



## Beckenbodentraining

### Ein Zusatzangebot für Fitnesscenter

Interview mit Yvonne Keller, zum Thema Beckenboden-Training

*FT: Yvonne Keller, Du bist jetzt ein Star. Nicht nur in der Fitnessszene, sondern man liest in diversen bekannten Tageszeitungen und Magazinen über Dich bzw. das Beckenbodentraining. Du gibst Seminare z.B. bei Teaching Karin Albrecht und andererseits sitzen wir hier im schönen Interlaken, an der SAFS Convention, wo Du ein Referat hältst und einen Workshop über das Beckenbodentraining führst. Wie fühlt man sich als Star?*

**YK: Ich fühle mich sehr gut. Ich bin wirklich überrascht über das grosse Echo, dass ich überall angesprochen werde und dass man mich kennt.**

*FT: Beckenbodentraining, (Abkürzung BBT), scheint nicht überall verstanden zu werden. Ich konnte in einigen Berichten, zuletzt in einer Zeitung, lesen: „für Männer nicht geeignet“. Was ja komplett falsch ist.*

**YK: Ja, auch Männer haben einen Beckenboden. Ich habe noch nie gehört, dass das Training für Männer nicht geeignet sein soll.**

*FT: BBT ist vor allem ein Training für ältere Damen, welche Probleme mit dem Harnausfluss bekommen können (Inkontinenz), d.h. die im Unterbewusstsein den Schliessmechanismus der Muskulatur nicht mehr richtig beherrschen.*

**YK: Das BBT ist keineswegs nur für ältere Frauen. Es hat sehr viele jüngere Frauen, auch Frauen, die noch nie geboren haben, die vereinzelt Probleme haben, z.B., dass sie beim Husten, Niesen, Springen oder Aerobic usw., Urin verlieren. Das kann tropfenweise sein oder in einem kleinen Schwall. Hier ist eindeutig der Beckenboden zu schwach, inklusive der Verschlussapparat der Harnröhre.**

*FT: Und woher kommt das?*

**YK: Das kann verschiedene Ursachen haben. Es kann eine Schwäche des Gewebes sein, also eine allgemeine Bindegewebschwäche. Dies kommt auch nach schweren Geburten vor, bei Übergewicht sowie chronischem Husten, z.B. bei Astmatikern.**

*FT: Es kann aber auch sein, dass man im Fitnesscenter gewisse Übungen vielleicht zu oft oder falsch macht, z.B. Bauchtraining.*

**YK: Das ist ganz sicher ein wichtiges Thema, denn, junge Frauen und Sportlerinnen spannen ihren Beckenboden ganz automatisch an, wenn sie eine Rumpfbeuge machen. Bei Frauen, die längere Zeit nicht trainiert haben, dazwischen vielleicht noch Kinder geboren haben, läuft das nicht mehr automatisch. Diese schieben sich dann bei jeder Rumpfbeuge den gesamten Bauchinhalt Richtung Beckenboden. Das kann eine sehr starke Belastung sein und auf einmal leiden sie an Inkontinenz.**

*FT: Das heisst, Schluss mit dem Bauchtraining im Fitnesscenter?*

**YK: Nein, auf keinen Fall. Die Rumpfbeuge kann eine sehr gute Übung sein. Man sollte sich zuerst nur überlegen, wen man vor sich hat, bevor man eine Rumpfbeuge instruiert. Heute ist ja Rumpfbeugen in jeder Aerobic- und jedem Fitnessprogramm inbegriffen, egal, was es für eine Stunde ist. Da sollte man zuerst denken und dann entsprechende Übungen instruieren. Und wenn Rumpfbeuge, dann immer mit Beckenbodenanspannung!**

*FT: Das bedeutet: Welche Frage fehlt im Fragebogen eines jeden Fitnesscenters, wenn das angehende Mitglied sich einschreibt?*

**YK: Ich denke, man sollte die Frauen unbedingt nach einer Blasenschwäche oder einer Beckenbodenschwäche fragen, genauso wie wir sie fragen, ob sie Herzbeschwerden oder Rückenprobleme haben.**

*FT: Durch diesen neuen Markt, der hier aufgegangen ist, bist Du und nicht nur Du, auch Deine InstruktorInnen in verschiedenen Fitnesscentern und Spitälern, absolut ausgebucht. Ein einträgliches Geschäft für Dich?*

**YK: Ich weiss nicht, ob man mit Dienstleistungen ein einträgliches Geschäft machen kann. Wenn ich viel unterrichte, verdiene ich auch etwas mehr, aber es ist immer nach oben begrenzt. Es gibt sicher Märkte, mit denen man reicher wird, wenn man da eine Nische entdeckt. Aber ich mache es ja nicht nur des Geldes wegen, obwohl ich vom BBT lebe. Mein Anspruch ist es nicht, reich zu werden, sondern etwas wirklich Sinnvolles für die Frauen anbieten zu können.**

*FT: Studiobesitzer sind immer daran interessiert, ihre oft leerstehenden Aerobicsräume zu füllen, mit irgendwelchen guten Kursen. Mit dem BBT, würde ich sagen, machen sie wirklich etwas sehr gutes. Wie geht ein Fitnesscenter-Besitzer vor, wenn er lernen möchte, ein gutes, rentables Geschäft daraus zu machen, denn ein kommerziell geführtes Fitnesscenter muss ja auch immer etwas daran verdienen können. Kann er sich bei Dir direkt melden?*

**YK: Am besten ist es, wenn eine Person aus dem Team auf BBT geschult wird. Sinnvoll ist ganz sicher, wenn diese Person schon in der Vorbildung medizinische Grundlagen hat, also z.B. Therapeutin ist.**

*FT: Genügt als Ausbildung schon der Fitnessinstructor?*

**YK: NEIN, denn Fitnessinstruktoren werden ausgebildet, um gesunde Leute gesund zu erhalten. Diese Ausbildung reicht, um in einem Trainingsprogramm oder im Aerobic den Beckenboden einzubeziehen. Dies ist auch der wichtigste Auftrag für die Fitnessbranche. Ich denke nicht, dass jedes Fitnesscenter jetzt BBT ausschreiben soll. Mit diesen Kursen zieht man auch kranke Frauen an, die bereits massive Inkontinenz und Senkungsbeschwerden haben. Und da muss man anders qualifiziert sein, als ein Fitnessinstructor.**

*FT: Ich habe diese Aussage verstanden, ich nehme an, auch die LeserInnen. Das andere, welches ich aus Deiner Antwort herausgehört habe, ist: dass theoretisch, nicht aber in der Praxis, jedes Studio BBT anbieten kann. Jede Aerobicinstructorin sollte aber mindestens gewisse Übungen in ihrem Aerobicunterricht, betreffend BBT, integrieren.*

**YK: Es ist sicher ganz wichtig, dass man bei den Bauchübungen dem Beckenboden Rechnung trägt, dass jede Instruktorin weiss, wie man den Beckenboden anspannt, wie man selbst bei einer Kniebeuge die Kraft aus dem Beckenboden holen kann, und somit die Übung viel effizienter gestalten kann. Wichtig ist auch, dass sie Bescheid weiss über die Entspannungsmechanismen und den Schutz im Alltag, dass sie die Frauen auch beraten kann.**

*FT: Dann frage ich nochmals anders: Wo können Aerobicinstructorinnen wenigstens diesen Teil erlernen?*

**YK: Bei der SAFS und bei Karin Albrecht biete ich Tagesseminare an. Das nennt sich BEBO 1. Dann gibt es noch ein weiterführendes Seminar, bis jetzt nur bei Karin Albrecht, der BEBO 2-Kurs, welcher 2 Tage dauert.**

*FT: BEBO - so heisst ja Deine Firma. Kommen wir zu einem anderen Gebiet. Auch andere Frauen sind auf dieses Thema, BBT, schon gekommen. Es gibt sowohl Deutsche, die darüber geschrieben haben, als auch eine Schweizerin, Benita Cantieni. Sie hat 1997 ein Buch darüber herausgegeben: „Tiger feeling“. Heute ist sie Chefredakteurin des Shape-Magazins. Wenn man ihr Buch durchliest, ist es nicht so medizinisch, mehr locker aufgebaut. Ich lese Dir mal etwas vor, was im Buch steht: „Legen Sie die Hand locker auf Ihr Geschlecht. Die Kuppe des Mittelfingers genau über dem Damm. Drücken Sie mit dem Finger ganz zart usw....“ Ich glaube, wenn jemand das liest, bekommt er einen falschen Eindruck.*

*Kommen Frauen jetzt nicht gehemmt in ein Fitnessstudio und denken: ich lege mich hier auf den Boden und muss mich in meinem Intimbereich, wenn auch über den Trainingshosen, berühren. Hast Du oder haben die Fraün damit keine Probleme?*

**YK: Es kommt sehr darauf an. Wenn ich einen Beckenbodenkurs abhalte, dann mache ich auch Übungen, wo sich die Frauen an gewissen Stellen berühren. Ich fange einmal bei den Knochen an, bis zum Schambein, Steissbein. Aber ich denke, wenn ich in einer normalen Aerobicstunde bin und dort aufgefordert werde, mich in meinem Intimbereich anzufassen, dann hätte ich vielleicht auch meine Fragen, was das soll. Ich glaube, es kommt stark auf den Rahmen an: was ist das für eine Stunde, wie ist das Vertrauensverhältnis zwischen Instruktorin und TeilnehmerInnen. Wenn jemand eine Stunde gibt und das Vertrauensverhältnis ist gut, die TeilnehmerInnen kommen schon lange und jetzt entscheidet man, eine Beckenbodensession miteinander zu machen, dann hat dies sicherlich Platz.**

*FT: Wie lange geht eine solche Session?*

**YK: Das kommt darauf an, wie man sich organisiert. Ich arbeite mit meinen Frauen so zwischen 75 und 100 Minuten, weil ich dazwischen immer noch viel erkläre und diskutiere. In einem Aerobickurs reichen vielleicht schon 15 Minuten gezieltes Beckenboden-Training.**

*FT: Ich zitiere nochmals aus dem Buch „Tiger-Feeling“, aus einem Kapitel mit dem Titel „Liebesspiele“, das ich als interessant betrachte und über welches Thema ich in Deinen Unterlagen nichts gesehen habe. „Beckenbodiane-rinnen berichten von einer wunderbaren, zarten Macht, die sie über ihren Partner ausüben können und über die daraus resultierenden multiplen Orgasmen. Haben Mann und Frau ihren Beckenboden bewusst unter Kontrolle, schwingt das Liebesspiel zu nie gekannten Höhen....“. Das wäre doch ein weiterer Vorteil, oder nicht?*

**YK: Ganz sicher ist dies ein weiterer Vorteil. Ich habe das in meinen ausführlichen Kursunterlagen auch vermerkt, wenn auch nicht gar so eingehend, wie in anderer Literatur. Aber ich denke, solche Vorteile können durch Training wirklich erreicht werden.**

*FT: Dass eine Frau ihre Muskulatur beherrschen kann.*

**YK: Ein Orgasmus verursacht viele kleine Kontraktionen der Beckenbodenmuskulatur. Wenn ein Beckenboden schlecht oder gar nicht mehr arbeitet, ist auch ein Orgasmus schwer oder gar nicht mehr möglich.**

*FT: Stellst Du bei Deinen Kursen Fragen darüber, ob sich das Sexuelleben der Frauen verbessert hat, ob sie keinen Urinverlust mehr haben, etc? Wie ist die Resonanz?*

**YK: Ich stelle am Schluss eines Kurses immer solche Fragen: was hat sich verändert, in Bezug auf Inkontinenz, Körperhaltung, Körperwahrnehmung und auch Sexualität. Da können die Frauen ankreuzen und hinschreiben, was sich geändert hat. Sexualität wird ebenfalls immer wieder angesprochen, aber es ist nicht das zur Hauptsache diskutierte Thema, es steht nicht im Vordergrund.**

*FT: Der Sinn des BBT ist ja hauptsächlich medizinischer Natur. Wie sieht es aus bezüglich der Krankenkassen? Inwieweit leisten diese einen Zuschuss an die Kurse?*

**YK: Im Rahmen der Zusatzversicherung für Alternativ- und Präventivmedizin wird ein Beitrag bezahlt, wenn die Kursleiterin anerkannt ist.**

*FT: Bist Du anerkannt?*

**YK: Ja, wir alle vom BEBO Gesundheitstraining sind anerkannt.**

*FT: Wie viele seid Ihr denn?*

**YK: Zur Zeit sind wir sechs. Es kommt nächstens noch jemand von Bern dazu. Dann wären wir sieben.**

*FT: Viel zu wenig für die ganze Schweiz.*

**YK: Ganz sicher. Wir sind im Aufbau. Die Zusammenarbeit mit gut qualifizierten Frauen aus der ganzen Schweiz interessiert mich.**

*FT: Wo können sich interessierte Frauen melden, die bei Dir einen Kurs besuchen möchten, um dann selbst Kurse geben zu können. Wo können sich Frauen und Männer hinwenden, die über das Problem der Inkontinenz diskutieren möchten?*

**YK: Für alle Instruktorinnen und Instrukturen empfiehlt sich die Ausbildung bei SAFS und Karin Albrecht. Frauen, die einen Kurs besuchen möchten, weil sie selbst von Inkontinenz betroffen sind, als Prävention, oder um ihren Körper besser kennen zu lernen, können sich unter der Telefonnummer 01 / 750 18 40 an das BEBO Gesundheitstraining, Yvonne Keller, Weiningen, melden.**

*FT: Zum Schluss möchte ich Dir noch gratulieren, dass Du eine Bewegung neu lanciert hast, welche einmal nicht aus den USA, sondern aus der Schweiz, aus Zürich, kommt. Wobei man ehrlicherweise sagen muss, dass es auch Deutsche gibt, die darüber geschrieben haben, (siehe unser Info-Kästchen für die deutschen LeserInnen). Am Ende gebe ich das Schlusswort immer dem Interviewten. Was möchtest Du unserer Leserschaft noch sagen?*

**YK: Ich wünsche mir, dass der Beckenboden ein Bereich unseres Körpers ist, den die Frauen kennen, und dass sie auch wissen, was ihm gut tut und was ihm eher schadet. In ein paar Jahren sollten gar keine Beckenbodenkurse mehr nötig sein, weil dieses Thema überall bekannt sein wird und alle Frauen ihren Beckenboden kennen.**

**Kurskosten: 6 - 8 Lektionen, total 10 Unterrichtsstunden, inkl. 40-seitigen Kursunterlagen CHF 290.-.**

BBT in Deutschland:

Frau S. Kitcherham-Pec Emil-Nolde-Str. 3 21465 Reinbek - (vor allem für Hebammen + KG's)

Frau Renate Tanzberger Ismaninger-Str. 33 81675 München - (vor allem für Physio's + KG's)

Body Life Kongress - Karlsruhe 1. Kurs für FitnessinstruktorenInnen 1/2 Tages Seminar 17. - 19.9.99 ab 2000 regelmässige Kurse