

In unserem kleinen Becken befindet sich ein grosser Muskel, den viele gar nicht kennen, geschweige denn spüren: der Beckenboden. Was bringt es, wenn Mann oder Frau ihn trainiert? Wo kann man dies lernen? Spezialistin Judith Krucker gibt Auskunft. Markus Meier

# Beckenboden

## Warum sein Training so wichtig ist

Bild: zvg



### Interview mit:

Judith Krucker, Inhaberin des «BeBo» Gesundheitstrainings in Uster ZH

### Warum ist der Beckenboden für Frauen und auch für die Männer so wichtig?

Bisher wurde das Beckenbodentraining als spezifisches Frauen-Thema angesehen. Es geht aber beide Geschlechter an. Die Frau ist durch ihren Zyklus schon früh grossen Hormonschwankungen ausgesetzt. Hormone verändern den Spannungszustand des Gewebes. Dies spüren Frauen oft nach den Wechseljahren deutlich. Die grösste Herausforderung an den Beckenboden sind jedoch Schwangerschaft und Geburt. Frauen neigen aus all diesen Gründen oft schon zu einer frühen Beckenbodenschwäche und dadurch zu ungewolltem Urinverlust und weiteren Symptomen.

Aber auch Männer kommen in die Wechseljahre. Diese verlaufen jedoch viel subtiler. Männer mit sitzender Tätigkeit leiden vermehrt an Hämorrhoiden und an Verstopfung. Nach einer Prostataoperation oder bei Erektionsstörungen wird der Beckenboden durch ein Beckenbodentraining positiv beeinflusst. Ein gut trainierter und durchbluteter Beckenboden ist für beide Geschlechter wichtig.

### Woraus besteht der Beckenboden?

Er ist ein Netzwerk von Muskelfasern, Bindegewebschichten sowie Faszien, schliesst das Becken nach unten ab und hilft bei der Lagesicherung der Bauchorgane. Einerseits schliesst er die Körperöffnungen mit Harnröhre, After sowie Scheide bei der Frau und sichert die Kontinenz. Andererseits muss er beim Harnlassen, Stuhlgang sowie Geschlechtsverkehr entspannen und loslassen können. Er trägt zu mehr Stabilität der Wirbelsäule bei, beeinflusst unsere Haltung und ist dadurch für unser inneres und äusseres Erscheinungsbild mitverantwortlich.

### Bei welchen gesundheitlichen Problemen macht ein Beckenbodentraining Sinn?

Zur Prophylaxe von Problemen wie ungewolltem Urinverlust, Rückenschmerzen, Organsenkungen der Blase, der Gebärmutter und des Enddarms, Erektionsstörungen oder Verdauungsbeschwerden. Denn Vorbeugen ist besser als Heilen! Je früher Frau und Mann den Beckenboden kennen und trainieren, umso weniger besteht die Gefahr, später an einer Beckenbodenschwäche zu leiden. Wenn der Beckenboden zu schwach und nachgiebig ist und bereits Probleme bestehen, ist es sinnvoll, die Beschwerden mit dem Beckenbodentraining anzugehen. Damit die Lebensqualität und der soziale Kontakt nicht der Inkontinenz angepasst werden. Nebst Wahrnehmungs-, Kräftigungs- und Entspannungsübungen lernen die Frauen und Männer auch Sofortmassnahmen kennen, wie sie beim Husten und Niesen ihren Beckenboden unterstützen können, damit er beim erzeugten Druck im Bauchraum gehalten kann.

### Braucht es Hilfsmittel dazu?

Hilfsmittel sind, wie der Name es sagt, eine mögliche unterstützende Hilfe, wenn das konventionelle Beckenbodentraining nicht genügend Besserung bringt. An erster Stelle steht die ärztliche Abklärung, dann folgt je nachdem Physiotherapie, eventuell mit Biofeedback und/oder Elektrostimulation, oder ein Kurs bei einer kompetenten Beckenboden-Kursleiterin. Auf unserer

Website [www.beckenboden.com](http://www.beckenboden.com) finden Sie diese. Die Beckenboden-Übungen können mit weiteren Hilfsmitteln wie «BeBo»-med-Vaginalkugeln, Softball, Sitzballkissen oder Sitzkeil effizient unterstützt werden.

#### **Sie feiern dieses Jahr das 20-Jahr-«BeBo»-Jubiläum. Wie hat sich in dieser Zeit das Beckenbodentraining verändert?**

Ja, wir sind stolz, dass wir auf 20 Jahre Erfolgsgeschichte zurückblicken können. Das Training ist in den letzten Jahren sanfter geworden. In unserer hektischen Zeit gibt es viele Menschen, die mit einem verspannten Beckenboden durch die Welt eilen. Durch entsprechende Wahrnehmungsübungen schulen wir mittels passenden Bildern den Zugang zum Beckenboden. Die Marke «BeBo» steht für hohe Qualitätsansprüche. Dieses Ziel haben wir dank stetiger Weiterentwicklung aller «BeBo»-Kursleiterinnen erreicht.

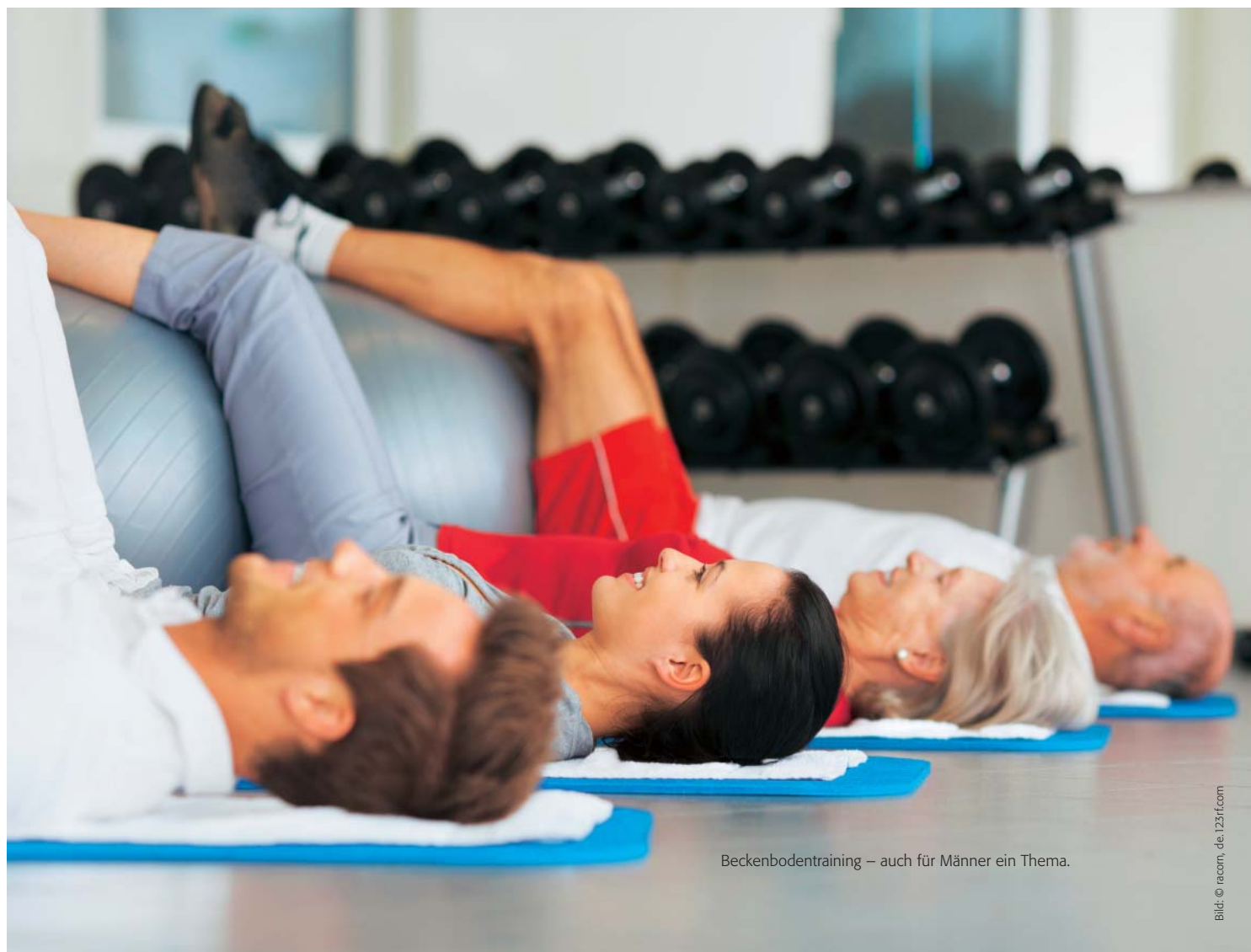
#### **Welche Unterschiede gibt es beim Training von Männern und von Frauen?**

Das Ziel unseres Trainings ist für beide Geschlechter, einen funktionstüchtigen Beckenboden zu erreichen. Der Unterschied zwischen Frau und Mann kann darin liegen, dass Frau durch den

monatlichen Zyklus und/oder durch die Geburt die Körperregion im Becken besser spürt und daher einen einfacheren Zugang zum Beckenboden hat als der Mann. Der Mann muss immer zuerst beim Arzt abklären, ob eventuell die Prostata vergrößert ist. Erst nach dieser Abklärung darf er mit der Wahrnehmungsschulung und dem anschließenden aufbauenden Trainingsprogramm beginnen.

#### **Wie kann man das Training in den Alltag integrieren?**

Ganz einfach: Sie müssen nur den Alltag als Übungsfeld entdecken, z. B. beim Zähneputzen, Geschirrspüler ausräumen, schwere Taschen tragen, die passende Sportart wählen etc. Die Integration des «BeBo»-Trainings in Alltag und Freizeit ist uns sehr wichtig. Denn wenn die vielen grossen und kleinen täglichen Belastungen für den Beckenboden, den Rücken, die Bandscheiben, die Gelenke etc. verringert werden, ist für das Wohlergehen schon viel erreicht. Eine korrekte Körperhaltung bei jeder Tätigkeit ist ein Muss und ein ergonomischer Ablauf kann geübt werden. Jede Änderung eines Bewegungs- oder Haltungsmusters braucht anfangs Disziplin und entsprechend eine konsequente Anpassung der Lebensgewohnheiten. Training ist Silber, Alltag ist Gold.



Beckenbodentraining – auch für Männer ein Thema.