



**BLEIBEN SIE  
IN BEWEGUNG!  
BECKENBODENÜBUNGEN  
FÜR MÄNNER**

## ZU GUTER LETZT

Das Beckenbodentraining bringt oft schon nach kurzer Zeit Erfolge. Grund dafür sind meist die neu erworbenen Erkenntnisse über den Körper und seine Funktionen. Bis die Muskelkraft durch das Training stärker wird, braucht es jedoch Zeit.

Wir möchten Sie deshalb ermutigen, sich mit Ihrem Beckenboden auseinanderzusetzen und mit dem Training zu beginnen. Bauen Sie die Übungen in Ihren Alltag und beim Sport ein. Üben, üben und Geduld sind gefragt. Die Regelmäßigkeit und die korrekte Ausführung der Übungen sind ein wichtiger Bestandteil des Erfolgs.

Das Praktische beim Beckenbodentraining ist, dass es problemlos in den Alltag integriert werden kann. Haben Sie die Übungen einmal intus, können Sie sie überall im Tram, Zug, beim Telefonieren ... völlig unauffällig anwenden.

Wenn Sie noch weitere Fragen haben, so wenden Sie sich bitte an eine Fachperson.

Wir wünschen Ihnen viel Erfolg und alles Gute!

## ... UND FÜR DEN ALLTAG

Achten Sie auf eine aufrechte Haltung des Rückens: Das Beckenbodentraining beginnt mit der Aufrichtung der Brustwirbelsäule, denn ein runder Rücken hat schädliche Druckeinwirkungen auf den Beckenboden zur Folge.

Achten Sie beim Husten oder Niesen darauf, dass Sie nicht mit rundem Rücken nach unten, sondern nach hintenoben über die Schulter husten, indem Sie einen geraden Rücken machen. So wird der Druck auf den Beckenboden vermindert.

Vermeiden Sie ein zu häufiges Entleeren der Blase, denn dadurch besteht die Gefahr, dass die Blase sich daran gewöhnt. Mit der Zeit verliert sie die Fähigkeit, größere Urinmengen zu speichern.

Das Heben von schweren Gegenständen lässt sich oft nicht vermeiden. Verinnerlichen Sie für den Alltag besonders Übung 7. Sie nimmt die Gefahr der Druckbelastung

## WICHTIGE TIPPS ZUM TOILETTEN-VERHALTEN ...

Sie sollten schädliche Druckeinwirkungen auf Ihren Beckenboden vermeiden. Beachten Sie deshalb folgende Punkte:

- Nehmen Sie sich Zeit auf der Toilette! Setzen Sie sich offen und mit aufgerichtetem Oberkörper hin und pressen Sie nicht! Ein Hin- und Herschaukeln des aufgerichteten Oberkörpers kann die Stuhlentleerung erleichtern.

- Achten Sie auf einen weichen Stuhlgang, indem Sie sich richtig ernähren und ausreichend trinken (1,5 bis 2 Liter pro Tag).

- Das Unterbrechen des Harnstrahls ist keine nützliche Übung! Es ist jedoch sinnvoll, dass Sie nach jedem Wasserlösen den Beckenboden mit dem Ausatmen sanft anspannen.

- Dem Urinnachtröpfeln nach dem Wasserlösen können Sie begegnen, indem Sie die Harnröhre hinter dem Hodensack ausmassieren, respektive die entsprechenden Muskeln um die hintere Harnröhre trainieren (lassen Sie sich von einer Fachperson die Übung zeigen). Häufig bleibt nach dem Wasserlösen ein wenig Urin im hinteren Teil der am Schambein fixierten Harnröhre liegen (Siphon), welcher beim Ausschütteln des Penis trotzdem liegen bleibt und sich erst beim Gehen (Bewegung des Beckens) entleert.

## ÜBUNG MACHT DEN MEISTER

Wer all die Übungen ausprobiert und täglich trainiert, der weiß mit der Zeit sehr genau, worauf es ankommt.

Sie können durch die folgenden Übungen die Muskulatur wieder aufbauen. Genauso wichtig ist aber die Art und Weise der körperlichen Anstrengung. Fragen Sie Ihren/Ihre Beckenbodentrainer/ in nach dem richtigen Verhalten in Bezug auf körperliche Arbeit, Nahrung, Stuhlgang, Gewicht, Rauchen und anderes ...

Manche Übungen, wie zum Beispiel das richtige Heben, werden mit der Zeit zu einer alltäglichen Gewohnheit.

Auch jene Übungen, die Ihnen ein wenig körperliche Anstrengung abfordern (z.B. Bauchmuskeltraining), dürften Ihnen nach und nach immer mehr Freude machen, weil sie dazu beitragen, dass Sie insgesamt «in Bewegung bleiben».

Lassen Sie sich nicht entmutigen, wenn sich in der ersten Zeit des Trainings noch kein messbarer Erfolg einstellt. Die Erfahrung zeigt, dass bei täglichem Üben über längere Zeit (Wochen/Monate) bei den meisten Männern eine Linderung ihrer Symptome eintreten kann.

Egal, wann, wo und wie oft Sie die einzelnen Übungen durchführen – mit jedem Training leisten Sie einen kleinen, aber maßgeblichen Beitrag zur Verbesserung Ihres körperlichen und seelischen Wohlbefindens.

## ... SIND VIELFÄLTIG:

Bei manchen Männern tritt der unfreiwillige Harnverlust dauernd auf, bei anderen nur unter körperlicher Belastung (zum Beispiel beim Husten, Niesen, Lachen, Laufen, Wandern, Treppen steigen).

Durch ein geeignetes Training kann die Inkontinenz in den meisten Fällen gelindert oder auch vollständig zum Abklingen gebracht werden.

Je nach Art der Erkrankung kommen verschiedene therapeutische Maßnahmen in Betracht (Beckenbodentraining, medikamentöse Behandlung, ggf. auch eine operative Behandlung).

## DIE URSACHEN DER BELASTUNGS-INKONTINENZ ...

- Erhöhter Auslasswiderstand unterhalb der Harnblase, verursacht durch Prostatavergrößerung, Prostatakrebs, Narben in der Harnröhre sowie funktionell bei gewissen Nervenerkrankungen.

- Beeinträchtigung der aktiven Kontraktionsfähigkeit der Blasenmuskulatur («schlaaffe Blase»); verursacht durch Nervenerkrankungen oder als Nebenwirkung von Medikamenten.

- Erhöhter Blaseninnendruck, verursacht durch erhöhten Auslasswiderstand (vgl. oben), Entzündungen, Infekte, Steine, Blasenkrebs oder Erkrankung des Nervensystems.

- Beeinträchtigungen am Verschlussapparat (Belastungs-, früher Stressinkontinenz) der Harnblase; verursacht z.B. durch Nervenschädigungen, Operationen.

## HARNINKONTINENZ – WAS IST DAS?

Ob jung oder alt, ob Mann oder Frau – von einer Funktionsstörung der Blase kann jeder betroffen sein.

Die Symptome der Inkontinenz (auch «Blasenschwäche» genannt) sind von Person zu Person verschieden und unterschiedlich stark ausgeprägt. Typische Symptome sind häufiger, zwingender Harndrang, vermehrtes nächtliches Wasserlassen und unfreiwilliger Harnverlust.

## LIEBER LESER

Weit mehr als allgemein geschätzt, leiden viele Menschen an einer Inkontinenz (unkontrollierter Harnverlust); das ist ein unangenehmes und sehr weit verbreitetes Leiden.

**Brechen Sie das Tabu** – Inkontinenz ist behandelbar! Scham und ungenügende Kenntnisse über Behandlungsmöglichkeiten halten viele Betroffene teilweise jahrelang davon ab, mit einer Fachperson über ihr Problem zu sprechen. Sie haben ein Recht auf eine individuelle, ausführliche Beratung und falls nötig, kann eine spezielle Blasenabklärung verordnet werden. Machen Sie den ersten Schritt und sprechen Sie eine Fachperson auf Ihr Problem an.

Je nach Inkontinenzform wird Ihnen die Fachperson verschiedene Behandlungsmöglichkeiten aufzeigen. Oft wird sie Ihnen auch ein Beckenbodentraining verordnen.

Damit Sie diese Beckenbodenübungen korrekt ausführen können, empfehlen wir Ihnen, diese bei einem/r Beckenbodentrainer/in zu erlernen. Dieser Leitfaden ist als Gedankenstütze für die erlernten Übungen gedacht.

### Tag für Tag in Bewegung bleiben:

Es lohnt sich... ein gesunder, elastischer Beckenboden wirkt sich positiv auf den Rücken, die Haltung, das Sexualleben und vieles mehr aus. Durch tägliche gymnastische Übungen können Sie dazu beitragen, die Symptome Ihrer Erkrankung spürbar zu lindern. Sie können Ihren Beckenboden kräftigen, sodass Sie zusammen mit dem Wissen, wie Sie ihn vor unnötigen Belastungen schützen, die Beschwerden in den Griff bekommen oder diese gar nie entstehen. Auch hier gilt: vorbeugen ist einfacher als heilen. Sie werden es selbst erleben und zu schätzen wissen: Bleiben Sie aktiv, Tag für Tag ein paar Minuten. Es lohnt sich.



Pierre Fabre  
Pharmaceutical Care

Pierre Fabre Pharma GmbH  
Neuer Messeplatz 3  
79108 Freiburg  
www.pierre-fabre.de

# BLEIBEN SIE IN BEWEGUNG! BECKENBODENÜBUNGEN FÜR MÄNNER



Pierre Fabre  
Pharmaceutical Care

Pierre Fabre Pharma GmbH  
Neuer Messeplatz 3  
79108 Freiburg  
www.pierre-fabre.de

## «WAHRNEHMEN, AKTIVIEREN ...»

ÜBUNG 1



Diese Übung ist als Einstieg in jedes Beckenbodentraining in jeder Position (stehend, am Boden liegend in verschiedenen Positionen wie Rückenlage, Bauchlage, Seitenlage) gut umsetzbar.

### Wahrnehmen des Beckenbodens

Sie sitzen aufrecht auf einem eher harten Stuhl und rollen über Ihre Sitzbeinhöcker (Knochen, welche auf dem harten Stuhl gut spürbar sind) vor und zurück, hin und her und lassen Ihr Becken kreisen. Der Oberkörper bleibt dabei möglichst ruhig.

### Aktivieren des Beckenbodens

Schließen Sie die Körperöffnungen (Harnröhre und After) und stellen sich vor, Sie ziehen diese in sich hinein. Ziehen Sie die Beckenbodenmuskulatur weg von der Sitzfläche in Ihren Körper hinein und ziehen Sie dann die beiden Sitzbeinhöcker zur Mitte – zueinander. Diese Spannung einen Atemzug lang halten und wieder ganz loslassen.

## ... LOSLASSEN»

ÜBUNG 1



### Loslassen des Beckenbodens

Entspannen Sie den Beckenboden immer wieder bewusst, dies gehört ebenso zum Beckenbodentraining wie das Anspannen. Atmen Sie tief ein und aus und lassen bewusst alle Anspannung hinausfließen (gähnen, seufzen, Kiefer loslassen helfen dabei). Besonders in den Anfängen des Beckenbodentrainings soll auf gute Entspannung Wert gelegt werden.

## «WAHRNEHMEN UND NABEL HINEINZIEHEN»

ÜBUNG 2



Nach dem Wahrnehmen soll die Beckenboden- und Bauchmuskulatur auch gekräftigt werden.

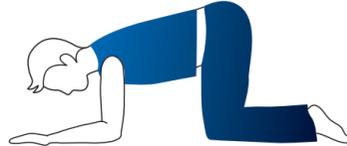
Bauchlage, die Stirn ruht auf den Händen, Schultern, Nacken wie auch Gesäß, Beine und Füße sind locker.

Die Aufmerksamkeit ist auf die Atmung gerichtet, die Atemluft strömt ein und aus. Die Atembewegung im Brustkorb, im Bauchraum und im Becken wahrnehmen – wie verändert sich die Auflagefläche beim Ein- und beim Ausatmen?

Beim sanften, langsamen Ausatmen (kein Pressen, am besten über die leicht geöffneten Lippen) das Schambein gegen den Boden drücken, den Bauchnabel in den Körper zur Wirbelsäule hineinziehen – so wird der Beckenboden aktiviert und die unteren Bauchmuskeln werden angespannt. Beim Einatmen die Anspannung langsam lösen und wieder alles locker lassen.

## «UMKEHRÜBUNG»

ÜBUNG 3



Diese Umkehrübung eignet sich nach einer Prostataoperation, denn in dieser Stellung ist das Wundgebiet und der Beckenboden entlastet.

Knie-Ellbogenlage, Füße zusammen, Knie hüftbreit auseinander, die Stirn kann auf den Händen ruhen, der Kopf ist in der Verlängerung der Wirbelsäule, Atem ruhig fließen lassen.

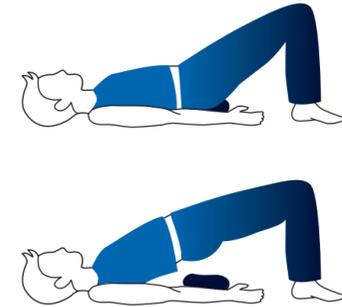
Becken in alle Richtungen bewegen. Rhythmische Anspannen und Loslassen des Beckenbodens:

- beim Ausatmen = Anspannen
- beim Einatmen = Loslassen

Das rhythmische Aus- und Einatmen mit gleichzeitigem Anspannen und Loslassen des Beckenbodens unterstützt ein harmonisches Beckenbodentraining. Durch die Atembewegung werden auch die Organe massiert und bewegt, was sich positiv auf die Verdauung auswirken kann.

## «BECKEN GEHT IN DIE HÖHE»

ÜBUNG 4



Diese Umkehrübung eignet sich ebenfalls bei Senkungsproblemen wie Übung 3. Der Beckenboden ist durch die erhöhte Lagerung entlastet und durch das Auf- und Abbewegen wird die Gesäß- und Oberschenkelmuskulatur gleichzeitig gekräftigt.

Rückenlage, Beine hüftbreit aufgestellt, einen weichen Ball oder ein Kissen (z.B. Softball von BeBo) unter das Gesäß legen.

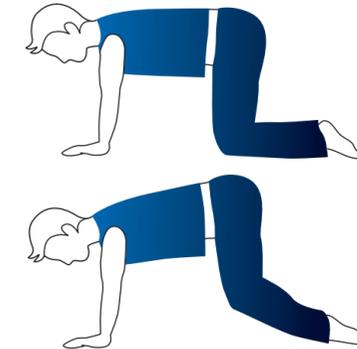
Mit Druck auf die Fersen das Becken wenig vom Ball abheben, gleichzeitig den Beckenboden anspannen und ausatmen. Langsam das Becken auf den Ball zurückführen und einatmen, die Spannung loslassen.

### Variante:

Becken genussvoll in alle Richtungen bewegen – weiteratmen. Das Becken bleibt während ein paar Atemzügen oben, anschließend langsam nach unten sinken lassen. Die Beckenbodenspannung wird jedoch erst losgelassen, wenn das Gesäß wieder auf dem Ball oder dem Boden liegt.

## «VIERFÜSSLER- STÜTZÜBUNG»

ÜBUNG 5



Kräftigungsübung für die Beckenboden – sowie die ganze Rumpfmuskulatur.

Vierfüßlerstand, die Knie hüftbreit, die Arme schulterbreit aufgestellt, Fußrücken flach auf den Boden, Blick auf den Boden richten, die Wirbelsäule ist in die Länge gezogen.

Die Knie 1–2 cm vom Boden abheben und das Körpergewicht von den Knien auf die Hände und Füße verteilen, mit den Knien 1–2 cm hoch und runter wippen, weiteratmen, dabei bei jedem Wippen etwas ausatmen. Übung so oft wiederholen, wie es der persönliche Trainingszustand erlaubt.

### In der Pause:

Knie-Ellenbogenlage zur Entlastung der Handgelenke einnehmen (siehe Übung 3).

### Variante:

Die Füße können auch aufgestellt werden, wenn der Fußrücken schmerzt.

## «GLEICHGEWICHT – BALANCE»

ÜBUNG 6



Da der Alltag meist ohne grosse körperliche Balanceakte zu bewältigen ist, sollte das Gleichgewicht täglich trainiert werden (Sturzprophylaxe).

Aufrecht stehen, die Füße sind parallel, Kniegelenke locker, die Wirbelsäule ist langgezogen. Durch das Aufrichten der Wirbelsäule werden die drei wichtigsten Haltemuskeln – der Beckenboden, die quer verlaufende Bauchmuskulatur und die tiefe Rückenmuskulatur – bereits aktiviert und die Fuß- und Beinmuskulatur zusätzlich trainiert.

### Einbeinstand:

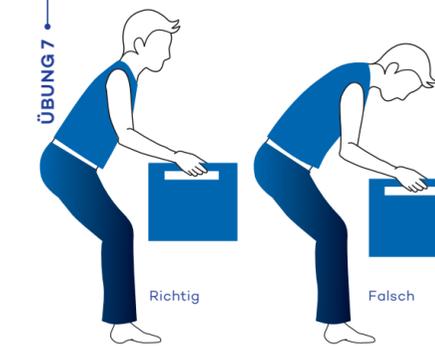
Mit den Augen einen Punkt fixieren. Ein Bein anheben, ruhig stehen und balancieren, dann das Bein vor und zurückbewegen, kreisen und seitlich bewegen.

### Variante:

Diese Balanceübung auf einer labilen Unterlage (Sitzballkissen, zusammengerollte Matte oder ähnliches) ausgeführt, ist die schwierige Variante.

## «BÜCKEN UND HEBEN IM ALLTAG»

ÜBUNG 7



Es lohnt sich, ein Leben lang allen Muskeln Sorge zu tragen und sie zu trainieren. Das korrekte Bücken und Heben braucht auch Beinkraft.

Beine ungefähr hüftbreit (je nach Last, die zu heben ist), Rücken und Nacken bleiben lang, Schultern locker.

**Bücken:** Dabei das Gesäß weit nach hinten schieben – das geschieht durch die Beugung in den Hüften, nun in den Knien nachgeben.

**Heben:** Gegenstand nah an den Körper nehmen, den Beckenboden anspannen und mit der Beinkraft hochkommen und gleichzeitig ausatmen. Ein zusätzlicher Impuls kann über die Stimme gegeben werden mit einem «hopp» oder «hau ruck». Auch beim Heben bleibt die Wirbelsäule mit dem Nacken lang.

Durch ein korrektes Bücken und Heben schonen Sie Ihre Wirbelsäule, die Bandscheiben und Ihren Beckenboden.

## «KONTROLLE IST WICHTIG»

ÜBUNG 8



Eine Kontrolle sollten Sie immer wieder selber durchführen, damit sich keine Fehler einschleichen und Sie kein falsches Beckenbodentraining durchführen. Lassen Sie sich von einer Fachperson beraten.

Aufrecht auf dem Hocker sitzen, die Wirbelsäule ist langgezogen, Fingerspitzen unter die Gesäßbacken bis die beiden knöchernen Punkte – die Sitzbeinhöcker – spürbar sind. Den Beckenboden anspannen bis die Veränderung unter den Fingerspitzen wahrgenommen wird.

**Weitere Möglichkeiten zur Kontrolle:** Tastkontrolle – zwei Finger an die Peniswurzel (zwischen Hodensack und After) legen und den Beckenboden anspannen – beobachten Sie, ob das Anspannen, aber auch das Loslassen wahrnehmbar ist. Spiegelkontrolle – spannen Sie den Beckenboden an und beobachten Sie im Spiegel, ob die Beckenbodenaktivität beim After sichtbar ist und ob sich der Penis etwas Richtung Bauchnabel bewegt. Fingerkontrolle – mit leichtem Fingerdruck auf den After die Reaktion des Beckenbodens auslösen (eventuell die Fingerkuppe in den After einführen, um den Schließreflex auszulösen).