

Welche Sportarten dem Beckenboden guttun

Berlin Bei vielen alltäglichen Bewegungen wird der Beckenboden belastet – beim Niesen oder Hüpfen zum Beispiel. Im Normalfall passiert dabei erst einmal nichts. Ist der Beckenboden aber bereits geschwächt oder ist die Belastung zu stark, kann es zu einer sogenannten Belastungsinkontinenz kommen. Zu starke Belastung kann den Beckenboden schwächen – manche Sportarten sind darum für dessen Training weniger gut geeignet. Andere dafür umso mehr. Expertinnen erklären die Details.

Demnach seien vor allem Frauen betroffen. Manche verlieren jeweils nur einen Tropfen Urin, andere können ihren Alltag nur mit Einlagen bestreiten. Wie kann man verhindern, dass es so weit kommt? „Man kann den Beckenboden trainieren. Allerdings muss man dabei einiges beachten“, sagt Professorin Daniela Schultz-Lampel, Direktorin des Kontinenzentrums Südwest am Klinikum Schwarzwald-Baar.

So eignen sich ausgerechnet die Sportarten, die den Beckenboden belasten, weniger gut. Dazu zählen beispielsweise Trampolinspringen, Joggen, Volleyball und Bodenturnen. „Wer beim Sport seinen Beckenboden regelmäßig stark belastet, kann ihn dadurch schwächen“, betont Schultz-Lampel, die auch Mitglied im Expertenrat der Deutschen Kontinenz Gesellschaft ist.

Physiotherapeutin Almut Köwing, ebenfalls Mitglied im Expertenrat, erklärt dazu: „Neue Untersuchungen zeigen, dass das kontrollierte Belasten des Beckenbodens beim Springen gar nicht so schlecht ist wie bisher angenommen. Daher gehört es mittlerweile zum Funktionstraining des Beckenbodens dazu.“

Aber: Dafür brauche es eine professionelle Anleitung und ein gutes Körpergefühl. Besser ist daher: Wer bereits Probleme mit Inkontinenz hatte oder durch Risikofaktoren wie schwaches Bindegewebe, Übergewicht und Rauchen gefährdet ist, setzt besser auf sichere Sportarten.

Dazu zählen zum Beispiel Walken, Fahrradfahren und Schwimmen. Auch Yoga und Pilates stärken den Beckenboden, ohne ihn dabei zu überlasten. dpa