

# MIT BECKENBODENTRAINING ZUM ERFOLG



## Lieber Patient!

Blasenschwäche („Inkontinenz“) ist ein sehr weit verbreitetes Leiden. Das von Ihrem Arzt verschriebene Medikament hilft, die Blasenkapazität zu erhöhen und den Harndrang zu verringern. Sie müssen weniger oft die Toilette aufsuchen. Neben der medikamentösen Therapie spielt das Beckenbodentraining eine wichtige Rolle bei der Behandlung von Belastungs- und Dranginkontinenz. Es stärkt die betroffenen Muskeln und unterstützt so die medikamentöse Therapie.

Auf der Rückseite finden Sie Übungen zur Stärkung der Beckenbodenmuskulatur. Probieren Sie aus, welche Übungen für Sie am einfachsten und angenehmsten durchzuführen sind, und nehmen Sie sie in Ihren Trainingsplan auf.

## WIE BEI JEDEM TRAINING GILT ES EINIGE REGELN ZU BEACHTEN, UM DAS BESTE ERGEBNIS ZU ERZIELEN:

### Übung macht den Meister

Regelmäßiges Üben ist der Schlüssel zum Erfolg. Planen Sie die Übungen in Ihren Alltag ein!

### Haben Sie Geduld

Der Beckenboden ist ein vernachlässigter Körperbereich – lernen Sie ihn spüren! Die Übungen sind zwar ungewohnt, führen aber, stetig durchgeführt, zur richtigen Körperwahrnehmung und steigern damit Ihr Gefühl für den Beckenboden.

### Hören Sie auf Ihren Körper

In der ersten Begeisterung neigen Sie vielleicht dazu, sich zu überfordern. Durch Überanstrengung werden Sie leichter frustriert – üben Sie daher nur so lange und so intensiv, wie es Ihrer Tagesverfassung entspricht.

### Üben Sie in Ruhe

Eine Entspannungsphase vor Beginn der Übungen und bequeme Kleidung werden Ihnen helfen, sich wohler zu fühlen und an die neuen Übungen zu gewöhnen.

### Richtig atmen will gelernt sein

Viele der Übungen arbeiten mit der Anspannung der Beckenbodenmuskeln. Wichtig ist, dass Sie während der Anspannung bewusst ausatmen. Spannen Sie vor allem beim Husten, Niesen, Lachen, beim Heben und Tragen den Bauch an!

**Nur richtiges Üben führt zum Erfolg – werden Sie aktiv! Ihre Fachärztin/  
Ihr Facharzt bzw. eine Physiotherapeutin/ein Physiotherapeut beraten Sie  
über die richtige Durchführung der Übungen.**



# BECKENBODENTRAINING FÜR MÄNNER

## 8 BEWEGUNGSÜBUNGEN

### Übung 1: Standardübung

Beckenbodenmuskeln (= Schließmuskeln) anspannen, als würden Sie Harn- und Stuhl drang fest zurückhalten. Spannung mehrere Sekunden halten, dabei ruhig weiteratmen. Wichtig: die Bauch- und Gesäßmuskeln locker halten. Diese Übung können Sie in jeder Position durchführen und daher auch leicht in Ihren Alltag integrieren.

### Übung 2: Rückenlage

Um sich die Beckenbodenmuskeln wieder bewusst zu machen. Auf den Rücken legen und die Beine anwinkeln. Eine Hand knapp oberhalb des Schambeins auf den Unterbauch legen.



- Ausatmen, gleichzeitig Beckenboden anspannen und versuchen, ihn zu erspüren. Einatmen, Beckenboden nach innen in Richtung Nabel ziehen, beim Ausatmen locker lassen. Die Hand erfühlt dabei die Wölbung und das Einsinken des Bauches.
- Beckenboden beim Atmen langsam mitschwingen lassen.

### Übung 3: Rückenlage, Becken heben

In der gleichen Position den Beckenboden anspannen und das Schambein Richtung Nabel ziehen. Die Spannung halten. Das Becken langsam – Wirbel für Wirbel – hochheben. Dann das Becken langsam wieder absetzen und die Spannung lösen. Nach ein paar Atemzügen Pause die Übung wiederholen.



### Übung 4: Knie-Ellenbogen-Lage

Füße zusammen, Knie auseinander, damit Becken und Bauch locker hängen können; Kopf auf den Händen lagern, ruhig atmen.

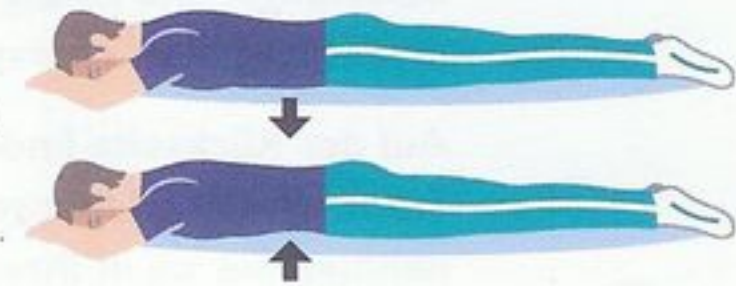


- Um das „Beckenboden-zwerchfell“ zu stimulieren, dabei laut sprechen: „Lack, lick, lock, luck, leck.“ Die Endlaute (ck) explosiv betonen.
- Dieselbe Wirkung hat auch das betonte Zungen-R: Beim Sprechen das „Brrrrrrrr“ laut rollen lassen.

### Übung 5: Flache Bauchlage

Auf festen Untergrund legen. Atem ruhig fließen lassen. Atembewegung gegen den Boden wahrnehmen.

- Beim Ausatmen mit Lippenbremse (stimmlos „puuuh“) die Schambeinkante gegen den Boden drücken und die Beckenboden- und Unterbauchmuskeln dynamisch anspannen.
- Beim Einatmen den Druck aufgeben und sich durch die Atemluft „weiten“ lassen.



### Übung 6: Brücke

Fußrücken flach auf den Boden; Ellenbogen leicht beugen; Blick auf den Boden richten.

- Mit den Knien mehrmals auf- und abwippen, ohne in Bodenkontakt zu kommen.
- Weiteratmen, dabei sprechen: „Wipp-wipp-wipp.“
- Übung so lange wiederholen, wie es angenehm ist.



### Übung 7: Dynamisches Stehen

Aufrecht stehen; die Füße stehen nebeneinander; Kniegelenke kaum sichtbar beugen.

- Becken, Brustkorb und Kopf mit gerader, aufrechter Wirbelsäule auf einer elliptischen Bahn langsam kreisen lassen. Die Kreise sollten nicht über den Außenrand des Fußes hinausgehen.



### Übung 8: Richtiges Sitzen

Aufrecht sitzen, dabei die Beine so weit auseinanderstellen, dass Sie ein angenehmes, entspanntes Gefühl haben (durch Ausprobieren herausfinden), locker atmen.

- Beckenbodenmuskulatur anspannen, mehrere Sekunden halten, dann lockern und 5- bis 10-mal wiederholen. Diese Haltung sollte zu Ihrer alltäglichen, normalen Sitzhaltung werden!



NEHMEN SIE SICH TAG FÜR TAG EIN PAAR MINUTEN ZEIT FÜR DIESE ÜBUNGEN!  
Regeln zu den Bewegungsübungen finden Sie auf der Rückseite!



## BLASENTRAINING

Häufiger Harndrang und der Zwang, schnell eine Toilette aufsuchen zu müssen, sind charakteristisch für eine überaktive Blase bzw. Reizblase. Der Blasenmuskel ist überempfindlich und zieht sich bereits bei geringer Füllung der Harnblase unkontrollierbar zusammen. Die Folge ist starkes Dranggefühl oder teilweise ungewollter Harnverlust. Dabei haben auch die Psyche und Emotionen einen Einfluss.

Zur Entspannung der Blase können Medikamente eingesetzt werden, die bei Drangproblemen helfen, die Kontrolle der Blase zu verbessern.

Zusätzlich können Sie die Behandlung noch unterstützen, indem Sie Ihre Blase trainieren. Die Blase kann gedehnt werden, ähnlich einem Luftballon. Beim ersten Mal lässt sich der Ballon nur schwer aufblasen, mit jedem weiteren Mal wird es dann leichter. Sie können die Blase dehnen, indem Sie die Abstände zwischen den Blasenentleerungen verlängern. Dabei gewöhnt sich Ihre Blase wieder an größere Füllmengen.

Wenn Sie ein Dranggefühl bekommen, versuchen Sie es zurückzuhalten. Laufen Sie nicht gleich zur Toilette. Dabei besteht die Gefahr, bereits auf dem Weg dorthin unfreiwillig Harn zu verlieren. Bleiben Sie ruhig stehen oder sitzen und versuchen Sie, dabei den Beckenboden anzuspannen. Dies hilft, die Blase zu beruhigen und die Drangwelle, die meist nur 10 bis 15 Sekunden dauert, zu überstehen. Sicherlich ist am Anfang das Unterdrücken des Harndrangs schwierig, unangenehm und teilweise schmerzhaft, es ist aber auf keinen Fall schädlich.

Es gibt einen weiteren Trick, die Drangwelle gut zu überstehen. Lenken Sie sich durch interessante Aufgaben ab oder lehnen Sie sich zurück und atmen Sie einige Male tief durch. Dabei konzentrieren Sie sich auf das Atmen und versuchen, nicht an die Blasengefühle zu denken.

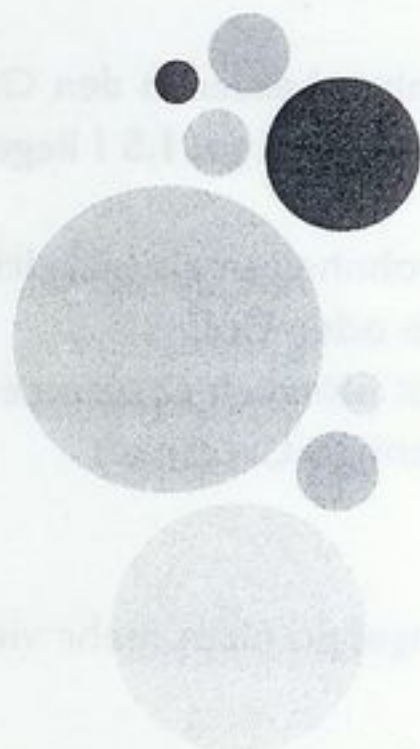
Wenn Sie nachts durch einen Harndrang geweckt werden, sollten Sie die Blase entleeren, sonst wird Sie das Dranggefühl wach halten.

Am einfachsten ist es, wenn Sie diese Übung in einer entspannten Umgebung, z. B. zu Hause, durchführen. Dabei sollten Sie sich wirklich gut anstrengen und die Entleerung möglichst lange hinausschieben. Versuchen Sie eine gute Blasendehnung zu erreichen. Mit der Zeit lässt sich der Abstand zwischen den Entleerungen immer länger ausdehnen, bis Sie einen normalen Rhythmus erreichen.

Sie können das Blasentraining noch unterstützen, indem Sie pro Woche einen Tag im Blasenentleerungs-Tagebuch notieren, in welchen Abständen Sie die Blase entleeren müssen und wie oft Sie ein Dranggefühl haben. Damit können Sie auch sehr gut Ihren Fortschritt verfolgen.

DAS BLASENTRAINING IST AM ANFANG SCHWIERIG.  
MIT ZUNEHMENDER ÜBUNG LERNEN SIE ABER, IHRE BLASE WIEDER ZU BEHERRSCHEN.

**DAS ZIEL IST, TÄGLICH 6 BIS 7 TOILETTENGÄNGE  
NICHT ZU ÜBERSCHREITEN.**





# ÜBERAKTIVE BLASE ODER REIZBLASE

## TIPPS, DIE IHNEN DEN ALLTAG ERLEICHTERN

Wenn Sie an Blasenproblemen leiden, können Sie die ärztlichen Behandlungen zusätzlich unterstützen. Nachfolgend finden Sie Tipps, wie Sie selbst dazu beitragen können, dass sich Ihre Blasenfunktion wieder normalisiert.

### BLASENENTLEERUNGS-TAGEBUCH

Das Blasenentleerungs-Tagebuch ist ein wichtiges Hilfsmittel zur Diagnose und Kontrolle der Blasenfunktion. Darin können Sie jedes Mal, wenn Sie etwas trinken, die Blase entleeren oder unfreiwillig Harn verlieren, die Uhrzeit und die Einzelheiten festhalten. Damit unterstützen Sie Ihren Arzt mit wertvollen Informationen über Ausmaß und Verlauf Ihrer Blasenschwäche.

**Ein Blasenentleerungs-Tagebuch können Sie von Ihrem Arzt erhalten.**

Medikamente \_\_\_\_\_

Datum 1. Tag \_\_\_\_\_ Wochentag \_\_\_\_\_

Uhrzeit	Harnmenge wie viel? <sup>(1)</sup>	Trinkmenge		unfreiwilliger Harnverlust		Vorlagenwechsel (ja/nein)	Harndrang (ja/nein)
		wie viel?	was?	wenig <sup>(2)</sup>	viel <sup>(3)</sup>		
<i>Beispiel: 6:15</i>	<i>180 ml</i>	<i>1 Tasse</i>	<i>Kaffee</i>		<i>x</i>	<i>J</i>	<i>J</i>

<sup>(1)</sup> Verwenden Sie dazu einen Messbecher, <sup>(2)</sup> nur wenige Tropfen, <sup>(3)</sup> Vorlagen- oder Kleidungswechsel erforderlich

### MEDIKAMENTE

Medikamente aus anderen Anwendungsbereichen können direkt oder indirekt auch die Blase beeinflussen und Blasenprobleme auslösen oder dazu beitragen. Informieren Sie daher Ihren Arzt über alle Medikamente, die Sie regelmäßig oder auch nur zeitweise einnehmen.

### TRINK-EMPFEHLUNGEN

Sie sollten auf keinen Fall versuchen, die Blasenschwäche durch weniger trinken besser in den Griff zu bekommen. Zu wenig trinken ist ebenso schädlich wie zu viel, die tägliche Trinkmenge sollte bei ca. 1,5 l liegen.

Bei Problemen mit Harndrang haben sich folgende Tipps bezüglich Trinkgewohnheiten als hilfreich erwiesen:

- Vermeiden Sie koffeinhaltige Getränke wie Kaffee, Tee, Kakao/Schokolade oder Cola (dabei ist es empfehlenswert, z. B. Kaffee langsam zu reduzieren und nicht plötzlich abzusetzen)
- Reduktion von Alkohol (besonders Bier, aber auch Wein oder hochprozentige Getränke)
- Möglichst keine kohlenensäurehaltigen Getränke
- Stark saure Fruchtsäfte und auch Früchte vermeiden
- Trinkmenge gleichmäßig über den Tag verteilen, abends vor dem Schlafengehen nicht mehr viel trinken



# DIAGNOSEFRAGEBOGEN: FRAGEBOGEN ZUR DIAGNOSE BEI BLASENPROBLEMEN

Liebe Patientin! Lieber Patient!

Füllen Sie bitte folgenden Fragebogen aus.  
Sie helfen damit, Blasenprobleme zu erkennen und  
wirksame Behandlungsmaßnahmen einzuleiten.

	Ja	Nein
1. Verlieren Sie unfreiwillig Harn?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Verlieren Sie Harn bei körperlicher Tätigkeit, z. B. beim Husten, Niesen, Lachen, Treppensteigen ...?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. Müssen Sie sehr häufig auf die Toilette gehen?  Untertags stündlich 2-stündlich 3-stündlich Wie oft entleeren Sie nachts Ihre Blase?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. Leiden Sie an plötzlichem, unkontrollierbarem Harndrang?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. Wenn Sie Harn verlieren, leiden Sie dann gleichzeitig an sehr starkem Harndrang?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. Haben Sie das Gefühl, dass Sie auf der Toilette Ihre Blase gut entleeren?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. Spüren Sie ein Brennen beim Urinieren	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Quelle: Konsensus-Statement unter der Ägide der ÖGAM: „Funktionsstörungen der Harnblase“,  
Update Europe – Internationale Zeitschrift für ärztliche Fortbildung Nr. 16/Juli 2002.

## ANATOMIE

