



IM ZENTRUM.

Eigentlich sollten wir sie regelmäßig trainieren, unsere Mitte. Denn sie tut ganz schön viel für uns. Höchste Zeit für ein bisschen:



Beckenbodenbildung

TEXT Birgit Brieber FOTOS Getty Images, beige stellt COLLAGEN Lena Zotti

In Europa leiden 51 Millionen Menschen an Blasenschwäche. Der Markt für Inkontinenzprodukte wächst pro Jahr um acht Prozent, in den USA hat sich der Umsatz in den letzten 15 Jahren verdreifacht. Der Verbrauch an Erwachsenenwindeln und Einlagen ist mittlerweile höher als der Verbrauch an Babywindeln. Und das alles, weil das Thema Beckenbodengesundheit traditionell totgeschwiegen wird.

SICHERHEITSNETZ

Der Beckenboden gehört zu den wichtigsten Muskelgruppen unseres Körpers. Er besteht aus drei übereinanderliegenden Schichten im Beckenbereich, trägt die Last unserer inneren Organe, von ihm hängt ab, ob wir gerade stehen können oder Rückenschmerzen bekommen. Lange Zeit vernachlässigt, weiß man heute, dass Beckenbodentraining nicht nur für Schwangere oder bei Inkontinenztraining hilft Frauen vor und nach der Geburt, bei Blasen- oder Darmschwäche, Übergewicht, bei Bindegewebsschwächen oder nach Beckenoperationen. Auch Männer, die an den Folgen einer Prostataoperation oder an Potenzproblemen leiden, profitieren vom Training. Bei Frau-

en verschwinden oft sogar Schmerzen im Lendenwirbelsäulenbereich und Orgasmusschwierigkeiten.

Hélène Menapace ist Osteopathin und Expertin für das Thema Beckenbodengesundheit. Nach 13 Jahren in Kanada wendet sie seit 2016 in ihrer Osteopathie-Praxis in Wien interne Techniken zur Stärkung des Beckenbodens an. Das bedeutet, sie lockert manuell Verspannungen, prüft die Beschaffenheit des Muskelgeflechts und berät Frauen zu dem Thema. Ihr Herzensprojekt, die Aufklärungs-Website welovepinkplanet.com, möchte über den Zusammenhang von Beckenbodengesundheit, Sexualität und Selbstbewusstsein informieren, das Thema aus der Tabuzone holen und es für Frauen aller Altersgruppen und Schichten zugänglich machen. Wer sich die gängige Praxis in Österreich anschaut, versteht schnell, warum.

STATUS QUO

Wer heute mit Inkontinenz oder einem schwachen Beckenboden zu kämpfen hat, wird an die Urologie verwiesen. Dort bekommen Frauen einen Baukasten mit einem Metallstab, an dem Elektroden hängen, in die Hand gedrückt. Den sollen sie sich dann in die Scheide einführen, um den Beckenboden zu trainieren und Feedback auf einem kleinen Monitor zu

erhalten. Hélène Menapace: „Das muss man sich doch nur praktisch vorstellen: Eine Frau soll sich zu Hause einen Metallstab einführen, wo dann Kabel aus der Scheide hängen, und damit nackt in der Wohnung herum- oder den Kindern hinterherlaufen? Soll das modernes Beckenbodentraining sein? Viele meiner Patientinnen haben, als sie so was in die Hand bekommen haben, zu weinen begonnen.“ Leider sind solche Geräte Therapiestandard.

Auch Maßnahmen wie Elektrostimulation sind immer noch gang und gäbe. Dabei werden Männern und Frauen, wenn kein anderes Training möglich ist, Elektroden anal oder vaginal eingeführt, sodass der Beckenboden durch kleine Stromstöße stimuliert wird. Dass es in vielen Fällen auch lifestyleiger und vor allem anwendungsfreundlicher geht, ist klar.

MITTEL-WERT

Remo Schneider ist seit 30 Jahren im Gesundheitsbereich tätig und hat mit zwei Trainingsgerä-

ten die *PelviPower*-Methode (siehe nächste Seite) entwickelt, die das Problem in Angriff nehmen. „Menschen ziehen sich aus dem Leben zurück, weil sie Angst vor unkontrolliertem Harnverlust haben. Das müsste nicht sein. Man sollte bedenken, was es an Lebensqualität bringt, wenn man zum Beispiel spazieren gehen kann, ohne dauernd aufs Klo zu müssen“, so Schneider. Von Problemen im (Arbeits-)Alltag oder bei der Sexualität ganz zu schweigen.

Laut ExpertInnen sollte das Training für alle Menschen auch präventiv dazugehören, aber nicht wahllos erfolgen. Ein gesunder Beckenboden hilft der Gesundheit, unserem Selbstbewusstsein, der Sexualität und der Beziehung. Hélène Menapace: „Beckenbodentraining sollte zur Körperpflege gehören wie Zähneputzen. Es ist wie Zahnseide benutzen – das kleine Extra, das den großen Unterschied macht.“ Wie also am besten anfangen? Auf den nächsten Seiten finden Sie Trainingsmethoden im Check. —

„Beckenbodentraining sollte zur täglichen Körperpflege gehören wie Zähneputzen.“

Die gute Mitte

Wie soll man einen Muskel trainieren, von dem man vielleicht gar nicht weiß, wo er genau liegt oder wie es sich anfühlt, ihn anzuspannen? Unterschiedliche Methoden im Check mit Hélène Menapace (osteopathie-menapace.com):

Kegeln

„Kegeln“ meint das bewusste Anspannen der Beckenbodenmuskulatur ohne Hilfsmittel. Benannt nach dem amerikanischen Urologen Arnold Kegel, ist die Technik in den 1950er-Jahren ursprünglich entwickelt worden, um Harninkontinenz zu behandeln. Frauen erleben durch diese Übungen angeblich intensivere Orgasmen, Männer durch diese Übungen angeblich intensivere Orgasmen, Männer durch diese Übungen angeblich intensivere Orgasmen, Männer durch diese Übungen angeblich intensivere Orgasmen. **GEEIGNET FÜR ...** Alle. **WO:** Theoretisch überall und jederzeit. **KOSTEN:** Keine. **DIE EXPERTIN:** „Richtiges Kegeln betrifft nicht nur den äußeren Beckenboden; den zusammenzuzwickeln ist für kaum jemanden ein Problem. Diese Muskulatur kann sehr schnell reagieren, etwa beim Niesen. Der Beckenboden hat aber mehrere Niveaus, die trainiert werden sollten. Eine schwache Organhebmuskulatur zum Beispiel lässt beim vierten, fünften Mal Niesen oder beim Joggen bei Kilometer fünf nach. Kegeln ist also nicht veraltet und auch sinnvoll, muss aber richtig ausgeführt werden, um die gesamte Muskulatur zu trainieren.“

Pelvipower-Training mit Magnetfeldstimulation und Biofeedback

Die Geräte sehen aus wie große Massagesessel. Beim Magnetfeldtraining wird die Muskulatur durch Magnetstimulation angeregt und der Beckenboden wird spürbar. Das Gerät mit Biofeedback visualisiert die Bewegungen des Beckenbodens auf einem Monitor und stärkt die eigene Körperwahrnehmung. **GEEIGNET FÜR ...** Alle, die ihren Beckenboden spüren und weiter trainieren wollen. **KOSTEN:** 1 Behandlung zu 15 Minuten kostet € 40,-. **WO:** MiaVia Wien, Landstraßer Hauptstraße 14–16, 1030 Wien, miavia.com. **DIE EXPERTIN:** „Biofeedback ist eine sehr sinnvolle Trainingsmethode. Aber ich frage mich schon, ob junge Mütter die Zeit haben, fürs Beckenbodentraining extra außer Haus zu gehen. Ich denke, da gibt es einfachere Methoden.“

Vaginalkugeln

Vaginalkugeln können beim Sport oder nach Belieben eingeführt und getragen werden. Der Sinn dahinter ist, die Beckenbodenmuskulatur „aufzuwickeln“ und so passiv zu trainieren. Vaginalkugeln sind eher zur Prävention gedacht. Frauen mit starker Gebärmutter- oder Beckenbodensenkung sollten sie nicht einsetzen. **GEEIGNET FÜR ...** Gesunde Frauen, zur Prävention. **KOSTEN:** Ab 20 Euro je nach Produkt, die Qualität variiert stark. **DIE EXPERTIN:** „Eine gute Möglichkeit, den Beckenboden täglich fit zu halten und den Muskel aufzuwecken. Vor dem Kauf sollte man sich aber bei einer Ärztin beraten lassen und auf die Qualität achten. Sowohl die Kugeln als auch das Rückholbändchen sollten aus medizinischem Silikon sein, um Infektionen zu vermeiden.“

Elvie

Das handliche Trainingsgerät aus medizinischem Silikon verspricht mehr Kontrolle im Beckenbodenbereich, bessere Blasenkontrolle und besseren Sex. Das Gerät meldet durch Biofeedback das Training per App aufs Handy, erkennt Trainingsfehler und ist sehr diskret in der Anwendung. **GEEIGNET FÜR ...** Das unkomplizierte Training zu Hause. **KOSTEN:** Online ca. € 199,-, elvie.com. **DIE EXPERTIN:** „Ich sage immer, Elvie ist meine beste Assistentin: Effektiv, handlich, schön gemacht – hier stimmt einfach alles!“

Bauchmuskeltraining

Bauchmuskeltraining ist nur mit richtig angespanntem Beckenboden effektiv. Viele Frauen haben oberhalb des Nabels zwar ein Sixpack, aber unterhalb bleibt trotz des Trainings ein Kugelbauch. **GEEIGNET FÜR ...** Alle, die trainieren wollen oder müssen. **KOSTEN:** Keine. **DIE EXPERTIN:** „Richtiges Training aktiviert das gesamte Muskelkorsett im Bauch. Wenn man sieht, dass der Nabel am Ende der Beckenboden-Anspannung verschwindet, macht man es richtig. Ich verwende gerne folgendes Bild: Man schließt die Türe und der Lift fährt Richtung Nabel. Wenn der Lift beim Nabel angekommen ist, geht er nach innen. Also schließen, zusammenzwickeln, hochfahren. Dieses Bauchmuskeltraining ist auch Voraussetzung für die Rückbildung der Diastase (Bauchspalte, Anm.). Also wenn die Bauchmuskeln durch Schwangerschaft so stark gedehnt wurden, dass sie längs nicht mehr zusammenfinden.“

„Es betrifft alle Altersgruppen!“

Gynäkologin Eva Lehner-Rothe über die Folgen eines untrainierten Beckenbodens. evarothegyn.at

— **Woher weiß ich, ob ich einen schwachen Beckenboden habe?**

Die Frage nach dem Beckenboden sollte zur Basisanamnese einer gynäkologischen Vorsorgeuntersuchung gehören. Man fragt die Patientinnen: Gibt es Probleme mit dem Harnhalten oder einer Senkung der Gebärmutter? Haben Sie beim Sex irgendwelche Schwierigkeiten?

— **Ab welchem Alter sollten sich Frauen mit ihrem Beckenboden beschäftigen?**

Es betrifft alle Altersgruppen bis auf Teenager, aber ab dem Zeitpunkt, wo es um das Thema Schwangerschaft geht, wird es meistens aktuell. Viele Frauen haben von Natur aus ein schwaches Bindegewebe und die Veranlagung dazu. Durch die hormonelle Umstellung im Wechsel wird der Beckenboden aber auch für Frauen, die nie Probleme oder Kinder hatten, ein Thema. Nimmt das Östrogen, das für die Durchblutung zuständig ist, ab, werden auch das Gewebe und die Muskulatur schlaffer.

— **Welche Schwierigkeiten ergeben sich beim Sex?**

Bei vielen Frauen tritt nach der Geburt eine Beckenbodenschwäche auf und sie haben nicht mehr die lustvolle Sexua-

lität, die sie vorher hatten. Es ist wichtig, den Frauen zu sagen, dass man gegensteuern kann.

— **Welchen Vorteil haben Hilfsmittel zum Training?**

Die Frauen bekommen einen bewussteren Zugang dazu, wo der Beckenboden überhaupt ist. Mit diesen Hilfsmitteln spürt man ihn besser und kann lernen, ihn bewusst zu aktivieren. In Summe ist ein gesunder Beckenboden für viel mehr zuständig als Kontinenz und guten Sex.

— **Was kann passieren, wenn man seinen Beckenboden jahrelang ignoriert?**

Die Gebärmutter kann sich senken. Der Muttermund ist am Ende der Scheide, und wenn die Gebärmutter von oben drückt, kann es zu Senkungszuständen kommen. Im Extremfall kann sogar der Muttermund aus der Scheide schauen. Das ist nicht nur unangenehm und schmerzhaft, sondern beeinträchtigt auch die Lebensqualität enorm. — **Kann man jedes Stadium von schlaffem Beckenboden durch Übungen verbessern?**

Wirkliche Senkungszustände kann man nur mit Training nicht korrigieren. Es ist immer einen Versuch wert, aber manchmal muss man es operativ beheben. Dabei wird meist ein Netz Rich-

tung Steißbein verankert, das die Gebärmutter und die Organe dort hält, wo sie hingehören.

— **Kann der Beckenboden zu stark trainiert sein?**

Auf keinen Fall durch Selbsttraining. Bei Reiterinnen oder Spitzensportlerinnen kann ein zu stark angespannter Beckenboden Beschwerden verursachen. Der Beckenboden reagiert so wie jeder Muskel des Körpers auf Stress und kann somit auch verspannt sein. Deshalb sollten diese Frauen auf jeden Fall im Rahmen der Geburtsvorbereitung lernen, den Beckenboden zu entspannen.

— **Ist Training als Geburtsvorbereitung ratsam?**

Ja! Es gibt zahlreiche Frauen, die schon während der Schwangerschaft an Blasenschwäche leiden. Für Schwangere ist es wichtig, zu wissen, wie man seinen Beckenboden an- und entspannt, da das ausschlaggebend für einen guten Geburtsverlauf ist. Um bei einer Wehe den Beckenboden gut entspannen zu können, muss man wissen, wie man ihn aktiv beeinflussen und entspannen kann.

— **Kann es zu spät sein, um zu trainieren?**

Es ist nie zu spät, mit dem Beckenbodentraining anzufangen!

„Es ist nie zu spät, um mit dem Beckenbodentraining anzufangen.“

BEI HARNWEGSINFEKT

NEU

Urofem

Einzigartige 4-fach Kombination

EINZIGARTIGE 4-FACH POWER:

- 1 Hibiskus
- 2 D-Mannose
- 3 Cranberry
- 4 Vitamin C & D3

Zur diätetischen Behandlung von akuten und wiederkehrenden Harnwegsinfekten

10 Sachets

• D-Mannose
• Cranberry
• Hibiskus
• Vitamin C & D3

ratiopharm

Gute Preise. Gute Besserung.

Zur diätetischen Behandlung und Vorbeugung von Harnwegsinfekten

Diätetisches Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke (Bilanzierte Diät). AUJ/OTC-CH/17/0078g