

Franziska Liesner

Der kleine Beckenboden-Coach
Die besten Übungen für eine stabile Mitte

TRIAS Verlag, 1. Auflage 2022

144 S., 100 Abb., broschiert

ISBN Buch: 978-3-432114309

Preis: 14,99 €



Der kleine Beckenboden-Coach der Physiotherapeutin Franziska Liesner hält, was er verspricht. Ein kleines, kompaktes Anleitungsbüchlein, übersichtlich und mit schönen Zeichnungen und Fotos versehen zum großen Thema Beckenboden. Besonders ansprechend dabei sind die im Comic-Style gehaltenen Merksätze oder Extra-Infos. Die Anleitungen sind detailliert beschrieben und die Übungseinheiten für die verschiedenen Beschwerden praktisch zusammengestellt.

Das Buch gliedert sich in zwei Kapitel. Da ist zunächst die Einführung *Beckenboden trainieren – aber wie?* Dann folgt der große Part *Ihr Beckenbodentraining* mit verschiedenen Übungsprogrammen und über 40 Übungen. Besonders nennenswert sind hier die Parts mit Anleitung zur Selbstuntersuchung und Massageübungen, was nicht in jedem Beckenbodenbüchlein zu finden ist, und doch ist der "Blick nach innen" wichtig, da viele Frauen kaum bis keinen Zugang zu ihrem Beckenboden haben.

Mich als ausgebildete BEYO[®]-Trainerin hat das Buch natürlich besonders interessiert. Was ich persönlich vermisst habe, ist der wichtige Hinweis auf Trauma. Der Beckenboden ist natürlich ein hochsensibler Bereich, der, wurde er verletzt durch Missbrauch oder Gewalt, bei Aktivierung nicht Verarbeitetes wieder hochbringen/triggern kann. Dazu einen Hinweis zu schreiben, hätte ich als wichtig erachtet.

Ein dennoch insgesamt empfehlenswertes Buch für Frauen, die praktizieren möchten und für Therapeutinnen, als ergänzende Anregung.