

Unkontrollierbarer Urinverlust schränkt die Lebensqualität erheblich ein. Doch Frauen und Männer können gegen das heimliche Tröpfeln oftmals selber etwas tun.

Adrian Zeller

# Inkontinenz – die Angst vor dem Malheur

Für unbeabsichtigte Urinausscheidungen können eine ganze Reihe von Ursachen verantwortlich sein (siehe Box). Um Abhilfe zu schaffen, ist eventuell eine medikamentöse Therapie erforderlich. Einige pflanzliche Heilmittel sowie verschiedene komplementär-medizinische Behandlungsmethoden zeigen bei Blasenleiden erstaunlich gute Erfolge. In selteneren Fällen braucht es eine kleine Operation, um das Problem in den Griff zu bekommen. Bevor jedoch ein chirurgischer Eingriff unumgänglich wird, hilft vielen Betroffenen das Training der Beckenboden-Muskulatur. Vista liess sich von Judith Krucker-Manser für Sie über diese Methode informieren.

## Vista: Frau Krucker, welche Funktion hat der Beckenboden im menschlichen Körper?

**Judith Krucker:** Zunächst hat dieser Muskel die Aufgabe, den Körper für die Ausscheidungen zu öffnen und zu schliessen. Bei den Frauen muss sich die Beckenbodenmuskulatur bei der Geburt extrem öffnen, das heisst, die Frau muss den Muskel gut entspannen und loslassen können. Er ist auch für den Geschlechtsverkehr wichtig. Im Weiteren hilft er mit, die an Bändern aufgehängten inneren Bauchorgane zu stützen. Eine weitere Funktion wird oft unterschätzt: Wenn eine durch Husten, Niesen oder das Tragen von schweren Lasten ausgelöste Druckwelle durch den Körper rollt, muss die entsprechende Muskulatur kurz vorher im Bruchteil einer Sekunde den Beckenboden reflexartig schliessen, um damit das ungewollte Tröpfeln von Urin zu verhindern.

## Trainiert man den Beckenboden auf die selbe Art, wie man irgendeine andere Muskelpartie im Körper stärkt?

In der ersten Phase des Trainings lernt man, diesen Muskel zuerst einmal zu spüren, ihn wahrzunehmen. Anschliessend wird seine Funktion trainiert. Es geht unter anderem darum, zu lernen, diesen Muskel bewusst entspannen zu können. Der Weg dazu führt oft über

das vorherige Anspannen. Das Ziel des Übens ist es, diese Körperpartie bei jeder sportlichen Aktivität und auch im Alltag bewusst einsetzen zu können.

## Auf welche Weise kann man das Beckenbodentraining erlernen?

Es werden an verschiedenen Orten Kurse angeboten. Manche Personen haben die Methode auch aus einem Buch(\*) gelehrt. Einige von ihnen hatten das Bedürfnis, zusätzlich noch einen Kurs zu besuchen. Bei der Kursauswahl sollte man grundsätzlich darauf achten, dass man sich bei einer ausgebildeten Trainerin anmeldet. Es besteht das Risiko, dass man die Technik falsch ausführt, indem man etwa den Beckenboden statt nur anzuspannen gleichzeitig auch nach unten presst. Um nichts Falsches einzuüben ist es sinnvoll, die Methode zumindest am Anfang in einigen Lektionen unter Anleitung einer qualifizierten Fachperson zu erlernen.

## Hilft das Beckenbodentraining nur bei der Behebung und der Vorbeugung von Inkontinenz oder hat es auch noch weitere Effekte?

Eine Verminderung von Rückenbeschwerden ist eine weitere angenehme Wirkung. Dies deshalb, weil auch jene Muskulatur ins Training einbezogen wird, die die Wirbelsäule stabilisiert. Durch

die vermehrte Aktivierung der Körpermitte verbessert sich auch die Körperhaltung und das Körpergefühl. Die Durchblutung dieser Region des Organismus wird verbessert und unterstützt dadurch die Verdauung. Last but not least wird

auch die Sexualität positiv beeinflusst. Durch die Kräftigung der Beckenbodenmuskulatur der Frau verändert sich das sexuelle Erleben für beide Partner. Im Übrigen beweist eine Kölner Studie, dass das Beckenbodentraining den

Männern bei der Behebung von Erektionsstörungen gute Erfolge bringt.

[www.beckenboden.com](http://www.beckenboden.com)

### Wie kommt es zu Inkontinenz?

Bei Frauen kommt es im Bereich des Unterleibs verhältnismässig häufig zu Entzündungen. Ursache sind oftmals Bakterien, die die Harnwege und den Verschlussmechanismus der Blase anschwellen lassen. Im Weiteren können durch Schwangerschaften und Geburten sowie wechseljahrbedingte hormonelle Veränderungen die entsprechenden Muskeln geschwächt werden. Bei Männern ist die alterungsbedingte Vergrösserung der Prostata einer der Hauptgründe für eine gestörte Blasenfunktion. Aber auch bestimmte Krankheiten des Nervensystems (z.B. Parkinson) können bei beiden Geschlechtern Inkontinenz auslösen.

### Buchhinweise:

(\*) Yvonne Keller, Judith Krucker, Marita Seleger

**Entdeckungsreise zur weiblichen Mitte**  
Verlag Bebo-Gesundheitstraining,  
CHF 36.50 zzgl. CHF 5.– für Porto  
und Verpackung  
ISBN-Nr. 3-9520307-5-9

Marita Seleger, Judith Krucker,  
Yvonne Keller, Dr. F. Trinkler  
**Die versteckte Kraft im Mann**  
Verlag Bebo-Gesundheitstraining,  
CHF 36.50 zzgl. CHF 5.– für Porto  
und Verpackung  
ISBN-Nr. 3-033-00352-4

### Flüssigkeitsmenge nicht drosseln!

Viele Menschen mit Blasenstörungen hoffen durch eine Verringerung der Trinkmenge weniger Urin zu verlieren. Doch Vorsicht, bereits ein geringer Flüssigkeitsmangel kann zu Schwindel, Konzentrationsstörungen, Kreislaufproblemen und zu Verstopfung führen. Auch die Neigung zu Blasenentzündungen steigt. Eine Flüssigkeitsaufnahme von rund zwei Litern pro Tag sollte nicht unterschritten werden.

Benita Cantieni  
**Tiger Feeling**  
Das sinnliche Beckenbodentraining für sie und ihn  
Südwest-Verlag, CHF 35.–  
ISBN-Nr. 3-517-06703-2



Judith Krucker-Manser  
Geschäftsleiterin des  
Bebo-Gesundheitstrainings.

**Bestell-Telefon:  
0848 748 648**



## Ruhig schlafen ohne Angst vor dem Malheur

nur Fr. 59.–

Grösse 70x90 cm  
(zuz. Fr. 6.– Versandkostenanteil)

**IncoSan-Matratzenauflage mit Nässesperre und grossem Saugvermögen (2,1 Liter pro m<sup>2</sup>).** Die Nässe wird aufgesaugt und im Innern gespeichert, Oberfläche bleibt trocken, kein Auslaufen nach unten, reguliert die Temperatur, isoliert und gleicht den Druck aus. Warm flauschig und äusserst hautverträglich. Rutscht nicht, dank zwei einklappbaren Seitenteilen. Ideal für Inkontinenz- und Pflegepatienten.

---

Bitte senden Sie mir diskret: \_\_\_\_\_ Stück Matratzenauflagen 70x90 cm 1190 **Fr. 59.–/Stück**

Name \_\_\_\_\_ Vorname \_\_\_\_\_

Strasse \_\_\_\_\_ PLZ/Ort \_\_\_\_\_

1190 Ausschneiden & einsenden an: IncoSan GmbH, Postfach 57, 9053 Teufen, Tel. 0848 748 648, Fax 071 333 50 13, info@incosan.ch

