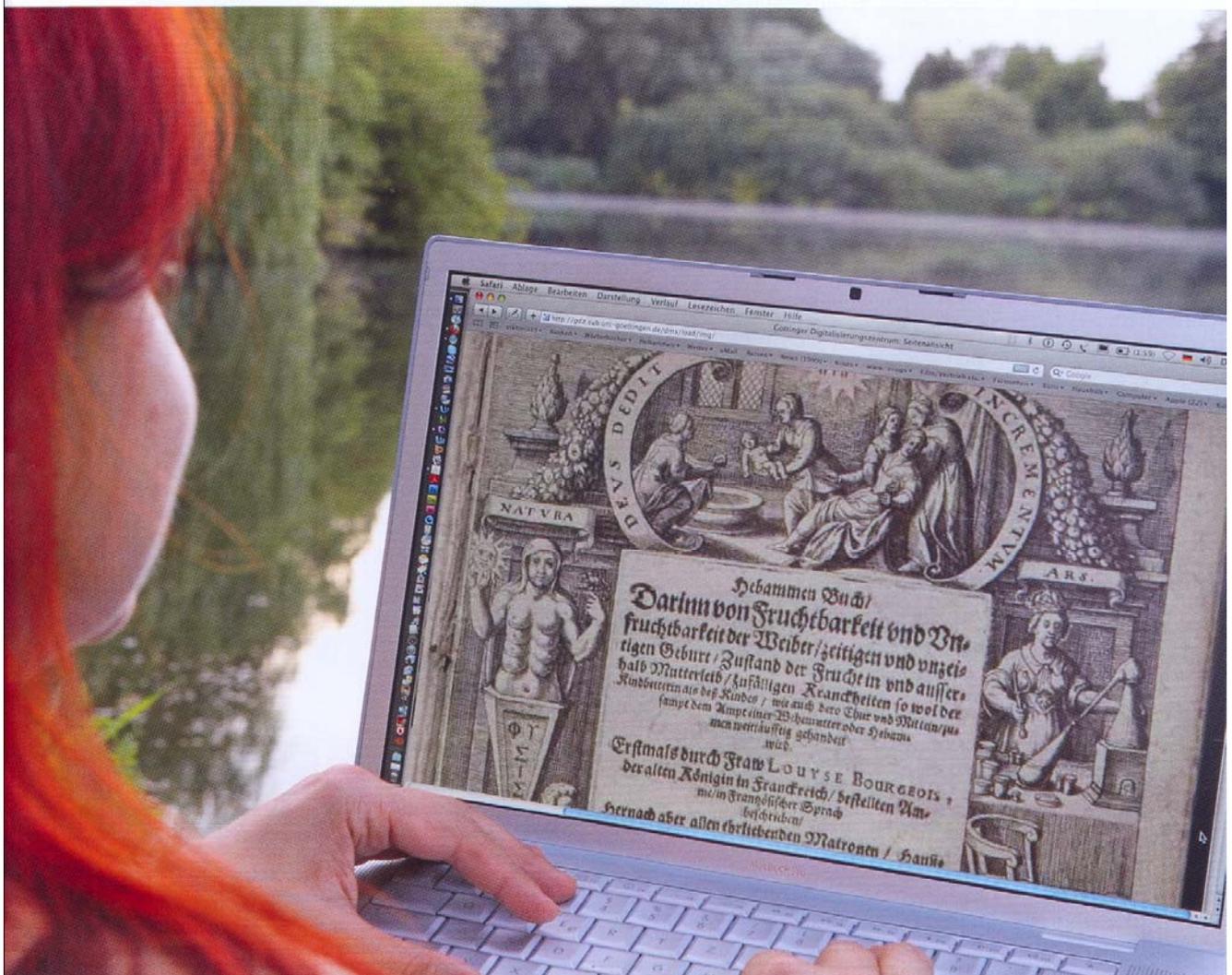
Fachmagazin  
für Hebammen  
9 | 2010

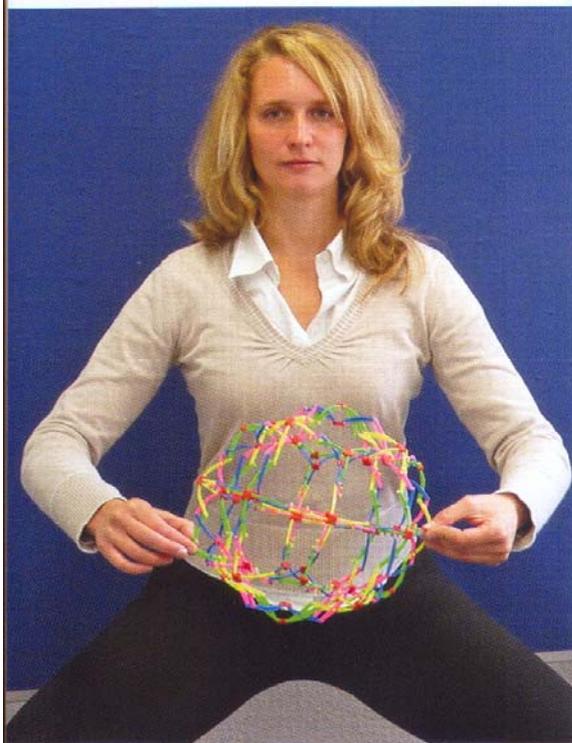


Internet:  
Hebammenwissen  
auf neuen Pfaden

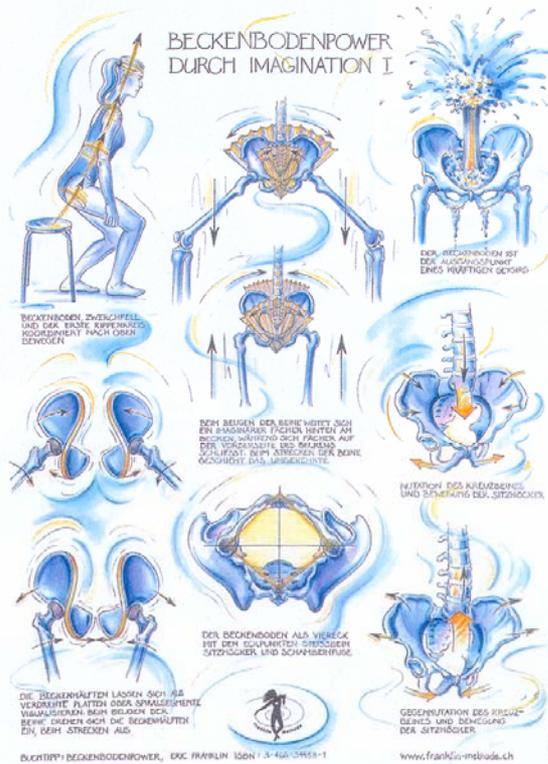
Medizin & Wissenschaft:  
Hausgeburtsstudie  
mit Schwächen

Politik & Gesellschaft:  
Vom „Sommermärchen“  
in die Sackgasse?





Die Franklin-Bewegungspädagogin Hanna Keßler erklärt mit Hilfe des Modells die dynamische Bewegung der Beckenbodenmuskeln



Das Poster fasst die Bilder zusammen, die Eric Franklin für das dynamische Beckenbodentraining entwickelt hat

# Beckenbodenkurse anleiten mit der Franklin-Methode

**Bettina Halbach** beschreibt die Franklin-Methode als Hilfsmittel zur Anleitung von Beckenbodenkursen. Sie hat drei Hebammen zu ihren Erfahrungen damit befragt. Alle drei kommen zu dem Ergebnis, dass Frauen danach ihren Beckenboden bewusster spüren und ihren ganzen Körper besser „aufrichten“ konnten

„Was Du mir sagst, das vergesse ich. Was Du mir zeigt, daran erinnere ich mich. Was Du mich tun lässt, das verstehe ich.“  
(Konfuzius, 551–479 vor Christus.)

Die Franklin-Methode hat ihren Ursprung im Tanzsport. Die Erkenntnisse des Schweizer Eric Franklin (siehe Infokasten) lassen sich auf viele Lebensbereiche übertragen. Die Übungen aus der Franklin-Methode sind Werkzeuge für den Alltag: Letztere lehrt, dass jede Bewegung eine Trainingswirkung auf den Körper hat. Die Vorstellungskraft ist dabei das Echlot, das dem Körper den Weg zu guter Bewegung zeigt. Hervorragende Didaktik, fantasievolle Bilder sowie fundierte Erläuterungen der Anatomie und Physiologie von Bewegung grenzen die Methode deutlich von anderen Bewegungslehren ab. Die Franklin-Methode ist in kurzer Zeit erlernbar. Das Gelernte lässt sich leicht in den Alltag integrieren und man ist dabei unabhängig von festen Übungsstunden. Das dynamische Beckenbodentraining bildet einen Schwerpunkt der Arbeit von Eric Franklin. Es beugt beispielsweise Inkontinenz und Rückenleiden vor. Ferner hilft es nachhaltig, wenn bereits gesundheitliche Probleme bestehen.

Der Beckenboden sollte schon in der Zeit der Geburtsvorbereitung nachhaltig „aufgeweckt“ werden. Denn während Schwangerschaft und Geburt erbringt er Höchstleistungen.

## Stabiler Beckenboden

Das Becken (Pelvis) besteht aus zwei Hälften, die aussehen wie verdrehte Platten. Es gibt vier Gelenke im Beckenring (Cingulum membri pelvini): Das Gelenk zwischen der rechten Be-

ckenhälfte und der Schambeinfuge (Symphyse) sowie das Gelenk zwischen der rechten Beckenhälfte und dem Kreuzbein (Articulatio sacroiliaca oder Ileosacralgelenk). Dasselbe finden wir auf der anderen Seite: Das Gelenk zwischen der linken Beckenhälfte und der Schambeinfuge (Symphyse) und zwischen der linken Beckenhälfte und dem Kreuzbein (Articulatio sacroiliaca oder Iliosacralgelenk). Die Symphyse ist kein echtes Gelenk. Sie lässt wenig Bewegung zu und besteht aus Fasernknorpel. Das fünfte Beckengelenk liegt zwischen Steißbein (Os coccygis) und Kreuzbein (Os sacrum).

Der Beckenboden ist ein knöchernen Eckpunkten, am Steißbein, an den Sitzhöckern (Os ischii) und am Schambein (Os pubis), aufgehängt. Er trägt die inneren Organe. Und bildet einen Durchgang für die Harnröhre, für die Sexualorgane und für den Enddarm. Der Beckenboden muss stabil sein, halten und gleichzeitig durchlässig sein. Es gibt drei Schichten. Die Fächermuskeln bilden die innerste Schicht. Sie setzen am Steißbein an und laufen nach vorne. Sie stammen von den Schwanzmuskeln der Säugetiere ab und werden samt dem zugehörigen Bindegewebe „Diaphragma pelvis“ genannt. Unter ihnen liegt die mittlere Schicht. Dieser Bereich wird auch das Trigonum urogenitale genannt. Eric Franklin spricht vereinfachend vom vorderen Dreieck. Die Muskeln setzen am Schambein an. Ihre Endpunkte liegen am rechten und linken Sitzhöcker. Die äußerste und unterste Muskelschicht besteht aus einer muskulären Achterschleife und aus zwei kleineren Muskeldreiecken. Zur untersten Muskelschicht gehören der Sitzbein-Schwellkörper-Muskel (Ischiokavernosus), der Schwellkörpermuskel (Bulbospongiosus) und der oberflächliche quere Darmmuskel

(Transversus perinei superficialis). Der Bulbospongiosus setzt sich im Sphincter ani, dem Schließmuskel des Afters, fort. Das Training all dieser Muskeln ist sowohl während der Schwangerschaft als auch nach der Geburt besonders wichtig. Denn es beugt der Inkontinenz vor. Außerdem beschleunigt es die Heilung der Gewebe, die durch die Geburt gestresst wurden.

Im aktiv-dynamischen Beckenbodentraining nach Eric Franklin ist der Beckenboden Auslöser der Bewegung. Es beginnt bei der Wahrnehmung des Beckenbodens, indem man die Orientierungspunkte, an denen der Beckenboden aufgehängt ist, berührt. Es sind die Sitzhocker, das Steißbein und das Schambein. Ein Bild hilft zum Verständnis des Trai-

## DIE AUTORIN

**Bettina Halbach** ist Ernährungswissenschaftlerin und freie Journalistin mit dem Themenschwerpunkt Gesundheitsförderung. Kontakt: [bettinahalbach@hotmail.de](mailto:bettinahalbach@hotmail.de)

## LITERATURTIPP

Franklin, E.: Beckenboden-Power. Das dynamische Training für sie und ihn. 152 Seiten mit zahlreichen Fotos und Zeichnungen. 6. Auflage. Kösel (2008)

ningsprinzips: Angenommen, man steht einem Partner gegenüber und möchte ein elastisches Sprungtuch ausschütteln. Dazu müssen die Hände an den vier Enden des Sprungtuches anfassen. Das Sprungtuch soll ausgebreitet werden. Die Anweisung, nun das Tuch mit den Händen hin und her zu ziehen, veranschaulicht, wie man zum Beispiel trainiert: Indem man von den Knochen ausgehend die Muskeln bewegt. Je nachdem, wie sich die Hände am Sprungtuch bewegen beziehungsweise wie sich die Knochen des Beckens bewegen, spannen und lockern sich die Muskeln, die dazwischen liegen, wie ein elastisches Gummi. Der Unterschied: Die Hände bewegt man in

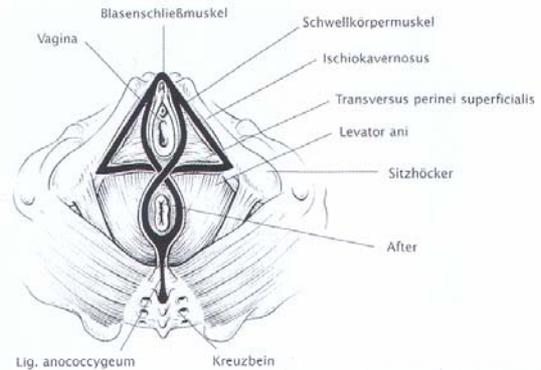
## ZUR PERSON

**Eric Franklin** arbeitet seit über 20 Jahren als Tänzer, Choreograf, Dozent und Buchautor. Er studierte in Zürich Diplomsporthelehrer und vertiefte seine Kenntnisse an der Tanzhochschule der New York University, wo er den Abschluss des Bachelor of Fine Arts erwarb. Er gründete das Institut für Franklin-Methode in der Schweiz. Es bietet weltweit Workshops, Gastkurse, Vorträge und Diplom-Ausbildungen in Bewegungspädagogik an. Weitere Informationen: [www.franklinmethode.ch](http://www.franklinmethode.ch)

der Realität. Die Knochen bewegt man dagegen nur in der Fantasie. Aus der vorgestellten Bewegung wird unmerklich die wirkliche Bewegung. In den Franklin-Übungsstunden wird im Sitzen, im Stehen oder im Liegen geübt. Um den Körper selbst entscheiden zu lassen, welcher Zustand – Vorher oder Nachher – ihm besser gefällt, wird immer eine Vergleichsbewegung gewählt. Das kann zum Beispiel das Heben der Schultern zu den Ohren sein. Wie fühlt es sich vor und wie fühlt sie sich nach einer Bewegungsübung an? Leichter und angenehmer? Diese Bewegung kann noch mit einem treffenden Bild aufgefüllt werden. Die Schultern schweben nach oben und schmelzen dann wie Vanilleeis in der Sonne nach unten.

## Stimmen aus der Praxis

Birgit Sinn aus Thun in der Schweiz hat ihr Hebammenexamen 1989 in Marburg gemacht. Seit 1990 lebt und arbeitet sie zusammen mit ihrem Mann in der Schweiz. Sie ist Diplom-Bewegungspädagogin der Franklin-Methode. Sie sagt: „Ich erläutere gerne den Zusammenhang zwischen Beckenboden und



Der Beckenboden besteht aus drei Schichten: Die Fächermuskeln (Diaphragma pelvis) bilden die innerste Schicht. Die mittlere Schicht ist das vordere Dreieck (Trigoneum urogenitale). Die äußerste und unterste Muskelschicht besteht aus einer muskulären Achterschleife und aus zwei kleineren Muskeldreiecken

Zwerchfellbewegung, denn ich habe den Eindruck, dass Frauen mit Atemverspannungen eher inkontinent sind. Als Franklin-Bewegungspädagogin lege ich darum bei allen Frauen, die meine Rückbildungskurse besuchen, sehr viel Wert auf ein natürliches Fließen des Atems. Die Funktion des Zwerchfells – als Gegenspieler zum Beckenboden – ist entscheidend für die Funktion des Beckenbodens. Es ist wichtig, den Beckenboden zu-

## Lichtblick : Schreibtisch leer!



Mit dem **Rundum-Sorglos-Paket** für die Verwaltung Ihrer freiberuflichen Hebammentätigkeit:

- Datenerfassung über Papier oder PC
- Rechnungserstellung
- Zahlungsüberwachung
- Mahnverfahren
- Schriftverkehr mit Krankenkassen und Privatpatienten
- Buchführung (Haben)
- Statistik
- Rechtsberatung\*, Rechtsbesorgung\*

\*Im Rahmen unserer gerichtlichen Zulassung

Abrechnung & Verwaltung mit System.

Partner der Hebammen

# AZH

[www.hebammen-azh.de](http://www.hebammen-azh.de)  
Telefon: 09072/9584-0  
Telefax: 09072/9584-20

Abrechnungszentrale für Hebammen GmbH  
Alois-Moser-Straße 6 • 89415 Lauingen  
Postfach 1111 • 89411 Lauingen



sammen mit seinen Gegenspielern zu trainieren. Wenn ich den Fokus nur auf Anspannübungen für den Beckenboden richte, Sorge ich unweigerlich für ein verspanntes Zwerchfell. Wenn sich das Zwerchfell bei der Atmung nicht heben und senken darf, wie es seine Bestimmung ist, erschlaffen letztlich auch die Organe. Schlanke Organe lasten auf dem Beckenboden und es kommt zu Senkungsbeschwerden. Die Bauchorgane werden durch Sogwirkung des Zwerchfells mit jeder Ausatmung nach oben bewegt. Mit der Einatmung werden Zwerchfell, Organe und Beckenboden nach unten geschoben. Dafür ist es wichtig, dass Bauch- und Beckenbodenmuskulatur nachgeben, also auseinander gleiten.

Wenn ich ständig meinen Bauch einziehe, weil ich zum Beispiel einen schlanken Bauch haben möchte, schränke ich mein Zwerchfell massiv in seiner Tätigkeit ein und schwäche

Einsatz des Seidentuches im Unterricht: Ver- deutlich wird, wie der Beckenboden zwischen den Sitzhöckern, Scham- und Steißbein auf- gespannt ist: „Weil wir ausatmen, schwebt der Beckenboden nach oben. Weil wir einatmen, schwebt er nach unten.“

somit meinen Beckenboden. Das mache ich meinen Frauen klar, indem ich sie bitte, mit eingezogenem Bauch tief einzuatmen. Das ist ein Ding der Unmöglichkeit. Das Zwerchfell und der Beckenboden können sich jetzt nicht bewegen. Danach zeige ich Bilder vom Zwerchfell. Wir tasten die Ansatzstellen des Zwerchfells ab. Und wo das nicht möglich ist, stellen wir uns das vor. Man kann sich das Zwerchfell als Qualle vorstellen oder auch als Seidentuch. Abschließend bitte ich ‚meine‘ Frauen, sich vorzustellen, dass das Zwerchfell beim Einatmen nach unten schwebt wie ein Seidentuch. Dieses fällt möglichst locker nach unten und legt sich sanft auf die Bauchorgane. Beim Ausatmen wird es mit der Hilfe der Organe wieder nach oben getragen.“

Hanni Graf aus Obergünzburg (Bayern) hat ihr Examen als Hebamme 1992 in Ulm abgelegt. Heute ist sie freiberuflich tätig: „Zur Geburtsvorbereitung zeige ich den Müttern, wie sich die Beckenknochen während der Geburt zueinander bewegen. Denn das Becken kann mit Hilfe seiner Gelenke seine Form so verändern, dass der Geburtskanal phasenweise er-

## Entspanntes Abpumpen

durch noch leichtere Bedienung

Die „große Sanfte“ mit Touch Screen



Zubehörset:  
**Bisphenol-A frei**

Fordern Sie Ihr kostenfreies Infomaterial an!



### Für höchste Ansprüche ...

- ... Klinik- und Verleihmodell
- ... Doppelbrustpumpe
- ... schnurlose Nutzung durch Akkubetrieb
- ... Abpumpen durch Automatikprogramm oder manuelle Einstellung
- ... leichte Handhabung durch Touchscreen
- ... individuell und variabel einstellbar
- ... selbsterklärend



Büttner-Frank GmbH · Am Wolfsmantel 9-11 · 91058 Erlangen · Tel. 09131 79050 · Fax. 09131 602769  
E-mail: info@buettnner-frank.de · www.buettnner-frank.de · GERMANY



## INFO

**Imagination und Beckenboden**

„Mit Hilfe der Aktionslinien lässt sich die Körperhaltung stets selbstständig korrigieren. Man stellt sich eine Bewegung oder einen Kraftstoß entlang der Linie vor. Man verlängert oder verkürzt sie in der Vorstellung – je nach Situation“, so die Hebamme und Bewegungspädagogin Annett Schmittendorf. Dem Wissen um diese Linien ist Eric Franklin während seiner Ausbildung zum Tänzer begegnet. Er hat es aus der „Ideokinese“ in seine Arbeit übernommen. „Idea“ ist ein altgriechisches Wort. Man könnte es mit den Begriffen Form, Gestalt, Idee oder Vorstellung übersetzen. „Kinesis“ bedeutet Bewegung.

1. Aktionslinie (sie verläuft vom ersten Halswirbel, dem Atlas, zum Steißbein): Im Stehen, Sitzen oder Liegen denken wir uns, dass ein angenehm warmer Wasserstrahl über unseren Rücken fließt. Das löst Verspannungen im Rücken und in der Lende und verlängert die Wirbelsäule.

2. Aktionslinie (sie verläuft von der Schambeinfuge zum zwölften Brustwirbel): Wir liegen auf dem Rücken. Die Beine sind angewinkelt. An der Schambeinfuge und vorne am zwölften Brustwirbel befindet sich je eine kleine Kugel. Die beiden Kugeln bewegen sich entlang einer Verbindungslinie aufeinander zu. Die Kugeln treffen sich im Mittelpunkt

dieser gemeinsamen Linie. Die Beckenstellung verbessert sich, die Lendenwirbelwirbelsäule und das Kreuzbein werden entlastet.

3. Aktionslinie (sie verläuft vom oberen Ende des Brustbeins zum Atlas): Wir stellen uns vor, wir stehen bis zum Hals im Wasser. Das Brustbein ist aus Korkmaterial. Es wird in Richtung Atlas getragen. Das richtet den Brustbereich auf und entspannt den Schulter- und Brustbereich.

4. Aktionslinie (der Brustkorb). Im Stehen oder Sitzen denken wir uns, der Brustkorb sei ein Schirm, dessen Spitze das obere Ende der Wirbelsäule ist. Der Stock des Schirms ist unsere zentrale Achse und der Griff am unteren Ende ist das Becken. Wir sehen nun, wie sich bei jedem Einatmen der Schirm öffnet. Beim Ausatmen legt sich der Schirm wieder um die zentrale Achse, also um seinen Stock, zusammen. Das verbessert die Beweglichkeit der Gelenke, die an der Atmung beteiligt sind.

5. Aktionslinie (die Beckenrückseite). Im Liegen mit aufgestellten Beinen: Wir stellen uns vor, das Becken sei ein japanischer Fächer, der zusammengefaltet ist. Wir sehen nun, wie das Kreuzbein als Fächer aufgeht und sich seitlich ausweitet. Die beiden oberen Eckpunkte des Fächers entfernen sich voneinander. Die Muskulatur hinten am Becken entspannt sich.

6. Aktionslinie (die Beckenvorderseite): Wir stellen uns im Stehen vor, wir hätten eine sehr enge Jeans an, die vorne einen Reißverschluss hat. Wir sehen nun zu, wie von magischer Hand der Reißverschluss langsam und mit erheblicher Schwierigkeit nach oben gezogen wird. Es entsteht mehr Spannung vorne am Becken.

7. Aktionslinie (sie verläuft vom Kniezentrum zur Hüftgelenkspfanne): Wir liegen mit aufgestellten Beinen auf dem Boden und stellen uns vor, wie der Oberschenkelknochen tiefer in die Hüftgelenkspfanne hinein sinkt. Wir erreichen dadurch mehr Kontrolle der Oberschenkelbewegung vom Hüftgelenk her. Die Balance des Beckens auf den Oberschenkelköpfen verbessert sich.

8. Aktionslinie (sie verläuft vom Großzehennagel zur Fußmitte): In unserer Vorstellung verkürzt sich diese Linie. Sie zentriert die Kräfte durch das Fußgelenk und trägt dazu bei, das Laufen auf der Innen- und Außenkante des Fußes zu beheben.

9. Aktionslinie (die zentrale Körperachse): Wir stellen uns im Stehen vor, dass kleine prickelnde Champagnerbläschen vorne an der Wirbelsäule nach oben steigen. Wir richten uns dadurch auf.

weitere wird. In der ersten Phase der Geburt wird das große Becken durch das Rückknicken des Kreuzbeins erweitert (Gegennutation). So kann der Kopf des Babys ins Becken eintreten. In einer zweiten Phase, dem eigentlichen Geburtsvorgang, bewegt sich das Kreuzbein in die entgegengesetzte Richtung. Bei dieser sogenannten Nutation (Nicken) kippt das obere Ende des Kreuzbeins nach vorne, während sich das untere Ende inklusive Steißbein nach hinten bewegt. Dies lässt die Sitzhöcker auseinander gehen und das kleine Becken wird erweitert, um dem Baby wie bei einer sich öffnenden Schleuse einen Durchschlupf zu gewähren.

Aber nicht nur die Knochen bewegen sich. Auch der Damm. Indem ich meinen Frauen Bilder gebe, mit denen sie die Öffnung des Beckenbodens während der Geburt visualisieren können, versuche ich, Dammrissen vorzubeugen. Die Frau soll das Kind nach draußen schieben – aber bitte durch die offene Tür. Durch falsche Lagerung und Anleitung zum Pressen, die nur die Kraft, aber nicht das Nachgeben der Scheidenmuskeln im Visier hat, kann es zu unnötigen Dammverletzungen kommen. Wir üben das Wahrnehmen dieser Öffnung in verschiedenen Lagen, mit Bewegung, Berührung und Bildern. Es hilft schon, sich das Dammgewebe vorzustellen wie verschiedene gut geölte Schichten, die bei Dehnung gegeneinander gleiten können.“

**AZH-MultiBo**

Dokumentation und Unterschriftenliste  
**Alles in Einem!**



**Die Alternative zum Systembogen!**  
Eine zusätzliche Unterschriftenliste ist nicht mehr erforderlich.  
**Neu, einfach und überzeugend!**



persönliche Betreuung & Beratung mit System

Der **AZH-MultiBo** - ein Formular mit **vielen Vorteilen**:  
Dokumentation und Unterschriftenliste in Einem, das heißt für Sie:

- Dank Durchschreibesatz sind die Leistungsdaten auf der Unterschriftenliste und dem Dokumentationsbogen identisch!
- **Einfachste Handhabung**
- Nur noch ein Formular zur Aufbewahrung.
- Zeitersparnis und
- Erleichterung für Sie.

Partner der Hebammen

**AZH**

www.hebammen-azh.de  
Telefon: 09072/9584-0  
Telefax: 09072/9584-20

Abrechnungszentrale für Hebammen GmbH  
Alois-Moser-Straße 6 • 89415 Lauingen  
Postfach 1111 • 89411 Lauingen