

Den Beckenboden

richtig trainieren

Volkskrankheit Inkontinenz – neun Millionen Menschen sind betroffen – nur 30 Prozent von ihnen thematisieren das Problem. Eine Erkrankung, die vor allem weiblich ist. Denn jede vierte Frau leidet unter Blasenschwäche.



Foto: Deutsche Kontinenz Gesellschaft

Besonders verbreitet bei Frauen ist die Form der Belastungsincontinenz. Sie wird durch alltägliche körperliche Belastungen ausgelöst. Heben, Niesen oder Lachen führen zu einem unkontrollierten Urinverlust. Ursache hierfür ist häufig eine Schwächung der Beckenbodenmuskulatur und des Bindegewebes, zum Beispiel durch die hormonelle Umstellung während der Wechseljahre oder durch Schwangerschaften. Eine Belastungsincontinenz lässt sich bei früher Diagnostik aber gut behandeln, unter anderem mit Hilfe der Beckenbodengymnastik.

Der Beckenboden besteht aus Muskulatur und Bindegewebe und verschließt das Becken nach unten. Er hält und stützt die Organe und sorgt für die Kontinenzhaltung. Ein kräftiger Beckenboden ist für die aufrechte Körperhaltung, die fließende Atmung und die Vernetzung wichtiger Muskelgruppen erforderlich. Gut gemeinte Ratschläge wie: „Kneifen Sie das Gesäß zusammen“ oder das Üben nach einem Übungsblatt führen meist nicht zum gewünschten Ziel. Viele wissen auch nicht, wie sie die Muskeln des Beckenbodens anspannen und entspannen sollen. Deshalb ist eine Anleitung durch spezialisierte Therapeuten wichtig, um das korrekte aktive Beckenbodentraining zu erlernen. Empfehlenswert nach Aussage der Deutschen Kontinenz Gesellschaft sind Kurse bei entsprechend ausgebildeten Physiotherapeuten. Die Kosten werden in der Regel von den Krankenkassen übernommen. Weitere Informationen geben die Krankenkassen und die Deutsche Kontinenzgesellschaft (www.kontinenz-gesellschaft.de).

Arbeitskreis für pflegende Männer sucht Teilnehmer

Immer mehr Männer übernehmen die Pflege von nahestehenden Familienangehörigen und machen damit unterschiedliche Erfahrungen. Der Austausch mit anderen pflegenden Männern kann sowohl in alltagspraktischer als auch in emotionaler Hinsicht entlasten und Unterstützung bieten. Auch schwierigere Themen, die in einer pflegenden Tätigkeit auftreten, können unter Männern leichter und offener angesprochen werden. Daher befindet sich derzeit ein neuer Arbeitskreis für pflegende Männer in Gründung, der weitere Teilnehmer aus der Region Hannover sucht. Eine sinnvolle Ergänzung zum Austausch von Erfahrungen, Informationen und praktischen Tipps untereinander können Fachvorträge von Experten oder gezielte Übungseinheiten sein, die den Pflegealltag erleichtern.

Wer an den kostenlosen Treffen teilnehmen möchte, wendet sich an die Kontakt-, Informations- und Beratungsstelle im Selbsthilfereich KIBIS, Gartenstraße 18, 30161 Hannover unter Telefon 0511 / 66 65 67.