

## Einfache Hilfe bei Inkontinenz

■ Beckenbodentraining hilft nicht nur Frauen. Auch Männer können damit Probleme mit Inkontinenz in den Griff bekommen. Der Deutschen Kontinenz Gesellschaft zufolge werden etwa 5.000 Männer pro Jahr infolge von Operationen harninkontinent. Längere körperliche Anstrengung wie Wandern oder Gartenarbeit kann dann dazu führen, dass sie Urin verlieren. In diesem Fall sollten sie sich Hilfe holen: Physiotherapeuten leiten Betroffene im Beckenbodentraining an. Wichtig ist, es nicht gleich mit dem Training zu übertreiben. Sonst riskiert man Schäden.

Durch die Übungen lässt sich die Beckenbodenmuskulatur kräftigen und so der Inkontinenz gegensteuern. Zeigt das regelmäßige Training nach sechs bis zwölf Monaten keine Wirkung, gibt es auch operative Möglichkeiten, Betroffenen zu helfen. *dpa*