

# Auch der Beckenboden braucht Training

Ein Artikel für Frauen und Männer



von Sonja Streit

Das Thema Beckenbodentraining wird häufig mit einer Schwangerschaft verbunden, was durchaus seine Berechtigung hat. Allerdings ist die Annahme, dass eine trainierte Beckenbodenmuskulatur nur für schwangere Frauen von Bedeutung ist, falsch. Frauen wie Männer können von einer fitten Muskulatur des Beckens profitieren – ob beim Sport, beim Sex oder ganz allgemein in gesundheitlicher Hinsicht. Für passionierte Läufer ist das regelmäßige Fordern dieser Muskelgruppen deshalb besonders relevant, da eine Vernachlässigung derselben gesundheitliche Probleme verursachen respektive verschlimmern kann.

Obwohl wir diese Region des Körpers täglich gebrauchen, ist den meisten ihre Bedeutung nicht wirklich bewusst. „Medizinisch gesehen, besteht der Beckenboden aus Bindegewebe, Muskeln und Bändern und hat im Wesentlichen drei Hauptfunktionen: Anspannen, Entspannen und reflektori-

sch Gegenhalten“, erläutert die Wiener Gynäkologin Dr. Eva Lehner-Rothe. „Die Beckenbodenmuskulatur ist also unabdingbar beim Wasserlassen beziehungsweise beim Stuhlgang und spielt beim Geschlechtsverkehr eine wichtige Rolle. Ein gesunder und fitter Beckenboden bringt zahlreiche Vorteile.“

## Eine Frage des Rhythmus

Frauen, die während und nach einer Schwangerschaft nicht aufs Laufen verzichten möchten, dürfen keinesfalls das Training dieser Muskeln vernachlässigen. „Wichtig ist, auch während des Laufens die Beckenbodenmuskulatur zu

aktivieren“, erklärt die Medizinerin dazu. Wer sich damit schwertut, diese bewusst wahrzunehmen, kann das beim Wasserlassen üben. „Indem man versucht, den Harnstrahl gegen Ende des Harnlassens zu unterbrechen, aktiviert man die Beckenbodenmuskulatur. Während des Lauftrainings sollte der Beckenboden ‚mitschwingen‘, weshalb ich empfehle, im Atemrhythmus anzuspannen und zu entspannen, das geschieht dann etwa alle vier Schritte. Für Läuferinnen gilt: Beim Ausatmen anspannen und beim Einatmen entspannen!“ Weiterhin sollten Schwangere unbedingt ausreichend trinken und auf gedämpftes Schuhwerk zurückgreifen, um die durch die hormonelle Umstellung geforderten Gelenke zu schonen.

## Moderat und langsam

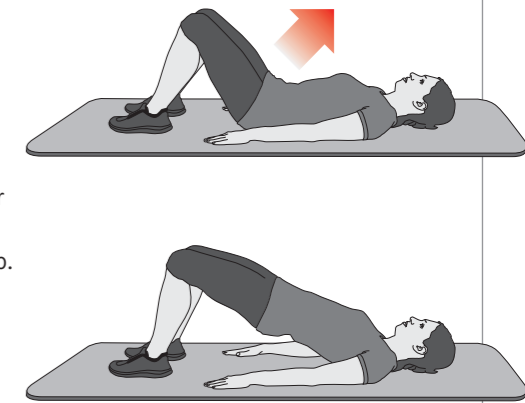
Unsichere haben die Möglichkeit, auf Hilfsmittel in Form von Vaginalkugeln zurückzugreifen. Diese können (zum Beispiel) vor dem Lauftraining in die Scheide eingeführt werden, was zu einer automatischen Aktivierung der Beckenbodenmuskulatur führt. „Es handelt sich dabei um Kugeln, die der Anwenderin helfen, ihre Beckenbodenmuskulatur richtig wahrzunehmen und durch

Medizinisch gesehen, besteht der Beckenboden aus Bindegewebe, Muskeln und Bändern und hat im Wesentlichen drei Hauptfunktionen: Anspannen, Entspannen und reflektorisch Gegenhalten.“

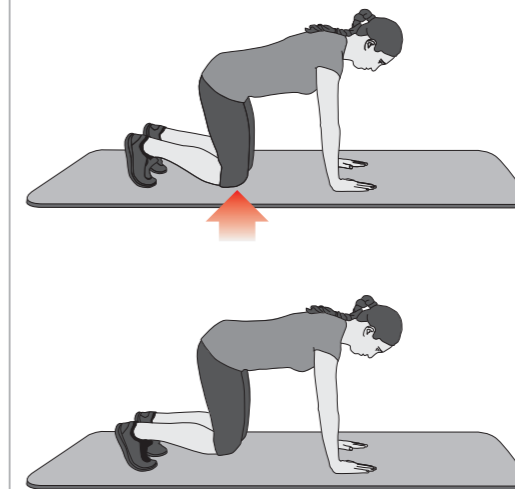
das bewusste Aktivieren der Muskulatur rund um die Kugel den Beckenboden gezielt zu stärken“, weiß Dr. Lehner-Rothe. Passionierten Läuferinnen ist nach Meinung der Medizinerin anzuraten, sich sechs bis acht Wochen nach der Geburt vor allem der Rückbildung zu widmen und gänzlich auf das Lauf-

## BRIDGING

Sie liegen mit angewinkelten Beinen auf dem Rücken, die Arme befinden sich seitlich neben dem Körper. Spannen Sie Ihre Beckenbodenmuskulatur an und strecken Sie die Hüfte, sodass Beine und Oberkörper eine Linie bilden. Legen Sie das Becken danach langsamer wieder ab.



Wiederholungen: fünfmal, drei bis fünf Sätze, kurze Pause zwischen den Sätzen



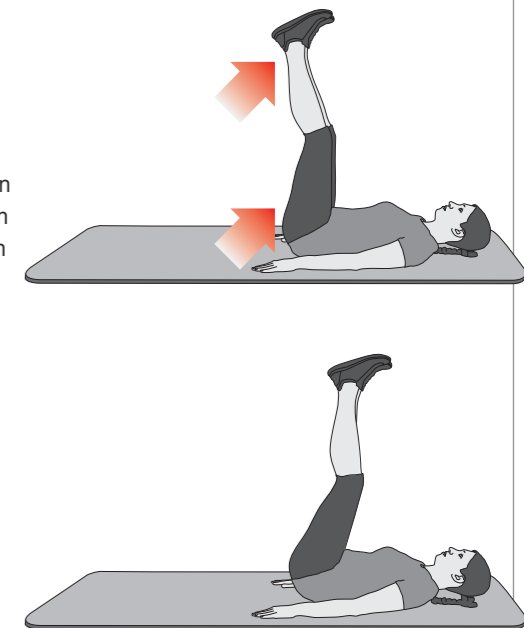
## VIERFÜSSLER

Sie befinden Sie im Vierfüßlerstand, aufgestützt auf Händen und Knien, die Füße sind aufgestellt. Spannen Sie den Beckenboden an, heben Sie die Knie wenige Zentimeter an und bewegen Sie diese nun leicht hoch und runter ohne abzusetzen.

Wiederholungen: nach eigenem Ermessen

## BECKENHEBEN

Sie liegen auf dem Rücken, die Arme befinden sich seitlich neben dem Körper, die Fußsohlen zeigen zur Decke. Heben Sie das Becken wenige Zentimeter an und legen Sie es anschließend wieder ab. Holen Sie dabei nicht mit den Beinen Schwung. Wem dies schwerfällt, kann die Übung zunächst mit angewinkelten Beinen durchführen.



Wiederholungen: dreimal, drei bis fünf Sätze, kurze Pause zwischen den Sätzen

FOTO: MARYNA FLESHKUN/123RF.COM

ILLUSTRATIONEN: KLEMENS WAHL



**So erkennen Sie, egal ob Mann oder Frau, dass Ihre Beckenbodenmuskulatur eventuell zu schwach ist:**

- Sie können Ihren Urinstrahl nicht oder nur unvollständig stoppen
- Sie verlieren beim Niesen oder Laufen tröpfchenweise Urin
- Sie haben als Mann Erektionsprobleme oder leiden an frühzeitigem Samenerguss

training oder andere, den Beckenboden belastende Sportarten zu verzichten. „Danach ist ein moderates Training, das langsam aufgebaut werden muss, empfehlenswert. Auch in dieser Phase ist unbedingt an den Beckenboden zu denken.“

**Eine enorme Belastung**

Da die Beckenbodenmuskulatur im Rahmen der hormonellen Umstellung in der Menopause automatisch an Elastizität verliert, weil die Hormonproduktion sinkt, benötigt sie ab diesem Zeitpunkt eine besondere Unterstützung in Form von regelmäßigem Training. Dr. Lehner-Rothe gibt zu bedenken: „Es kann in dieser Phase zu einer Senkung des Beckenbodens kommen, bei deren Ausprägung auch die genetische Veranlagung eine entscheidende Rolle spielt. Dagegen hilft Beckenbodentraining sehr gut, vor allem, wenn eine Frau nicht aufs Laufen verzichten möchte. Lauftraining stellt eine enorme Belastung für diese Körperregion dar.“ Eine Vernachlässigung des Beckenbodentrainings kann zu Inkontinenz, also Harnverlust auch während des Sports, führen. Bei entsprechender genetischer Disposition und zu starker, jahrelanger Überbelastung ist sogar einer Senkung der Gebärmutter möglich, die im schlimmsten Fall operativ behandelt werden muss.

**Auch Läufer profitieren**

Wenngleich man es vor Jahren nicht für möglich hielt, weiß man doch heute, dass ein trainierter Beckenboden selbst für den Mann von enormer Bedeutung

ist. „Diese Muskelgruppen spielen in Bezug auf die Stuhl- und Harnkontinenz ebenso eine entscheidende Rolle wie beim Halten einer Erektion“, präzisiert der Urologe und Androloge Prof. Dr. Markus Margreiter. „Männer können mittels Beckenbodentrainings beispielsweise Blasenentleerungsproblemen entgegenwirken oder diese gezielt therapieren. Des Weiteren hilft es bei sensiblen, Männer betreffenden Themen wie Potenz- und Orgasmusstörungen.“ Ein trainierter männlicher Beckenboden ist somit in der Lage, diese Symptome zu verbessern oder derartigen Schwierigkeiten vorzubeugen.

**Ganz altersunabhängig**

„Läufer, die von ständigem Harndrang oder Inkontinenz geplagt werden, verlieren über kurz oder lang den Spaß an ihrem Sport oder müssen ihn möglicherweise aufgeben. Einen Marathon kann man nur schwerlich bewältigen, wenn die Blase ständig auf sich aufmerksam macht“, erklärt Prof. Margreiter, der selbst ein erfahrener Marathonläufer ist. Deshalb gilt für den Mann ebenso, dass er sich regelmäßig dem Beckenbodentraining widmen darf. „Inkontinenz ist keine Frage des Alters, sondern kann beispielsweise nach operativen Eingriffen auftreten. Ein Mann, der regelmäßig läuft und darauf auch nach einer Operation, beispielsweise an der Prostata, nicht verzichten möchte, sollte das Training in seinen Alltag integrieren“, empfiehlt Markus Margreiter.

**Den Alltag verbessern**

Wer unter einer überaktiven Blase leidet, für den ist an ein normales, ungestörtes Training nicht zu denken. „Ständiger Harndrang und häufigeres Entleeren der Blase erschweren den Alltag und somit die sportliche Betätigung“, so der Experte. „Ein weiteres Problem, gegen das Beckenbodentraining hilft, ist das sogenannte Harnträufeln, das vor allem bei Männern über 40 auftritt. Dabei verbleibt Restharn in der Harnröhre, durch den es zum Nachträufeln kommt, was verständlicherweise als unangenehm empfunden wird – vor allem bei körper-

lichen Aktivitäten, wenn manchmal nicht ausreichend Zeit bleibt, darauf Rücksicht zu nehmen.“

**In jeder Hinsicht**

Zur Schulung der Selbstwahrnehmung des Beckenbodens empfiehlt sich für Männer das sogenannte Biofeedback. „Mithilfe dieser Maßnahme lernen Menschen, ihre Beckenbodenmuskulatur bewusst anzusteuern, um sie in der Folge sinnvoll trainieren zu können“, konkretisiert der Mediziner. „Ich halte es für durchaus empfehlenswert, Männern die Existenz ihres Beckenbodens näherzubringen und ihnen ein regelmäßiges Training desselben ans Herz zu legen.“ Männer sollten sich nicht davor scheuen, entsprechende Problematiken mit einem Arzt zu besprechen. „Ein gut trainierter Beckenboden hilft nicht nur bei den bereits erwähnten Beschwerden, sondern fördert die Durchblutung, was wiederum das Sexualleben positiv beeinflussen kann.“ Ein Beckenbodentraining ist also in jeder Hinsicht empfehlenswert – nicht nur für Läufer.

**SURF- UND BÜCHERTIPPS ZUM THEMA**

[www.evarothe-gyn.at](http://www.evarothe-gyn.at)  
[www.dr-margreiter.at](http://www.dr-margreiter.at)  
[www.zentrum-der-gesundheit.de/beckenbodentraining-ia.html](http://www.zentrum-der-gesundheit.de/beckenbodentraining-ia.html)

**Beckenboden-Training: 50 Übungskarten zur Stärkung und Entspannung**  
 ISBN: 978-3517087498  
 Preis: 14,99 Euro



**Beckenbodentraining für Männer**  
 ISBN: 978-3437451874  
 Preis: 19,99 Euro



**Soforthilfe Beckenboden: Beschwerden lindern durch gezielte Übungen**  
 ISBN: 978-3835413122  
 Preis: 14,99 Euro



20. - 22.11.2015  
**MALTA CHALLENGE MARATHON**  
[WWW.MARATHONCHALLENGEMALTA.COM](http://WWW.MARATHONCHALLENGEMALTA.COM)



28.02.2016  
**MALTA MARATHON**  
[WWW.MALTAMARATHON.COM](http://WWW.MALTAMARATHON.COM)



03.04.2016  
**XTERRA MALTA**  
[WWW.MALTAXTERRA.COM](http://WWW.MALTAXTERRA.COM)

**MALTA UND GOZO, DIE IDEALEN INSELN FÜR IHRE LAUFREISE**  
**WENIGER ALS 3 FLUGSTUNDEN AB DEUTSCHLAND**  
**MEDITERRANES KLIMA MIT MEHR ALS 300 SONNENSTUNDEN IM JAHR**

**MALTA IST MEHR**  
[WWW.MEIN-MALTA-URLAUB.DE](http://WWW.MEIN-MALTA-URLAUB.DE)

