

## **Nachlese Vortrag Beckenboden –**

### **das Kraftzentrum des Körpers 25.03.2026**

Zahlreiche Frauen und erfreulicherweise auch ein Mann kamen zu dem Vortrag von Carola Lux in die Bücherei. Frau Lux ist Hebamme mit jahrelanger Erfahrung und Leiterin von Beckenbodengymnastikkursen. Zu Beginn zeigte sie eine Landkarte mit einem weißen Fleck. Dieser sollte uns an das Thema heranzuführen, das oftmals von Unwissenheit begleitet wird und für viele auch noch immer tabu ist. Einfühlsam und anschaulich beschrieb sie uns den Aufbau des Beckenbodens und welche Rolle dieser für unser Wohlbefinden spielt. Kleine Übungen, die sich gut im Alltag einbringen lassen zeigten uns, wie wir unseren Beckenboden wieder trainieren können. Frau Lux machte uns auf Fehler, die wir unbewusst machen aufmerksam und erklärte uns, wie wir diese vermeiden oder verändern können. Bereits bei Kindern und Jugendlichen sollte darauf geachtet werden. Es wäre wichtig, wenn auch im Sportunterricht oder in der Schule dafür ein Training oder Aufklärung angeboten wird. Carola Lux machte uns mit dem interessanten Vortrag wieder einmal bewusst, mit welchem geringen Aufwand wir Gutes für unsere Gesundheit und speziell unseren Beckenboden machen können.

Frau Lux verzichtete auf ein Honorar für ihren Vortrag und so konnte der gesamte Eintrittspreis, den wir auf 200 Euro aufgerundet haben, an das neue Geburtshaus der „hebammei.Natürlich.“ in Ravensburg gespendet werden. Herzlichen Dank!