



Text: Käther Bänziger

Illustration: Brigitta Garcia López

**W**enn beim Lachen oder Rennen Urin abgeht, sprechen Mediziner von einer Stressinkontinenz. Betroffene Frauen schweigen das Thema am liebsten tot. Oft ist die Scham darüber grösser als der Wunsch, die lästige Erscheinung wieder loszuwerden.

Fast ebenso tabu scheint der Körperteil, der dafür verantwortlich ist: der Beckenboden. Wenn aber schon junge Frauen lernen würden, diesen im Alltag richtig zu belasten und zu trainieren, könnte der unangenehme Harnverlust oft um Jahre hinausgezögert oder gar verhindert werden. Leider ist der Beckenboden weder im Sportunterricht noch im Fitnesszentrum ein Thema. Viele Frauen hören das Wort im Geburtsvorbereitungskurs zum ersten Mal und vergessen es nach dem Rückbildungstraining wieder. Bis sie beim Niesen, Bergablaufen oder Husten Wasser verlieren, weil die Harnröhre nicht mehr richtig schliesst.

Oft gibt es dafür mehrere Ursachen, doch Muskelschwäche spielt fast immer eine Rolle. Wie jeder andere Muskel erschlafft mit den Jahren auch der mit der Harnröhre verbundene Beckenboden, wenn er nicht gebraucht wird. Er besteht aus 3 übereinander liegenden Muskelschichten zwischen Scham- und Steissbein und umschliesst neben der Harnröhre auch Darm

und Vagina. Gleichzeitig gibt er der Blase, der Gebärmutter und dem Darm Halt. Regelmässiges Beckenboden-Training trägt also auch dazu bei, Gebärmutter- oder Blasen-senkungen zu vermeiden.

Wie viel ist «regelmässig»? «Eine Stunde pro Woche ist zu wenig», sagt die Beckenboden-Kursleiterin Ursi Rhyner. «Frauen sollten lernen, die Übungen in ihren Alltag zu integrieren.» Das heisst unter anderem: den Beckenboden beim Heben schwerer Lasten automatisch anspannen (weitere

## Muskelschwäche spielt bei Inkontinenz meistens eine Rolle.

Tipps siehe Kasten auf Seite 36). Das schont gleichzeitig den Rücken. Tatsächlich verbessert Beckenboden-Training auch die Haltung und wirkt sich positiv auf die Verdauung aus.

Trotzdem tun die wenigsten Frauen vorbeugend etwas für ihren Unterleib. «3 von 4 Kursteilnehmerinnen kommen, weil sie inkontinent sind», sagt Ursi Rhyner. Zum Glück ist es dann noch nicht zu spät. Meistens gelingt es nämlich, das Problem mit konsequentem Training wieder in den Griff zu bekommen. Auch das spricht dagegen, sich mit Inkontinenz einfach abzufinden wie mit einem naturgegebenen Schicksal. Allerdings sind Geduld und Ausdauer gefragt, bis sich Besserung einstellt. «Und man darf auch keine Wunder erwarten»,

# Undichte Blase? Kein Schicksal!

Jede fünfte Frau zwischen dreissig und fünfzig Jahren leidet an unkontrolliertem Urinverlust. Viele finden sich damit ab. Das müsste nicht sein.

schränkt die Fachfrau ein. Ein Muskel, der über Jahre vernachlässigt wurde, baut sich nicht innerhalb weniger Wochen wieder auf.

Und manchmal schafft es der Beckenboden allein mit Training nicht, wieder besser zu funktionieren. Leidet eine Frau unter hormonbedingtem Gewebeabbau, braucht sie in der Regel auch Östrogene. Sie unterstützen den Körper beim Wiederaufbau von Gewebe und Schleimhäuten und schaffen damit eine wichtige Voraussetzung, damit die Harnröhre überhaupt wieder dicht werden kann. Die Schleimhaut im Inneren der Harnröhre sorgt nämlich zusammen mit der Durchblutung dafür, dass der Urin bis zum nächsten Gang zur Toilette in der Blase bleibt.

Neben den Hormonen gilt die Elektrostimulation als wichtige Ergänzung, wenn das Training allein nicht das gewünschte Resultat bringt oder eine Frau nur sehr schwer ein Gespür für den Beckenboden entwickeln kann. Das ist gar nicht so selten. Laut Dr. Jakob Eberhard, Chefarzt der Frauenklinik am Kantonsspital Frauenfeld, ist jede 3. Frau mit Inkontinenz nicht in der Lage, den Beckenboden anzuspannen.

Bei der Elektrostimulation unterscheidet man zwei Techniken. Passive Behandlungen regen die Muskeln durch Stromimpulse dazu an, sich zusammenzuziehen. Die Muskelmasse wird grösser, ohne dass die Frau etwas dafür tun muss. Das klingt allerdings besser, als es ist. Die Stimulation wird von vielen Patientinnen als unangenehm oder sogar schmerzhaft empfunden.

Bei der aktiven Muskelstimulation wird die Muskulatur bis zu einem vorgeschriebenen Punkt angespannt und gehalten. Ist die gewünschte Spannung erreicht, übernimmt der Stimulator die Arbeit. «Auf eigene Faust sollte man mit diesen Apparaten nicht trainieren», warnt Fachmann Jakob Eberhard. «Es braucht dazu die fachliche Anleitung einer Inkontinenzschwester oder Physiotherapeutin.»

Biofeedback ist besser geeignet, im stillen Kämmerlein durchgeführt zu werden. Damit bezeichnet man Trainingsmethoden, die einer Frau ermöglichen, ihre Erfolge selbst zu kontrollieren. Die billigste Lösung ist der eigene Finger. Tastet man die Scheidenmuskulatur ab, spürt man mit der Zeit, dass sich der Druck in der Scheidenwand verändert. Ebenfalls gratis ist die

Überprüfung durch den Partner beim Geschlechtsverkehr.

Auch das Training mit Konen oder Kugeln läuft unter dem Begriff Biofeedback. Sie bestehen aus einem Set verschieden grosser Gewichte, die in die Scheide eingeführt und eine Minute lang dort festgehalten werden. Je länger man übt, umso eher ist es möglich, die nächst grössere Ausführung zu verwenden. «Schaden können diese Hilfsmittel nicht», sagt Jakob Eberhard. «Es ist unmöglich, die falschen Muskeln zu trainieren.»

Neben Kugeln und Konen gibt es im Handel elektronisch gesteuerte Biofeedback-Geräte. Mit einem Mikroprozessor zeichnen sie Trainingszeit und -ergebnis auf. Manche zeigen auch an, welcher Muskel gerade angespannt wird. Die Begeisterte

## we buchtipp

Yvonne Keller, Judith Krucker und Marita Seleger:

### Entdeckungsreise zur weiblichen Mitte.

Das Buch enthält ausführliche und gut verständliche Informationen zum Beckenboden, viele gymnastische Übungen zur Wahrnehmung und Kräftigung und zeigt, wie man ihn vor unnötigen Belastungen schützen kann. Es ist das offizielle Lehrmittel der BeBo®-Kurse, eignet sich aber auch für Frauen, die ohne Kursbesuch etwas für ihren Beckenboden tun wollen. **Das Buch kostet Fr. 34.50 und ist im Buchhandel erhältlich. Man kann es auch unter 01 312 30 77 oder im Internet unter [www.bebo-online.ch](http://www.bebo-online.ch) bestellen.**

## we beratung

Am Mittwoch,  
9. Juni,  
zwischen 18.30  
und 21 Uhr



beantwortet die Inkontinenzschwester Marlies von der Frauenklinik am Kantonsspital Frauenfeld Ihre Fragen zur Inkontinenz.

Wählen Sie 043 960 78 35.