

## Aus **Scham** nicht mehr ins Fitnessstraining

**Wer jung und stark ist oder mitten im Leben steht, kann sich nicht vorstellen, dass es in unserer Gesellschaft viele Menschen gibt, die aus Scham nicht mehr gerne das Haus verlassen und in kein Fitnesscenter, kein Konzert oder an keine Party gehen. Aus Scham meiden sie Begegnungen oder belebte Orte, da andere bemerken könnten, dass sie Windeln tragen, sogar Urin oder Stuhlgang riechen könnten.**

Meist beginnt diese Scham eher schleichend: Die ersten Inkontinenz-Erlebnisse während einer Erkältung, ein paar Tropfen Urin beim Husten und Niesen, oder beim längeren Wandern den Berg hinunter zu spüren, dass die Nässe im Schritt nicht nur Schweiss ist. Andere kennen das Gefühl, kaum in der Nähe des WCs zu sein, der Harndrang so giftig wird und der Urin nicht mehr oder nur noch mit Müh und Not zurückgehalten werden kann. Ein unangenehmer Vorfall ist auch, nach dem Sport oder einer Exkursion festzustellen, dass die Unterhose mit Stuhl verschmiert ist.

Ab dem Alter 50 kennen etwa 50 Prozent der Bevölkerung solche erste unangenehme Episoden. Mit jedem weiteren Lebensjahrzehnt kommen zusätzliche zehn Prozent dazu. Hochgerechnet gibt dies bei den Hundertjährigen eine Inkontinenz von 100 Prozent.

Seit 30 Jahren ist das Anleiten und Schulen von Beckenbodentraining, beckenbodengerechtem Verhalten im Alltag und Beckenbodentherapie mein Beruf.

Obwohl das Thema „**Beckenboden**“ nicht mehr so im Dunkeln liegt wie damals, bin ich immer wieder erstaunt, wie wenig Menschen darüber wissen.

### **Hier ein paar Facts über den Beckenboden:**

Er besteht aus quergestreifter Muskulatur, welche das Becken nach unten abschliesst. Er ist in drei Muskelschichten mit verschiedenen laufenden Faserrichtungen und Schlingen um die Öffnungen ein Meisterwerk.

Er kann willentlich angesteuert werden, bewegt aber kein Gelenk.

Bei seiner Anspannung schliesst er die Öffnungen und kommt in den Körper hinein mit Zugrichtung nach vorne-oben zum Schambein/Nabel.

Harnröhre, Darm und bei der Frau die Vagina gehen durch den Beckenboden. Dieser verschliesst die Öffnungen bei Druckerhöhungen im Bauchraum (Husten, Niesen etc.)

Der Beckenboden wird durch eine schlechte Körperhaltung (=Dauerdruck der Organe auf den Beckenboden) und durch wiederholtes Pressen (WC wegen Verstopfung oder Krafttraining und schwere körperliche Arbeit mit falscher Atemtechnik) geschwächt.

Der Beckenboden und unser Zwerchfell (Atemmuskulatur) arbeiten zusammen.

**Ein starker Beckenboden beruhigt die Blase und mildert den giftigen Harndrang.**



Bauchübungen wie Crunches (mit Bauchpressen) verursachen Druck auf den Beckenboden und schwächen diesen, Senkungen werden verstärkt.

Der Beckenboden wird mit 50 bis 100 bewussten Anspannungen pro Tag trainiert. Auch die Blase ist trainierbar. Diese sollte etwa 250 bis 500 ml Urin speichern, bevor diese entleert wird.

Der Beckenboden arbeitet mit der tief liegenden querlaufenden Bauchmuskulatur und den tiefen Rückenmuskeln, den «**M. Multifidus**» zusammen, gehört zu den Core-Muskeln und ist für die Stabilität des Rumpfes mitverantwortlich.

Mit dem Training des Beckenbodens erreichen wir, dass wir erst später im Leben eine Schwäche spüren oder dies sogar ganz verhindern können. Ein Beckenbodentraining wirkt auch therapeutisch, bestehende Beschwerden können



**Yvonne Keller**

Jahrgang 1965

Lebenslauf und Kontaktaufnahme:

siehe [www.starkvital.tv](http://www.starkvital.tv)

sich bessern oder ganz verschwinden. Sei dies bei Inkontinenz oder bei ersten Senkungsbeschwerden.

Wer also aus Scham gewissen Situationen im Leben aus dem Wege geht, sollte dringend mit dem gezielten Beckenbodentraining beginnen. Zudem ist ein guter Wäscheschutz extrem wichtig. Geben Sie sich nicht mit dem erst besten Produkt zufrieden. Die Palette ist breit, von sehr saugfähigen Unterhosen, über Slipeinlagen und bis zu sehr dünnen Windelhosen gibt es Diverses – testen Sie aus.

**Wichtig: Männer benötigen einen anders geformten Wäscheschutz als Frauen!**

Für Bewegung und Sport wie auch in der Nacht sind nochmals andere Modelle im Angebot.

Bei Stuhlinkontinenz ist die richtige Konsistenz des Stuhls entscheidend. Lassen Sie sich beraten. Das Ziel ist, den Alltag ohne Scham zu meistern und die Inkontinenz zu beheben, deutlich verringern oder zumindest stabil halten.

So verhindern Fitnesscenter-Betreiber das Ausbleiben von Inkontinenzbetroffenen:

- Hygienebeutel auch in den Männertoiletten
- Angebote für Beckenbodentraining
- Geschultes Personal mit dem Wissen – welche Übungen für einen gesunden Beckenboden wichtig sind
- Anschaffung eines PelviPower (Magnetfeldtherapie)- und Biofeedback-Trainiergerät. Zwei einfach zu bedienende und höchst effiziente Geräte zur Wahrnehmung, Stärkung und Entspannung des Beckenbodens.