Übungstipps für Becken und Iliosakralregion

Bewegen · Verlagern · Belasten

Das Becken verbindet die Wirbelsäule mit den Beinen. Beim Sitzen, Stehen und Gehen nimmt es Kräfte auf und leitet sie zwischen Oberkörper, Hüftgelenken und Beinen weiter.

Beschwerden im Bereich des Beckens oder der Iliosakralgelenke können sich als einseitiger Schmerz, Steifigkeit oder Unsicherheit beim Stehen und Gehen bemerkbar machen. Ein Gefühl von ‚Blockierung' bedeutet dabei nicht automatisch, dass ein Gelenk verschoben ist. Die Iliosakralgelenke besitzen natürlicherweise nur eine geringe Beweglichkeit.

Ziel dieser Übungen ist deshalb nicht, das Becken mit Kraft in eine bestimmte Stellung zu bringen. Vielmehr sollen Beweglichkeit, Gewichtsverlagerung und Belastbarkeit des gesamten Bereichs behutsam verbessert werden.

Für wen sind diese Übungen gedacht?

Die Übungen eignen sich für Erwachsene mit unkomplizierten, bewegungsabhängigen Beschwerden im Bereich von Becken und Iliosakralregion - beispielsweise bei Steifigkeit nach längerem Sitzen oder einem unsicheren Gefühl beim Stehen und Gehen. Nicht gemeint sind akute Verletzungen, entzündliche Erkrankungen der Iliosakralgelenke sowie Beschwerden während oder kurz nach einer Schwangerschaft. Auch Beckenboden-, Blasen- und Steißbeinprobleme benötigen eine eigene Betrachtung.

Warum werden auch Hüften und Beine einbezogen?

Das Becken arbeitet nie allein. Bei fast jeder Alltagsbewegung wirken Lendenwirbelsäule, Hüftgelenke und Beine zusammen. Eine ruhige Gewichtsverlagerung und eine gut dosierte Belastung können deshalb hilfreicher sein als der Versuch, eine vermeintliche Blockierung mit Kraft zu lösen.

BEWEGEN → VERLAGERN → BELASTEN

1 Das Becken im Sitzen bewegen

Ziel	Beweglichkeit wahrnehmen und Steifigkeit reduzieren.

Setzen Sie sich auf einen stabilen Stuhl. Beide Füße stehen sicher und etwa hüftbreit auf dem Boden.

Verlagern Sie das Becken langsam etwas nach vorne und wieder nach hinten. Anschließend verlagern Sie das Gewicht abwechselnd auf die rechte und die linke Gesäßhälfte.

Wenn sich diese Bewegungen angenehm anfühlen, können Sie daraus kleine, ruhige Kreise entstehen lassen. Oberkörper und Schultern bleiben dabei möglichst entspannt.

Dosierung	Je Bewegungsrichtung 6-10 Wiederholungen. Die Kreise anschließend 3-5-mal in jede Richtung ausführen.
Gut zu wissen	Die Bewegung muss nicht groß sein. Entscheidend ist, dass sie ruhig und ohne Kraft ausgeführt wird. Lendenwirbelsäule, Hüftgelenke und Becken dürfen sich dabei gemeinsam bewegen.

Rainer Haußmann · Physiotherapeut · Manualtherapeut · Heilpraktiker für Physiotherapie
www.rainer-haussmann.de · info@rainer-haussmann.de
© 2026 Rainer Haußmann · Alle Rechte vorbehalten.

2 Das Gewicht im Stand verlagern

Ziel	Sicherheit beim Stehen und Gehen verbessern.

Stellen Sie sich hinter einen stabilen Stuhl oder vor eine Arbeitsfläche. Halten Sie sich bei Bedarf leicht fest. Die Füße stehen etwa hüftbreit, die Knie bleiben locker.

Verlagern Sie Ihr Gewicht langsam auf das rechte Bein und anschließend auf das linke Bein. Beide Füße bleiben zunächst vollständig auf dem Boden.

Wenn Sie sich sicher fühlen, darf der jeweils entlastete Fuß etwas leichter werden. Später können Sie die Ferse oder den ganzen Fuß für einen kurzen Moment vom Boden lösen.

Dosierung	6-10 ruhige Gewichtsverlagerungen zu jeder Seite.
Gut zu wissen	Das Becken muss dabei nicht vollkommen gerade gehalten werden. Eine kleine natürliche Mitbewegung ist erwünscht. Arbeiten Sie nur so weit, wie Sie sich sicher und kontrolliert fühlen.

3 Das Becken im Liegen anheben

Ziel	Hüft- und Gesäßmuskulatur kontrolliert belasten.

Legen Sie sich auf den Rücken und stellen Sie beide Füße etwa hüftbreit auf. Die Knie sind gebeugt, die Arme liegen entspannt neben dem Körper.

Drücken Sie beide Füße gleichmäßig in die Unterlage und heben Sie das Becken langsam ein kleines Stück an. Halten Sie die Position für einen Moment und senken Sie das Becken anschließend kontrolliert wieder ab.

Sie können in dieser Position das Gewicht auch behutsam von einem Fuß auf den anderen verlagern. Halten Sie das Becken dabei möglichst stabil. Heben Sie nur so hoch, wie es sich im unteren Rücken und im Becken angenehm anfühlt.

Dosierung	6-10 Wiederholungen, je nach Verträglichkeit 1-2 Durchgänge.
Gut zu wissen	Die Höhe ist nicht entscheidend. Wichtiger ist eine ruhige, gleichmäßige Belastung. Falls eine Seite stärker arbeitet, versuchen Sie nicht, dies mit Kraft zu korrigieren. Nehmen Sie den Unterschied zunächst nur wahr.

Der Beckenboden - ein eigenes Thema

Der Beckenboden erfüllt wichtige Aufgaben: für die Körperhaltung, beim Halten, Entspannen und bei der Kontrolle von Blase und Darm. Beschwerden entstehen jedoch nicht nur durch eine schwache Muskulatur. Auch eine erhöhte Spannung oder ein ungünstiges Zusammenspiel mit Atmung, Bauch und Becken können eine Rolle spielen. Deshalb ist nicht jede Beckenbodenübung für jeden Menschen gleichermaßen geeignet.

Sie möchten mehr über Wahrnehmung, Entspannung und gezieltes Training erfahren?
Fordern Sie unverbindlich Informationen zum geplanten Beckenboden-Booklet an: info@rainer-haussmann.de

Zum Schluss: kurz nachspüren

Nehmen Sie sich nach den Übungen einen Moment Zeit:

- Fühlt sich die Gewichtsverlagerung zu beiden Seiten ähnlich an?
- Können Sie nach den Übungen leichter aufstehen oder gehen?
- Fühlt sich der Beckenbereich freier oder sicherer an?
- Wie reagiert Ihr Körper einige Stunden später?

Leitgedanke: Ruhig bewegen, sicher verlagern und Belastung behutsam aufbauen.

Wichtiger Hinweis
Die Übungen sind allgemeine Anregungen und ersetzen keine individuelle Untersuchung oder Behandlung. Eine leichte Muskelanstrengung oder ein vorübergehendes Ziehen können normal sein. Bei deutlich zunehmenden oder länger anhaltenden Beschwerden reduzieren Sie Bewegungsumfang und Wiederholungszahl. Beenden Sie die Übungen und lassen Sie Beschwerden fachlich abklären nach einem Sturz oder Unfall, bei Fieber oder deutlichem Krankheitsgefühl, starken oder zunehmenden Ruhe- und Nachtschmerzen, ausgeprägtem Taubheitsgefühl oder Kraftverlust im Bein sowie bei Beschwerden im Zusammenhang mit Schwangerschaft, Unterleib oder Beckenboden. Neu auftretende Blasen- oder Darmstörungen oder ein Taubheitsgefühl im Genital- oder Sitzbereich müssen umgehend medizinisch abgeklärt werden.

Nutzung: Dieses Dokument ist für den persönlichen Gebrauch bestimmt. Eine Vervielfältigung, Weitergabe oder Veröffentlichung - auch auszugsweise - bedarf der Zustimmung des Urhebers.