

# Beckenboden: Die Kraft aus der Körpermitte

Der achte und letzte Teil der SÜDKURIER Fitness-Serie beschäftigt sich mit dem Beckenboden. Für viele ist er ein unbekanntes Wesen - doch es lohnt sich, ihn zu trainieren.

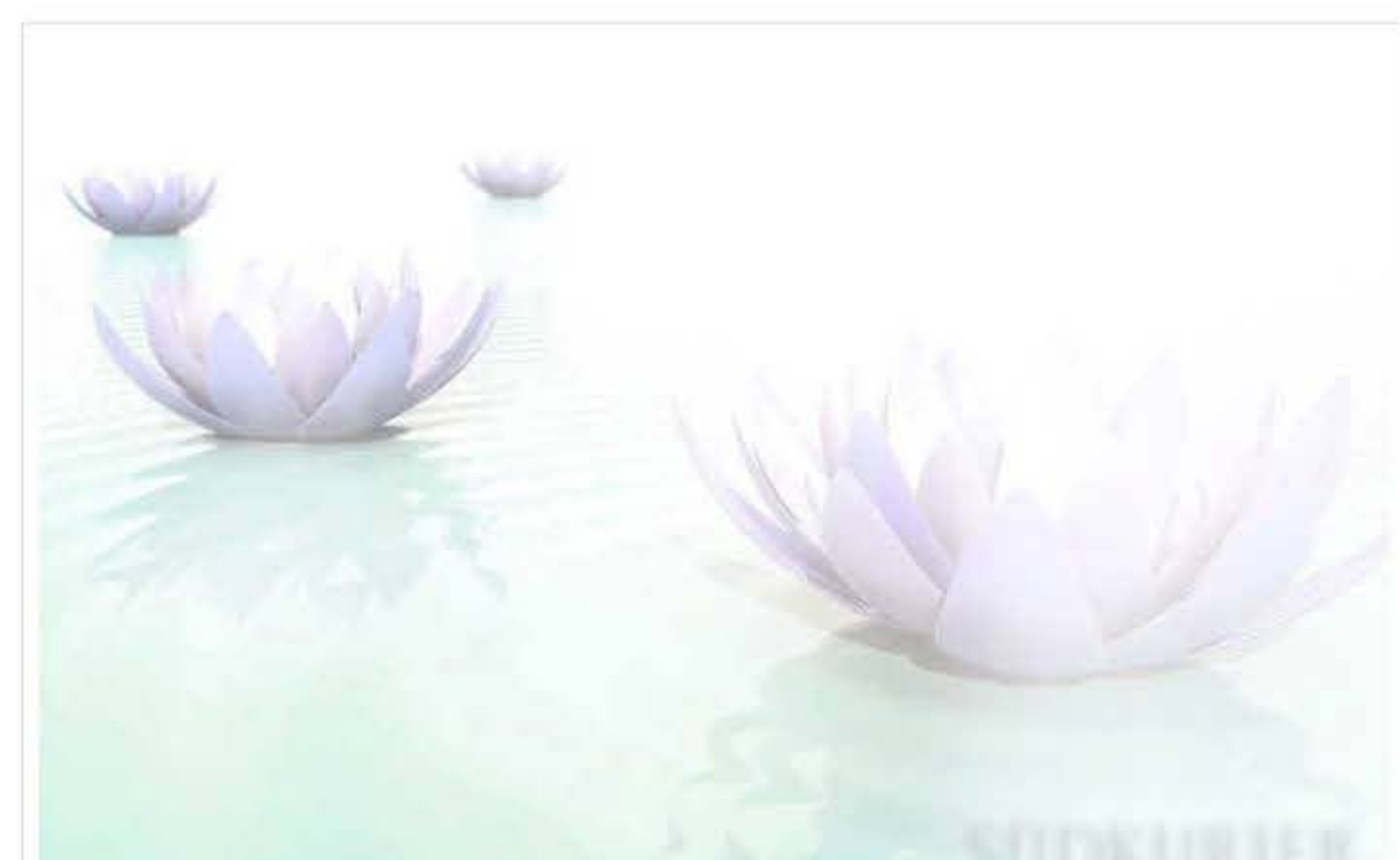


Bild: dampoint - Fotolia

„Ichhhhh“, zischt Sarina Meier laut. Dabei atmet sie tief aus. Und noch mal. Die 34-Jährige ist Physiotherapeutin am Klinikum Tettanng und mitten im Beckenboden-Training. Der ist, genau wie die große Muskulatur im Körperinneren selbst, nahezu unsichtbar.

„Dabei ist der Beckenboden die prozentual aktivste Muskelgruppe bei unseren alltäglichen Bewegungen“, erklärt Meier. In der Tat ist der Beckenboden eine wahre Allround-Konstruktion im menschlichen Körper: Er besteht aus drei übereinanderliegenden Muskelschichten und schließt das knöcherne Becken nach unten. Er richtet Becken und Wirbelsäule auf, arbeitet mit der Rücken- und Bauchmuskulatur zusammen und stützt so die inneren Organe. Er sorgt dafür, dass Schließmuskeln von Blase und Darm funktionieren. Und nicht zuletzt trägt er zu einer lustvollen Sexualität bei.

Meist werde der Beckenboden überhaupt erst zum Thema, wenn er eben nicht mehr richtig arbeite, berichtet Therapeutin Meier. Die Folgen eines ausgeleiterten Beckenbodens: Inkontinenz, Haltungsschäden, Rückenschmerzen, aber auch sexuelle Unlust und Erektionsstörungen. Themen, über die kaum jemand öffentlich sprechen will.



Laut der Deutschen Kontinenz Gesellschaft leidet etwa jeder Zehnte unter Harninkontinenz, darunter auch viele Männer. Ursache ist in vielen Fällen ein zu schwacher Beckenboden, der den Druck auf die Blase nicht mehr abfedern kann. Während der weibliche Beckenboden vor allem durch Schwangerschaften und Geburten in Mitleidenschaft gezogen wird, tritt Inkontinenz bei Männern meist nach Prostata-Operationen auf. Ricarda Bauer, Oberärztin der Urologischen Klinik der Ludwig-Maximilians-Universität München, ist sich sicher, dass vielen ohne großen Aufwand geholfen werden kann: „Der erste Schritt ist oft ein Beckenbodentraining unter Anleitung eines Physiotherapeuten mit Spezialisierung.“

Etwa bei Sarina Meier, die sich auf Beckenboden-Therapie spezialisiert hat. Die Bandbreite ihrer Patienten ist groß: Da ist die 30-Jährige, die nach der Geburt Probleme mit dem Wasserhalten hat. Die 45-Jährige, die keinen Sex mehr will. Der 75-Jährige, der sich aufgrund von Prostataleiden regelmäßig einnässt. Bei der Therapie ist Fingerspitzengefühl angesagt. Es komme nicht selten vor, dass Patienten in Tränen ausbrechen, wenn sie von ihrem Leidensweg berichten, so die Therapeutin. Meier tröstet, klärt auf und macht dann zunächst Wahrnehmungsübungen. Da wäre zum Beispiel die Übung mit dem Schwamm (siehe Infotext), den man ausdrückt. Oder gezielte Bauchatmung. „Manche brauchen auch eine Spürhilfe, zum Beispiel ein Kirschkerne-Kissen, auf das sie sich setzen können“, erklärt die 34-Jährige. Ist die erste Hürde überwunden, beginnt Meier mit gezielten Spannungs- und Entspannungsübungen.

Die dauern meist nicht mehr als ein paar Sekunden, erfolgen aber unter höchster Konzentration – im Liegen, Stehen, Sitzen. Die Patienten sollen vor allem Körperöffnungen öffnen und schließen. „Der Fokus liegt dabei immer im Körperinneren“, sagt Meier, „nur so wird die tiefe Muskulatur trainiert.“ Auch für gesunde Menschen ohne Symptome sei es sehr sinnvoll, zu üben – denn das stärke nicht nur die Muskulatur, sondern auch die Haltung. Das Gute dabei: Das unsichtbare Training kann jederzeit überall stattfinden – beim Zähneputzen, im Büro, im Café, zu Hause auf der Couch. Kriegt ja keiner mit.

- Anzeige -

**STAPLES**

**Garantiert kleinste Preise für jeden Bürobedarf**

Icons: Computer, Scissors, Calculator, Pen, Paper, Stapler, Coffee, Printer

**Zum Shop**