

# Beckenbodengymnastik bei Blasenschwäche



Mit Übungen, etwa auf dem Gymnastikball, kann die Beckenbodenmuskulatur gestärkt werden - das hilft bei Belastungsinkontinenz. Foto: Deutsche Kontinenz Gesellschaft

## Jede vierte Frau leidet unter Blasenschwäche - vor allem durch alltägliche körperliche Belastungen wie beim Niesen oder ...

Kassel. Jede vierte Frau leidet unter Blasenschwäche - vor allem durch alltägliche körperliche Belastungen wie beim Niesen oder Lachen. Dem kann man mit Beckenbodengymnastik entgegenwirken, erläutert die Deutsche Kontinenz Gesellschaft.

Durch das Training werde eine Schwächung der Beckenbodenmuskulatur und des Bindegewebes behoben, die etwa durch die hormonelle Umstellung während der Wechseljahre oder durch eine Schwangerschaft entstanden ist. Gleichzeitig werde der Rücken gestärkt, eine aufrechte Körperhaltung gefördert und die Atmung verbessert.

Allerdings sei regelmäßiges, konstantes Training sowie das richtige Ausführen der Übungen notwendig. Die Gesellschaft empfiehlt daher, sich von entsprechend ausgebildeten Physiotherapeuten anleiten zu lassen. Die Therapie bei Belastungsinkontinenz werde in der Regel von den Krankenkassen übernommen. (dpa/tmn)