

Ein starker und gesunder Beckenboden verbessert die Haltung, beeinflusst das sexuelle Erleben positiv und wirkt Inkontinenz entgegen. Damit er **kraftvoll** bleibt, ist regelmäßiges Training sinnvoll.

Die **innere** Mitte



© tiero / 123rf.com

Beckenboden. Während eines Orgasmus wechseln sich Anspannung und Entspannung der Muskulatur ab. Damit es beim Niesen, Husten, Lachen oder Springen nicht zu einem Harnabgang kommt, muss der Beckenboden reflektorisch gehalten.

Verschiedene Ursachen

Durch Operationen, Übergewicht, körperliche Überlastung oder durch eine schlechte Haltung kann der Beckenboden geschwächt werden. Auch ständiger erhöhter Druck im Bauchraum (z. B. bei chronischem Husten) lässt die Muskulatur auf Dauer erschlaffen. Bei Frauen sind die Haltestrukturen häufig nach rasch aufeinanderfolgenden Geburten sowie nach Mehrlingsgeburten beeinträchtigt. Eventuell verlagern sich die Organe dann nach unten, sodass es zu einer Blasen- oder Gebärmutter-senkung oder zu einem Scheidenvorfall kommt. Ein schwacher Stützapparat hat unter Umständen Blasenentzündungen, Harnwegsinfektionen sowie eine unzureichende Kontrolle der Ausscheidungsorgane zur Folge. Die Lebensqualität der Frau kann enorm beeinträchtigt sein, besonders wenn sich ein unwillkürlicher Urinverlust entwickelt hat, der zunächst damit beginnt, dass

Frauen müssen heutzutage in unserer Gesellschaft oft Familie und Beruf unter einen Hut bekommen – sie sind durch diese Doppelbelastung immer stärker gefordert. Eine Blasenschwäche kommt dann reichlich ungelogen und stört den Alltag gewaltig. Denn wem ist es nicht unangenehm, wenn es beim Husten oder Lachen dort läuft, wo man es am wenigsten möchte? Mit einigen

Änderungen in der Lebensführung kann es Betroffenen gelingen, das Defizit in den Griff zu bekommen und somit die anatomischen und hormonellen Nachteile, die zu dieser Problematik führen, zu mildern.

Funktionen Der Beckenboden ist ein bindegewebsartiger, muskulöser Boden in der Beckenhöhle. Er wird in den hinteren Beckenbodenteil (Diaphragma pelvis), den vorderen Beckenbodenteil (Diaphragma urogenitale) und in die Schwellkörper- und Schließmuskelschicht unterteilt. Seine Aufgaben sind das Anspannen, Entspannen und reflektorische Gegenhalten. Durch das Anspannen gewährleistet der Beckenboden die Kontinenz bei Frauen und Männern. Beim Stuhlgang, beim Wasserlassen, beim Geschlechtsverkehr der Frau und bei einer Erektion des Mannes entspannt sich der

bei körperlicher Anstrengung oder beim Niesen und Husten lediglich ein paar Tropfen abgehen. Die Beschwerden können sich im Verlauf jedoch noch verstärken. Aber: Regelmäßige Übungen stabilisieren die Beckenbodenmuskulatur und verhelfen Betroffenen, die entstandenen Schwächen zu beheben.

Kraft tanken Die Beckenbodenmuskulatur lässt sich also wie jede andere Muskulatur trainieren. Dabei wird sie abwechselnd angespannt und wieder locker gelassen. Um die

eine Blasenschwäche sowie eine Blasen- und Gebärmutterensenkung lindern. Raten Sie den Kundinnen, das Training in ihren Tagesablauf mit einzubauen (vor dem Einschlafen oder nach dem Aufstehen). Auch zwischendurch können sie etwas für ihren Beckenboden tun, indem sie die Muskeln beim Sitzen mehrmals hintereinander anspannen und wieder lockern. Die Spannung sollte immer etwa fünf bis zehn Sekunden gehalten werden. Danach folgt eine Ruhephase von zehn Sekunden. Hilfsmittel wie beispielsweise Vaginalkonden-

TIPPS FÜR EINE GESUNDE BLASE

- + **Nicht rauchen** Auch wenn Qualmen keine Blasen-schwäche verursacht, kann der typische Raucherhusten auf die Blase drücken.
- + **Gewichtsreduktion** Übergewicht kann auf der Blase lasten, daher ist eine Diät sinnvoll.
- + **Beckenbodentraining** Entsprechende Übungen verbessern die Kontrolle über die Blase. Um einen andauernden Effekt zu haben, sollte es regelmäßig durchgeführt werden. Motivieren Sie Ihre Kundinnen, indem Sie Ihnen erklären, dass es niemals zu spät ist, damit anzufangen.
- + **Ausreichend trinken** Bei Blasenschwäche sollte man weder zu viel noch zu wenig Flüssigkeit aufnehmen. Übermäßiges Trinken erhöht den Harndrang, während eine zu geringe Menge den Urin stärker konzentriert und die Blase reizt.

Beckenbodenmuskulatur zu spüren, sollten Betroffene die Schließmuskeln anspannen, so als ob sie den Harnstrahl anhalten wollten. Dabei wird eine leichte Hebung der Muskulatur im unteren Becken nach innen und oben spürbar. Physiotherapeuten bieten spezielle Programme zur Stärkung des Beckenbodens an. Je regelmäßiger es möglich ist, die Übungen durchzuführen, umso rascher gewinnen Patientinnen die Kontrolle über ihre Blase zurück. Denn ein trainierter Beckenboden kann

werden in die Vagina eingeführt und sollen dort gehalten werden. Die Meinungen gehen dazu jedoch auseinander, weil sie generell als zu schwer gelten. Hilfreich ist dagegen ein Biofeedbackgerät, welches die Anspannung des Beckenbodenmuskels misst und der Patientin den Grad der Anspannung präzise anzeigt. Auch manche Fitnessstudios bieten mittlerweile spezielle Geräte zur Stärkung der Beckenbodenmuskulatur an. ■

Martina Görz,

Husten? Bronchitis? Bronchipret®



- 🌿 löst den festsitzenden Schleim
- 🌿 bekämpft die Entzündungsbeschwerden
- 🌿 reduziert die Hustenanfälle



Mit einzigartig kombinierter pflanzlicher Wirkkraft

Bronchipret® Saft TE • Zusammensetzung: 100 ml (entsprechen 112 g) Bronchipret Saft TE enthalten: 16,8 g Fluidextrakt aus Thymiankraut (1 : 2 – 2,5); Auszugsmittel: Ammoniaklösung 10 % (m/m); Glycerol 85 % (m/m); Ethanol 90 % (V/V); Wasser (1 : 20 : 70 : 109); 1,68 g Fluidextrakt aus Efeu-Blättern (1:1); Auszugsmittel: Ethanol 70 % (V/V). Enthält 7 % (V/V) Alkohol. Enthält u. a. Maltitol-Lösung. Sonstige Bestandteile: Citronensäure-Monohydrat, Gereinigtes Wasser, Kaliumsorbat (Ph. Eur.), Maltitol-Lösung. **Anwendungsgebiete:** Zur Besserung der Beschwerden bei akuter Bronchitis mit Husten und Erkältungskrankheiten mit zähflüssigem Schleim. **Gegenanzeigen:** Keine Anwendung bei bekannter Überempfindlichkeit gegenüber Efeu, Pflanzen der Familie der Araliengewächse, Thymian oder anderen Lamiaceen (Lippenblütler), Birke, Beifuß, Sellerie oder einen der sonstigen Bestandteile. Keine Anwendung in Schwangerschaft und Stillzeit wegen nicht ausreichender Untersuchungen und bei Kindern unter einem Jahr. Patienten mit der seltenen hereditären Fructose-Intoleranz sollten Bronchipret Saft TE nicht einnehmen. **Nebenwirkungen:** Gelegentlich Magen-Darm-Beschwerden wie Krämpfe, Übelkeit, Erbrechen. Selten Überempfindlichkeitsreaktionen mit Hautausschlägen. Auch Überempfindlichkeitsreaktionen mit z. B. Luftnot, Nesselsucht sowie Schwellungen in Gesicht, Mund und/oder Rachenraum möglich. **Warnhinweise:** Enthält 7 % (V/V) Alkohol. Stand: 05/14