

Brigitte Kita

# Kraftzentrum Beckenboden

Ganzheitsmedizinische  
Therapie bei  
Blasenschwäche



Kritische Frauengesundheit

Mit Beckenbodentraining für  
Frauen ab **50 plus**

LC VERLAG  
DIAMETRIC

Printausgabe 9783938580783  
ebook 9783938580356  
4. aktualisierte Auflage, 2021

© Copyright DIAMETRIC VERLAG  
Alle Rechte vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form ohne schriftliche Genehmigung des Verlags reproduziert werden.

DIAMETRIC VERLAG Jutta A. Wilke e.K.  
Versbacher Str. 181, D-97078 Würzburg  
Fon: +49(0)931-7841230, info@diametric-verlag.de

**re**inlesen diametric-verlag.de

- unser aktuelles Verlagsprogramm
- kostenlose Leseproben
- unsere eBook-Reihe
- Frauengesundheit *kurz & kritisch*

*frauen & gender*

Umschlaggestaltung: Eckhard Hundt, München  
„Schwunzi“-Bilder: © Dagmar Voborny, A-Baden  
Korrektur: Inlitora Annett Keck, Börmichen  
Druck: Franz X. Stückle Druck und Verlag e.K., Ettenheim

Wichtiger Hinweis: Die im Buch veröffentlichten medizinischen Informationen und Empfehlungen wurden mit größter Sorgfalt von Verfasserin und Verlag erarbeitet und geprüft. Eine Garantie kann jedoch nicht übernommen werden. Ebenso ist eine Haftung der Verfasserin bzw. des Verlages und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- oder Vermögensschäden ausgeschlossen.  
Geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht immer kenntlich gemacht. Aus dem Fehlen eines Hinweises kann nicht geschlossen werden, dass es sich um einen freien Warennamen handelt.

Brigitte Kita

# Kraftzentrum Beckenboden

VERLAG  
DIAMETRIC

Alles Wissen stammt aus Erfahrung.  
*Immanuel Kant*

# INHALT

EINFÜHRUNG	10
TEIL EINS	
URSACHEN EINER BECKENBODENSCHWÄCHE	12
Erbte Bindegewebsschwäche	13
Übergewicht, Fettsucht	13
Körperliche Überforderung	15
Schwangerschaft, Geburt und Geburtsverletzungen	15
Gebärmutterentfernung	17
Hormonmangel im Klimakterium und Alter	17
Hormonelle Veränderungen und ihre Folgen	19
Hormontherapie bei Wechseljahresbeschwerden	22
Selbsthilfe bei klimakterischen Beschwerden	23
TEIL ZWEI	
FOLGEN EINER BECKENBODENSCHWÄCHE	25
Die Hauptformen weiblicher Harninkontinenz und ihre Diagnose	25
Ganzheitlicher Therapieansatz, Selbstanwendungen und Hilfsmittel	27
Haut- und Körperpflege	31
Stimulierende Übungen für zwischendurch (S-Übungen)	32
Blasen- und Toilettentraining	34
Inkontinenz-Hilfen	35
Ambulante Kuren	41
Akupunktur	41
Kinesiologische Möglichkeiten	44
Senkungszustände der Unterleibsorgane	46



Selbsthilfe bei leichter Senkung	48
Psychisch und körperlich schonendes Verhalten	49
Geeignete Kleidung und richtiges Schuhwerk	51
Sport und Bewegung	52
Ernährung und Verdauung	53

Operative Korrekturen bei starker Senkung und Inkontinenz	55
---	----

### TEIL DREI

#### DAS BECKENBODENTRAINING 58

Die drei Muskelschichten des Beckenbodens	58
Die äußere Muskelschicht und ihre willentliche Beeinflussbarkeit	59
Die mittlere Muskelschicht mit dem Blasenschließmuskel	60
Die innere Muskelschicht und die Körperhaltung	61
Die Muskulatur von Bauch, Oberschenkeln und Gesäß wahrnehmen	63

Trainingsvorbereitung	66
Worauf Sie achten sollten	67
Lockerungsübung zum Aufwärmen	68

Sechswochen-Programm	74
Erste Trainingswoche	75
Zweite Trainingswoche	81
Dritte Trainingswoche	87
Vierte Trainingswoche	92
Fünfte Trainingswoche	96
Sechste Trainingswoche	100

Tägliches Kurztraining mit acht Übungen	104
Gymnastische Zusatzübungen	111
Übersicht Trainingsprogramm	114

Entspannungsmethoden und ihre Wirksamkeit	116
Meditative Atmungstechnik	116
Autogenes Training	117
Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson (PMR)	121
Yoga	123

Hilfreiche Adressen	125
Die Autorin	126



## EINFÜHRUNG

Unser Gesundheitsbewusstsein hat sich in den letzten Jahrzehnten sehr gewandelt, und die Bereitschaft, mehr Eigenverantwortung zu übernehmen, ist gewachsen. Dennoch gibt es körperliche Funktionsstörungen, die nach wie vor als tabuisiertes Alltagsproblem gelten und denen sich Betroffene oft hilflos ausgeliefert sehen. Dazu gehört die Schwächung des Beckenbodens und der damit einhergehende unkontrollierbare Harnverlust, wenn der Schließmuskel der Blase betroffen ist.

Neben den körperlichen Beeinträchtigungen hat eine Blasen-schwäche auch schwerwiegende Auswirkungen auf das psychische Wohlbefinden. Denn gerade in unserer leistungsorientierten Gesellschaft, in der Aktivität, Einsatzfähigkeit und Vitalität zählen, empfinden Betroffene eine unkontrollierbare Störung dieser Körperfunktion als Behinderung, die die Leistungs- und Arbeitsfähigkeit herabsetzt. Schamgefühle, Angst vor peinlichen Situationen oder belästigendem Geruch sowie die von Dritten registrierbaren häufigen Toilettengänge führen dazu, dass Betroffene sich mehr und mehr vom gesellschaftlichen Leben zurückziehen. Oft wird auch der sexuelle Kontakt eingeschränkt oder ganz vermieden aus Angst, abstoßend zu wirken, was Unverständnis beim Partner auslösen kann und die Beziehung belastet. Die Folge sind Depressionen.

Schätzungen zufolge sind ca. 15 bis 30 Prozent der zuhause lebenden Älteren und 50 Prozent der Patienten in stationären Einrichtungen von Harninkontinenz betroffen. Dennoch sind diese gehäuften Miktionsstörungen nicht einfach als altersbedingt normal anzusehen, sondern können diagnostisch und therapeutisch erfolgreich angegangen werden.

Es gibt also keinen Grund, eine Blasen-schwäche als Schicksal hinzunehmen. Zunächst ist Mut gefordert, offen mit diesen Beschwerden umzugehen, damit Missverständnisse beseitigt und Hilfen angenommen werden können. Inzwischen steht ein breites Angebot an Hilfsmitteln und Behandlungsmethoden zur Verfügung, die ein Leben mit Blasen-schwäche erleichtern und in vielen Fällen das Leiden heilen können. Aber nicht jedes Hilfsmittel ist für jede Blasen-schwäche gleichermaßen geeignet. Für die bei einer Senkung operativ eingesetzten stützenden Netze oder Bänder gibt es darüber hinaus kaum verlässliche Langzeitergebnisse, sodass der Erfolg vielfach von der Erfahrung und dem Können des Operateurs abhängig ist.

Als tragende Säule bei der Behandlung einer Blasen-schwäche hat sich das Beckenbodentraining erwiesen. Es ist eine wirksame Selbsthilfe ohne negative Nebenwirkungen, die sowohl als Einzelmaßnahme wie auch therapiebegleitend angewandt werden kann. Das leichte Trainingsprogramm ist auch für weniger Sportliche gut geeignet. Die Lockerungs- und Dehnungsübungen, die Bauch- und Beckenbodenmuskeln mit einbeziehen, und die Übungen zur Gefäßentstauung wirken sich außerdem positiv auf Kreislauf und Stoffwechsel aus. Die angeregte Gefäßdurchblutung beugt zusätzlich Krampfadern vor und senkt dadurch das Thrombose-Embolienrisiko.

Die einzelnen Übungen und Übungsphasen lassen sich unkompliziert in den Tagesablauf integrieren und können so vorbeugend oder in Kombination mit den beschriebenen Hilfsmitteln, wie Biofeedback, Pessare etc., einer Blasen-schwäche erfolgreich entgegenwirken, sodass Betroffene nicht auf gesellschaftliche Unternehmungen, Reisen oder ein befriedigendes Sexualleben verzichten müssen. Das Einzige, was Sie dafür brauchen, ist etwas Selbstdisziplin.

Weitergehende medizinische Therapieoptionen, z.B. bei Senkungen, sind hier als Entscheidungshilfen beschrieben. Selbsthilfegruppen und die Deutsche Kontinenz Gesellschaft unterstützen Sie bei der Suche nach der individuell am besten geeigneten Behandlungsmaßnahme.



## TEIL EINS

### URSACHEN EINER BECKENBODENSCHWÄCHE

Wasserlassen und Stuhlgang werden von den Schließmuskeln um die Harnröhre und den After geregelt. Diese Muskeln haben die Aufgabe, sich beim Wasserlassen und Stuhlgang zu öffnen und anschließend die Ausgangsöffnungen wieder fest zu verschließen. Ist dieser Mechanismus beeinträchtigt, treten Beschwerden und Inkontinenz auf.

Von allen Beschwerden, die auf einer Muskelschwäche des Beckenbodens beruhen, übt besonders die Blasenschwäche mit Urinverlust einen enormen Leidensdruck aus. Von dieser Funktionsstörung sind in Deutschland schätzungsweise vier Millionen Menschen betroffen, darunter ca. zwei Millionen Ältere über 65 Jahre, die an einer behandlungs- bzw. versorgungsbedürftigen Harninkontinenz leiden. Zwar zeigt sich erst mit Beginn des fünften Lebensjahrzehnts eine steigende Tendenz, aber auch jüngere Frauen können zeitweise darunter leiden.

Zu den Ursachen, die eine Funktionsstörung des Blasenschließmuskels begünstigen, gehören:

- Ererbte Bindegeweibsschwäche
- Übergewicht, Fettsucht
- Körperliche Überforderung, Tragen und Heben schwerer Lasten
- Schwangerschaft, Geburt, Geburtsverletzungen
- Hormonmangel im Klimakterium und Alter

### Ererbte Bindegeweibsschwäche

Eine genetisch bedingte Bindegeweibsschwäche ist gegenüber den Funktionsstörungen, die wir aus Unachtsamkeit und Sorglosigkeit oft selbst verursachen, eine ererbte Anlage. Da auf den Beckenboden im Laufe eines Lebens unterschiedliche Faktoren einwirken, die ihn zeitweise oder längerfristig schwächen, ist es gerade bei einer ererbten Bindegeweibsschwäche besonders wichtig, die Beckenbodenmuskulatur frühzeitig mit kräftigenden Übungen zu unterstützen.

Die meisten Gynäkologen und Urologen raten deshalb schon bei leichten Beschwerden zu einem gezielten Muskeltraining. Damit lässt sich der akute Zustand fast immer verbessern und einer weiteren Verschlechterung entgegenwirken. Die in speziellen Kursen erklärte Trainingsmethode zeigt aber nur dauerhaft Wirkung, wenn die Übungen in den Tagesablauf eingebaut und konsequent trainiert werden. Schon ein tägliches Üben von etwa zehn Minuten macht sich am Beckenboden positiv bemerkbar. Da sich eine Bindegeweibsschwäche in verschiedenen Schweregraden äußern kann, sind zusätzliche Belastungen, wie Übergewicht, Heben und Tragen schwerer Gegenstände, unbedingt zu vermeiden.

### Übergewicht, Fettsucht

Übergewicht und Fettsucht (Adipositas) erhöhen nicht nur das Risiko, an Diabetes, Bluthochdruck, Herz-Kreislauf-Beschwerden und Stoffwechselstörungen zu erkranken, sondern sie sind auch eine enorme Belastung für Muskeln und Gelenke und begünstigen ein Erschlaffen der Beckenbodenmuskulatur.

Da offenbar die Unterschiede in der Fettspeicherung individuell verschieden und vom jeweiligen Menschentyp abhängig sind, kann eine Anlagebereitschaft zu Übergewicht und Fettsucht genetisch be-



dingt sein. Auch Alter und Berufstätigkeit spielen eine wichtige Rolle. Wenn bei vorwiegend sitzendem Tagesablauf die Nahrungs- und Kalorienmenge nicht an den veränderten Energiebedarf angepasst und für mehr ausgleichende körperliche Bewegung und Muskeltraining gesorgt wird, werden die Fettdepotzellen ständig überfüllt. Falsches Essverhalten und eine unausgewogene Ernährung tragen ebenfalls dazu bei.

Welches Gewicht ist normal?

Übergewicht entsteht, wenn die tägliche Kalorienaufnahme den Energieverbrauch übersteigt. Unser Körpergewicht gibt uns darüber Auskunft, ob wir genügend oder zu viel Nahrung zu uns nehmen.

Mit der Broca-Formel (Sollgewicht in kg = Körpergröße in cm minus 100) lässt sich in etwa das individuelle Normalgewicht bei gering oder mäßig ausgebildeter Körpermuskulatur bestimmen.

Beispiel: 170 cm - 100 = 70 kg

Sport und Bewegung verbrauchen Energie und wirken einer Muskelschwäche des Beckenbodens auch bei Übergewicht entgegen. Neben den Übungen zur Stärkung der Beckenbodenmuskulatur sind allgemeine Gymnastik, Walking (zügig-flottes Gehen), Radfahren und Schwimmen sehr zu empfehlen.

Untersuchungen englischer Ärzte der Universität Manchester zeigen, dass Frauen in den Wechseljahren (steigende Tendenz zur Gewichtszunahme) durch flottes Gehen und Sport sogar das Infarktrisiko vermindern konnten. Die Probandinnen hatten ein Jahr lang pro Woche 16 Kilometer zurückgelegt, wodurch sich ihr Cholesterinspiegel günstig veränderte. Und einige Kreuzfahrtunternehmen bieten ihren Passagieren mittlerweile neben gesunder Ernährung und Wellnessbehandlungen auch Pilates als ein die Rumpf- und Beckenbodenmuskulatur stärkendes Übungsprogramm an.

## Körperliche Überforderung

Das Heben und Tragen schwerer Gegenstände sowie eine einseitige, oft beruflich bedingte Bewegung oder Haltung beanspruchen den Beckenboden ganz erheblich und führen dazu, dass Wirbelsäule, Gelenke und Bänder sich vorzeitig abnutzen. Davon ist das gesamte Bewegungssystem einschließlich der Muskeln betroffen. Meist vollzieht sich dieser Abnutzungsprozess schleichend über Jahre hin, bevor Beschwerden auftreten. Deshalb sollten Sie nicht warten, bis sich Schmerzen oder Einschränkungen bemerkbar machen, ehe Sie aktiv werden. Fangen Sie vorbeugend an, indem Sie körperliche Überbelastungen vermeiden oder indem Sie, wenn diese unumgänglich sind, die Empfehlungen für körperlich schonendes Verhalten berücksichtigen (siehe Seite 49). Beginnen Sie zudem vorbeugend mit gezielten Bewegungsübungen zum Ausgleich und zur Stärkung der belasteten Körperbereiche.

## Schwangerschaft, Geburt und Geburtsverletzungen

Besonders in der Schwangerschaft zeigt sich die Bedeutung einer funktionskräftigen Muskulatur. Die Beckenbodenmuskeln sind zusammen mit den knöchernen Anteilen des Beckens für das Stützen und Tragen der inneren Organe verantwortlich.

Während einer Schwangerschaft muss der gesamte Halteapparat dem Druck und der steigenden Gewichtszunahme des Kindes standhalten. Beim Geburtsvorgang kommt es zudem zu einer enormen Gewebedehnung, wodurch oft Einrisse am Damm, hohe Scheidenrisse mit Blutungen ins umliegende Gewebe, spätere Narbenbildung und Folgezustände auftreten. Auch die praktizierten Dammschnitte (Episiotomien) vor Durchtritt des kindlichen Kopfes oder ein ungenügender Dammschutz können sich negativ auf den eigentlich





elastischen Beckenboden auswirken. Deshalb sollte bereits in der Schwangerschaft und anschließend im Wochenbett mit den Beckenboden unterstützenden und entlastenden Übungen begonnen werden.

Schmerzen beim Intimkontakt sowie ungewollter Harnverlust beim Husten, Niesen und Tragen schwerer Gegenstände sind nach einer Geburt die ersten Anzeichen für eine Störung in diesem Bereich. In den ersten Wochen und Monaten nach einer Entbindung ist deshalb besonders darauf zu achten, dass der Beckenboden geschont wird.

Normalerweise braucht eine werdende Mutter keine Änderung ihrer Lebensweise vorzunehmen. Es sei denn, ungesunde und strapazierende Gewohnheiten machen eine Umstellung nötig. Die gerade jetzt weich und nachgiebig werdende Muskulatur sollte beispielsweise nicht zusätzlich durch stundenlange Autofahrten oder Flugreisen belastet werden. Tägliche Bewegung, Spaziergänge und die in Geburtsvorbereitungskursen gezeigten leichten gymnastischen Übungen kräftigen und lockern die Muskulatur. Diese Kurse werden etwa ab dem fünften Schwangerschaftsmonat in Entbindungskliniken, von frei praktizierenden Hebammen, Krankengymnastinnen und Mütterschulen mit beratenden Gesprächen, Atem-, Entspannungs- und Dehnungsübungen angeboten und sind bestens dafür geeignet.

Während der Schwangerschaft sollte aber wegen der Gefahr einer möglichen Wehenauslösung das später indizierte straffende Training des Beckenbodens unterbleiben.

Auch nach der Entbindung ist unbedingt eine den Beckenboden schonende Verhaltensweise angeraten. Schonen heißt auch, sich auszuruhen und sich öfters hinzulegen. Deshalb raten manche Hebammen zum Stillen in Seitenlage. Dadurch wird der Beckenbo-

den entlastet und einer Senkung der Unterleibsorgane vorgebeugt bzw. eine sich bereits andeutende Senkung wird nicht zusätzlich begünstigt.

Die nach einer Geburt auftretende Blasenschwäche mit Harninkontinenz ist meist vorübergehender Natur und lässt sich mit einer gezielten Kräftigung der Beckenbodenmuskulatur wieder beheben.

### **Gebärmutterentfernung**

Insbesondere nach einer radikalen Gebärmutterentfernung (Hysterektomie), bei der auch der Gebärmutterhals mit entfernt wurde, oder wenn nach einer ausgedehnten Operation Nerven beschädigt sind, die die Funktion von Blase und Darm regeln, zeigen sich häufig Inkontinenzbeschwerden. Bleiben dagegen Gebärmutterhals und Haltebänder erhalten, treten diese Beschwerden eher selten und nur sehr gering ausgeprägt auf.

Wenn bei einer Gebärmutterentfernung der Scheidenblindsack nicht operativ im Becken aufgehängt wird, kann die Scheide nach unten fallen und so eine Senkung (Scheidenvorfall) verursachen (Debus, Gerlinde: Gebärmutterentfernung?!; 2010).

### **Hormonmangel im Klimakterium und Alter**

Während zahlreiche Unpässlichkeiten durch den sorglosen Umgang mit uns selbst mitverschuldet sind und die wir somit auch beeinflussen und verändern können, gibt es ursächliche Störungen, die sich dem entziehen. Dazu gehört die Wirkung der Hormone, die bei Frau und Mann die körperlichen und seelischen Funktionen steuern.

