

Ihr Beckenboden: im Alltag immer dabei

Klemmen Sie beim Niesen die Beine zusammen? Joggen Sie nicht mehr, weil «es» immer wieder etwas tröpfelt? Gehen Sie nur noch dort spazieren, wo Sie die nahe gelegenen WCs kennen? Mit Blasenschwäche sind Sie nicht allein. Schätzungsweise 400 000 Männer und Frauen in der Schweiz leiden an der so genannten Harninkontinenz.
Regula Strübin

Je nach Ursache und Intensität des Harnverlusts werden komplementär- oder schulmedizinische Medikamente oder verschiedene Operationstechniken eingesetzt, um die Blasenfunktion unter Kontrolle zu bekommen (siehe Artikel in der letzten Ausgabe von astrea, Nr. 4/2006). Nicht immer eine Heilung, aber doch eine Verbesserung bringt Beckenbodentraining. Wir zeigen Übungen für den Alltag und erklären, wie der Beckenboden gestärkt wird.

Husten und Niesen

Beim Husten und Niesen steigt der Druck im Bauchraum. Aus Angst, Urin zu verlieren, presst man die Beine zusammen und krümmt sich nach vorne – doch genau in dieser Körperhaltung hat der Beckenboden keine Kraft. Wichtig ist er hingegen bei aufrechter Haltung mit geraden oder überkreuzten Beinen.

Arbeiten in Haus und Garten

Der Beckenboden hat die Aufgabe, die inneren Bauchorgane an ihrem Platz zu halten und Rumpf- und Rückenmuskulatur zu unterstützen. Werden Hausarbeiten wie Staubsaugen, Putzen, Lasten hochheben oder Jäten in gebeugter Haltung ausgeführt, wird der Beckenboden nicht nur geschwächt, er kann auch keine Kraft entwickeln, um den Beinen und dem Rücken zu helfen. Deshalb: Halten Sie sich gerade, gehen Sie zum Bücken mit hüftbreit gestellten Füßen in die Knie und tragen Sie Lasten nahe am Körper.



Richtig: In dieser aufrechten Haltung mit hüftbreit positionierten Füßen ist der Beckenboden wach und kann mehr Kraft aufbauen.



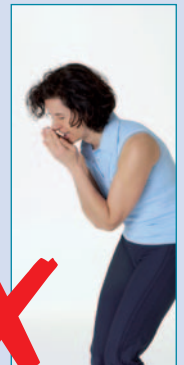
Falsch: Die krumme Haltung belastet Wirbelsäule und Beckenboden.



Richtige Position beim Husten und Niesen: Eine aufrechte Haltung und gerade oder überkreuzte Beine aktivieren den Beckenboden.



Falsche Position beim Husten und Niesen: X-Beine und eine krumme Haltung schwächen den Beckenboden.



Richtig: Gehen Sie in die Knie, strecken Sie das Gesäss raus, halten Sie den Rücken gerade und heben Sie die Last nahe am Körper hoch.



Falsch: Die Beine sind gestreckt, die Wirbelsäule bleibt rund und die Last wird seitlich hochgehoben – so sind Wirbelsäule und Beckenboden ungeschützt und kraftlos.

Mehr Informationen

Schweizerische Gesellschaft für Blasenschwäche

Gewerbestrasse 12
8132 Egg
Tel. 01 994 74 30
Fax 01 994 74 31
E-Mail: info@inkontinex.ch
www.inkontinex.ch

BeBo Gesundheitstraining

Friedackerstrasse 52
CH-8050 Zürich
Tel. +41 (0)44 312 30 77
Fax +41 (0)44 312 30 55
info@beckenboden.com
www.beckenboden.com

Die Bilder sind aus dem Buch:

«Entdeckungsreise zur weiblichen Mitte»

Yvonne Keller; BeBo® Gesundheitstraining; Judith Krucker & Marita Seleger
Paperback | 160 Seiten |
Typo Verlag Geroldswil | 4. Auflage (Dezember 2004) |
ISBN-Nr. 3-9520307-5-9 |
Preis CHF 36.50/EUR 24.50 zzgl. Porto und Verpackung