

Zehn Jahre Beckenbodentraining nach dem BeBo®-Konzept

Volksleiden Beckenbodenschwäche

Ein schwacher Beckenboden schränkt die Lebensqualität der Betroffenen stark ein. Eines der wichtigsten Anzeichen ist die Inkontinenz. Bis 40% der Frauen über 50 Jahren leiden an Harninkontinenz unterschiedlichen Ausmasses. Aber auch Männer sind von Beckenbodenbeschwerden betroffen. Schätzungen zufolge leiden in unserem Land mindestens 400.000 Menschen jeden Alters daran. Es gibt heute zahlreiche Möglichkeiten, eine Urininkontinenz zu behandeln. Eine ist das Beckenbodentraining nach dem BeBo®-Konzept, das seit zehn Jahren erfolgreich bei der Therapie und Prävention von Beckenbodenbeschwerden angewendet wird.

«Das Thema Beckenboden ist jahrzehntelang vernachlässigt worden. Es ist erfreulich, dass sich dies in den letzten Jahren geändert hat. Denn «Vorbeugen ist besser als Heilen», so Daniele Perucchini, Gynäkologin am Universitätsspital Zürich, im Vorwort zum Buch Entdeckungsreise zur weiblichen Mitte. Auch wenn die Enttabuisierung dieses Leidens voranschreitet: für die Betroffenen kann es nicht nur ein medizinisches, sondern auch ein grosses seelisches Leiden darstellen. Es ist daher sehr wichtig, dass die Inkontinenz und weitere Beckenbodenbeschwerden in der Öffentlichkeit thematisiert werden.

Therapie, die Eigeninitiative erfordert

Blasen- und Beckenbodenschwäche haben bei der Frau wie beim Mann unterschiedliche Ursachen. Eine sorgfältige klinische Abklärung der Gründe, die zur Inkontinenz führen, und eine klare Diagnose sind nötig. Heute stehen zahlreiche medikamentöse und nicht-medikamentöse Behandlungsmöglichkeiten bereit. Ein wichtiger Aspekt der Therapie sind Übungen, die Eigeninitiative erfordern und die Patienten ermuntern, selber aktiv zu werden und sich ein gutes Körpergefühl zu erarbeiten. Hier nimmt die Arbeit des BeBo®-Teams eine Schlüsselstellung ein.

BeBo®-Konzept

Das Konzept von BeBo® Gesundheitstraining beinhaltet alle Aspekte, die nötig sind, um das Ziel – einen funktionstüchtigen Beckenboden – zu erreichen: das heisst: der Beckenboden ist wach, aktiv, elastisch und befindet sich in einem Gleichgewicht zwischen Anspannung und Loslassen. Im Mittelpunkt stehen keine bestimmten Techniken, sondern Informationen und Übungen, die sich leicht vermitteln lassen. Beim ganzheitlichen BeBo®-Konzept werden neben dem Beckenboden auch andere wichtige Muskelgruppen sensibilisiert und gestärkt. Das BeBo®-Konzept wurde während zehn Jahren laufend weiterentwickelt und verfeinert. Der Wirksamkeitsnachweis ist dank einer Studie erbracht. Das Training ist von den meisten Krankenversicherern anerkannt; daher werden Kurskosten zu einem Teil mitgetragen.

BeBo® Training

Das Trainingskonzept von BeBo® baut auf drei ineinander greifende Stufen auf:

1. Wahrnehmung und Sensibilisieren
2. Kräftigen und Loslassen
3. Integration des Beckenbodens in den Alltag

Zu einem ganzheitlichen Beckenbodentraining gehören neben der eigentlichen Muskelkräftigung auch ausführliche Informationen zur Anatomie und Physiologie des Beckenbodens und über alle mit ihm in Verbindung stehenden Körperregionen. Wichtig und nützlich für ein erfolgreiches Training sind die Anregungen, wie der Beckenboden im Alltag und Sport geschützt und richtig eingesetzt werden kann. Eine Begleitung durch einen verständnisvollen Arzt und eine einfühlsame, kompetente Therapeutin, die auf individuelle Fragen eingehen können, ist für die Patienten darüber hinaus von grosser Bedeutung.

Öffentlichkeitsarbeit

Judith Krucker-Manser, Inhaberin des BeBo®-Trainings, hat regelmässig öffentliche Auftritte im In- und Ausland, so etwa an Schweizer Kliniken und kürzlich auf SF zwei (Gesundheit Sprechstunde vom 21. Mai 2006) sowie an verschiedenen Kongressen von Physiotherapeuten, Fachgesellschaften für Inkontinenz, Medizinischen Praxisassistentinnen, Hebammen und weiteren im Gesundheitswesen und in der Gesundheitsförderung tätigen Personen. Ferner leisten Yvonne Keller, Judith Krucker-Manser und Marita Seleger vom BeBo®-Team mit ihren beiden Publikationen Die Entdeckungsreise zur weiblichen Mitte und Die versteckte Kraft im Mann einen wichtigen Beitrag dazu, die Themen Inkontinenz und mangelnde Potenz aufgrund von Beckenbodenschwäche zu enttabuisieren.

Weitere Auskünfte erteilt gerne:

BeBo Verlag & Training GmbH
Judith Krucker-Manser
Friedackerstrasse 52
8050 Zürich
Telefon +41 (0)44 312 30 77
Telefax +41 (0)44 312 30 55
info@beckenboden.com
www.beckenboden.com