

Beckenboden

VON BIRGIT BRAUNRATH



Wer seinen Beckenboden erwähnt, wird entweder für pervers oder inkontinent gehalten. Also erwähnt ihn keiner. Gesund kann es nicht sein, dass die tragende Muskelgruppe der menschlichen Mitte im menschlichen Bewusstsein nicht existiert. Wenn aber Barbara Stöckl darüber spricht, darf man das Tabu als gefallen betrachten.

Dank „Help TV“ wissen wir jetzt, dass mit Beckenboden nicht der Grund eines Schwimmbassins gemeint ist; dass ein Beckenboden nichts Peinliches ist, weil jeder einen hat (auch Barbara Stöckl); dass es sogar einen männlichen Beckenboden gibt – der übrigens stärker als der weibliche und daher wie geschaffen für das Tragen von Einkaufskörben ist. Sie glauben, wir tragen mit den Armen? – Dann sollten Sie dazulernen, ehe Sie sich Beckenboden *und* Arme ruinieren. Etwa bei Österreichs Pionieren der Beckenbodenkunde (www.beckenboden.at): Während „Help TV“ x-mal die sexuellen Vorzüge des trainierten Beckenbodens pries, lernt man dort, wie man richtig sitzt, steht, hebt, trägt, joggt, Rad fährt, staubsaugt, Zähne putzt, aufs Klo geht und wie man die drei Schichten seines Beckenbodens spürt und trainiert. Ihren Bizeps würden Sie doch auch nicht von der Körperlandkarte streichen? Und der kann weit weniger.

► **MAIL:** birgit.braunrath@kurier.at