



Gesund & fit

Ärztlicher Ratgeber für Ihr Wohlbefinden

Beim Telefonieren den Beckenboden stärken

Einfache Übungen gegen Inkontinenz

Wenn die Blase (Pfeil) nicht mehr dicht ist, verlieren Betroffene schon Urin, sobald sie niesen oder etwas Schweres heben

stärken. Das lässt sich mit überraschend einfachen Übungen erreichen. Diese Muskeln ziehen sich durch den Bauchraum und stützen Organe wie die Blase. Man spürt

sie, wenn man beim Toilettengang bewusst den Urinstrahl unterbricht. „Anspannen, kurz halten, dann wieder entspannen – und das am besten mehrmals am Tag“, rät der Arzt vom Urologen-Netzwerk Nordrhein.

Das lässt sich problemlos in den Alltag integrieren: Stellen Sie sich beim Telefonieren einfach hin

Immer möglichst gerade sitzen

Dehnen und strecken. Dr. Stephan-Odenthal nennt eine zweite Übung, die diese Muskulatur kräftigt: „Stellen Sie sich beim Telefonieren hin!“ Sinnvoll sei es auch, sich beim Arbeiten auf einen Gummiball zu setzen. „Außerdem tun regelmäßiges Dehnen und Strecken dem Beckenboden gut“, ergänzt er. „Und halten Sie den Rücken immer möglichst gerade.“

Joggen ist tabu. Es gibt einige Sportarten, die ebenfalls bei Inkontinenz hilfreich sind: „Radfahren ist bereits bei geringer Intensität besonders geeignet und wirkt umso besser, je stärker die Betroffenen in die Pedale treten“, zählt der Arzt auf. Auch Reiten, Walken, Schwimmen und Yoga stärken demnach den Beckenboden. „Auf Joggen sollten Sie dagegen besser verzichten. Es belastet diese Muskulatur enorm.“

Vielen Betroffenen ist es so peinlich, dass sie kaum noch das Haus verlassen: ungewollter Urinverlust. Meistens tröpfelt es bei ruckartigen Bewegungen, wenn man niest oder lacht. Ungefähr fünf Millionen Deutsche leiden unter einer Blasenschwäche, darunter mehr Frauen als Männer.

„Harninkontinenz tritt oft nach einer Schwangerschaft, aber auch gerne mit fortschreitendem Alter auf“, erklärt Dr. Michael Stephan-Odenthal aus Lever-

kusen. Zu den Ursachen zählen Übergewicht oder schwere körperliche Arbeit. Ein Urologe findet mit verschiedenen Untersuchungsmethoden heraus, um welche Form von Blasenschwäche es sich handelt. Danach richtet sich die Therapie. Sie umfasst Medikamente, der Facharzt kann aber auch mit Spritzen Abhilfe schaffen.

Muskel-Training. Bei der häufig auftretenden Belastungsinkontinenz können Betroffene sich zudem selbst helfen, indem sie ihren Beckenboden



www.freizeitfreunde.de

Gymnastik für zu Hause

■ Wie jeden anderen Muskel können Sie den Beckenboden mit Gymnastik trainieren. Sechs Übungen finden Sie auf www.freizeitfreunde.de. „Neue Themen“, Stichwort „Blasenschwäche“.