

# Trainingsprogramm: Beckenbodengymnastik

... als gezielte Hilfe bei Reizblase und Harninkontinenz

## Erspüren der Beckenbodenmuskulatur

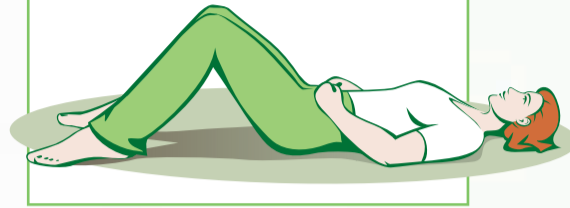


Setzen Sie sich **aufrecht** hin und legen Sie beide Handflächen auf den **Unterbauch**. Lenken Sie Ihre Atmung in diesen Bereich und spüren Sie, wie sich der Bereich in Ihren Händen bei der **Einatmung weitet** und bei der **Ausatmung wieder senkt**.

Versuchen Sie nun, den Bereich zwischen After und Scheide „in sich aufzusaugen“, **vom Stuhl hochzuziehen**. Das Gesäß soll dabei auf dem Stuhl bleiben, nicht abheben. Halten Sie die **Spannung 5–10 Sekunden** und **entspannen Sie doppelt so lange**.

Legen Sie sich bequem auf den Rücken, die Beine sind angestellt. Wie auch im Sitzen: Hände auf den Unterbauch und **tief in den Bauch atmen**. Versuchen Sie, den **Bereich zwischen After und Scheide „hinaufzusaugen“**, die Öffnungen zusammenzuzschnüren.

Der Po hebt nicht ab, die Beine bleiben locker. **Auch hier die Anspannung mit der Atmung kombinieren**. Erst mit dem Ausatmen anspannen, beim Einatmen lösen und dann die Spannung auch bei der Einatmung halten.



## Stärkung der Beckenbodenmuskulatur



1

Setzen Sie sich im **Reitsitz** auf den Stuhl mit einer Kissenrolle o. Ä. zwischen den Beinen. Spannen Sie die Beckenbodenmuskulatur um die Rolle kräftig an. Betrachten Sie die Rolle als **Widerstand, den Sie festhalten müssen**.

Halten Sie die Spannung, solange Sie können, und versuchen Sie nach und nach die **Spannungsdauer individuell zu verlängern**. Die Entspannung sollte doppelt so lange wie die Anspannung dauern.



2

Setzen Sie sich in leicht **gebeugter Stellung** auf den Stuhl, das **Gewicht** liegt auf dem **hinteren Teil des Beckenbodens**. Mit dem Ausatmen After, Scheide und Harnröhre zusammenschnüren und die Spannung aufrechterhalten, dabei ruhig weiteratmen. Nach 10–15 Sekunden die Spannung wieder lösen.



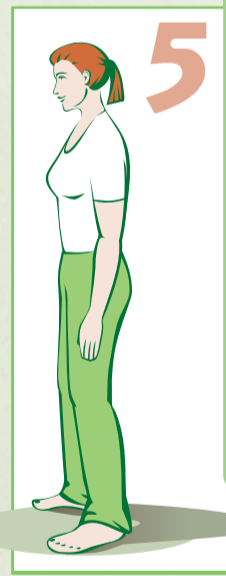
3

**Gerade hinsetzen**, der **Druck** richtet sich gegen den **vorderen Teil des Beckenbodens**. Dieselbe Spannung wie bei der zweiten Übung 10–15 Sekunden lang halten und doppelt so lange entspannen.



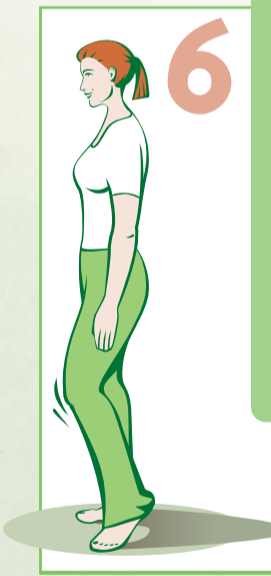
4

Auf einen Stuhl **gerade hinsetzen**, die Beine ausstrecken und an den Füßen überkreuzen. Mit dem Ausatmen die **Fußaußenkanten zusammendrücken** und gleichzeitig die Beckenbodenmuskulatur mit der Gesäßmuskulatur als Hilfe anspannen und 10–15 Sekunden halten.



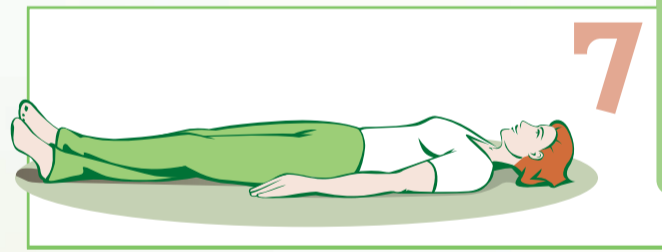
5

Stellen Sie sich – in den Knien locker – **gerade hin**, die Füße hüftbreit auseinander. Nun **spannen** Sie die **Beckenbodenmuskulatur schrittweise an**: Die Spannung wird erhöht **wie bei einem Lift**, der nach oben fährt und in jeder Etage anhält. Versuchen Sie mit der Spannung „in jeder Etage“ kurz innezuhalten und ruhig weiterzuatmen, bis Sie die Spannung nach und nach wieder lösen, der Lift also „wieder nach unten fährt“.



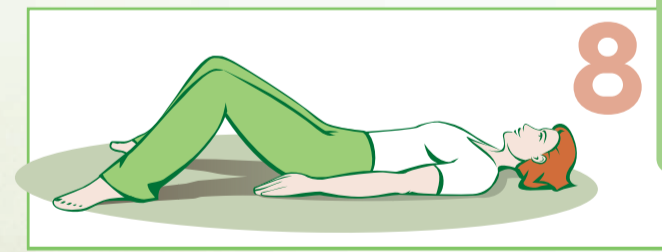
6

**Stehen Sie aufrecht** und nehmen Sie mit dem Ausatmen die Beckenbodenspannung wieder auf, entspannen Sie beim Einatmen. Versuchen Sie nun, die **Spannung auch beim Einatmen weiter zu halten**, und **gehen Sie dabei ein paar Schritte** auf der Stelle. Halten Sie die Spannung, solange Sie können, und vermeiden Sie unnötigen Gesäß- und Bauchmuskelleinsatz.



7

**Überkreuzen Sie die Beine** und **drücken Sie die Fußkanten zusammen**. Gleichzeitig die Beckenbodenspannung aufnehmen und 10–15 Sekunden halten. Das Gesäß kann mit angespannt werden. **Ruhig weiteratmen!**



8

Die angestellten Beine **hüftbreit** auseinanderstellen. Mit dem Ausatmen die **Knie zusammendrücken** und die Beckenbodenspannung aufnehmen. Weiteratmen und die Spannung 10–15 Sekunden halten.

## Empfehlungen für den Alltag



Eine **aufrechte Körperhaltung** sorgt für **Druckverminderung**. Versuchen Sie, so oft wie möglich eine solche Haltung einzunehmen. Im Sitzen ggf. ein Keilkissen zu Hilfe nehmen.



Auch das Heben und Tragen von schweren Gegenständen sollten Sie weitestgehend vermeiden. **Wenn Sie etwas heben**, arbeiten Sie mit **gebeugten Knien** und **Gewichtsverlagerung nach hinten**.

# Trainingsprogramm: Beckenbodengymnastik

## Übungen zur Stärkung der Beckenbodenmuskulatur

Die meisten Frauen mit einer sensiblen Blase scheuen sich heute leider immer noch, dieses Thema bei ihrem Arzt oder Apotheker anzusprechen. Viele Therapiechancen bei **Reizblase** oder **Blasenschwäche** (Inkontinenz) bleiben dadurch ungenutzt.

Dabei weiß man heute recht gut, wodurch die unangenehmen Beschwerden beim Wasserlassen, das dauernde „Müssen“ und der unkontrollierte Harnabgang ausgelöst werden. Eine **Ursache** sind z. B. **hormonelle Veränderungen in den Wechseljahren**. Sie führen dazu, dass Beckenboden und Schließmuskel nicht mehr so funktionieren wie früher. Daneben kann aber auch die **Absenkung des Beckenbodens** – insbesondere bei Frauen, die mehrfach geboren haben – die unangenehmen Beschwerden hervorrufen. Eine besonders **bewährte Therapieform** bei Reizblase und Blasenschwäche ist das gezielte **Training der Beckenbodenmuskulatur**.

### Die Beckenbodenmuskulatur

Die manteldicke Matte des Beckenbodens ist eine der wichtigsten Muskelgruppen des Körpers. Diese „Muskelschüssel“ besteht aus mehreren Muskeln und **bietet den Organen** (Blase, Darm und Gebärmutter) **nach unten hin Halt**. Die äußeren Körperöffnungen (Harnröhre, After und Scheide) sind in den Beckenboden eingebettet und werden von den Muskeln dicht umschlossen. Ein **aktiver Beckenboden** übernimmt somit die **Trage- und Verschlussfunktion** für die genannten **Unterleibsorgane**. Ist die **Muskulatur des Beckenbodens dagegen schwach**, können die Organe nach unten sinken. Dies kann u. a. dazu führen, dass die Schließmuskeln zunehmendem Druck, wie er zum Beispiel beim Husten, Niesen, Lachen oder Heben von schweren Gegenständen entsteht, nicht mehr standhalten und **so ungewollt Harn abgeht**.

Die Beckenbodenmuskulatur ist genauso wie zum Beispiel die Arm- und Beinmuskulatur willentlich beeinflussbar und **kann daher durch gezielte Gymnastik trainiert werden**. Die Schwierigkeit bei solchen speziellen Übungen besteht darin, dass viele Menschen nur ein sehr geringes Empfinden für den Beckenboden haben. Häufig wird dann beim Training die Bauch- oder Gesäßmuskulatur angespannt, ohne die Beckenbodenmuskulatur mit einzubeziehen.

Nehmen Sie sich daher für die ersten Übungen zum Erspüren der Muskulatur viel Zeit, damit Sie später die richtige Muskelgruppe trainieren. **Haben Sie Geduld!** Das Training der Beckenbodenmuskulatur führt nicht von heute auf morgen zum Erfolg. Doch regelmäßiges Training wird Ihre Mühe belohnen und schließlich zur **Linderung oder gar zur Beseitigung Ihrer Beschwerden** führen.

### Allgemeine Ratschläge

Die folgenden Übungen sind eine Auswahl, aus der Sie sich **Ihr individuelles Trainingsprogramm** zusammenstellen können. Suchen Sie sich dabei solche Übungen aus, die Sie ohne allzu große Anstrengung bewältigen können. **Überfordern Sie sich nicht!** Wichtig ist nicht die Anzahl, die Dauer oder der Schwierigkeitsgrad der Übungen, sondern dass Sie täglich üben. Planen Sie daher das Training fest in Ihren Tagesablauf ein, da nur die Regelmäßigkeit zum Erfolg führen wird!

Vielfältige Ursachen können zu einer Blasenschwäche führen. Sprechen Sie daher mit Ihrem **Arzt** über Ihre Beschwerden, damit er die für Sie **optimale Therapie** zusammenstellen kann. Sollten Sie **zusätzliche Hilfestellung** benötigen, können Sie sich an eine **Physiotherapeutin** bzw. einen **Physiotherapeuten** wenden.

### Vorbereitung vor dem Training

Bevor Sie mit Ihren täglichen Übungen beginnen, sollten Sie die folgenden Vorbereitungen beherzigen:

- Tragen Sie **bequeme, leichte und warme Kleidung**. **Entleeren Sie die Blase vollständig**.
- Nehmen Sie sich Zeit für das Training und schaffen Sie sich eine **angenehme, ruhige Atmosphäre**.
- **Atmen Sie ruhig und tief**, schalten Sie ab und lösen Sie sich eine Weile von Ihren Alltagsorgen.
- **Entspannen Sie sich** und stellen Sie sich ganz bewusst auf Ihren Körper ein. **Leise Musik** im Hintergrund kann Ihnen dabei helfen.



# Reizblase?

## Klarer Fall für Cystinol® N Lösung.

### Die Beschwerden

- Ständiger Harndrang
- Ungewollter Harnabgang
- Brennen und Schmerzen beim Wasserlassen

### Die Wirkung

- Beruhigt die Blase
- Lindert die lästigen Schmerzen



Zur Akut-Therapie bei Reizblase.