

## Der Beckenboden kann wie ein Bizeps trainiert werden

Heute startet die Kontinenz-Woche - Was Frauen bei geburtsbedingten Problemen tun können

22.06.2015, 06:00 Uhr



Dr. Ulrike Hohenfellner. Foto: privat

Von Katharina Eppert

Sei es eine geburtsbedingte Harninkontinenz, Schmerzen im Urogenitalbereich oder Probleme mit der Sexualität: Dr. Ulrike Hohenfellner, Fachärztin für Urologie, beantwortet zum Start der Kontinenzwoche am heutigen Montag Fragen rund um die Gesundheit von Frauen. Der Tag der offenen Tür findet von 14 bis 17 Uhr in der Friedrich-Ebert-Anlage 1 in Heidelberg statt.

**Inkontinenz ist ein Thema, über das Mann nicht gerne spricht. Aber auch junge Frauen können betroffen sein, gerade im Zuge der Schwangerschaft. Wie ist das zu erklären?**

Hohenfellner: "Inkontinenz ist ein absolutes Tabuthema - auch heute noch. Doch viele Frauen entwickeln bereits in der Schwangerschaft oder danach eine Inkontinenz. Und es wäre fatal zu glauben: ‚Das wird schon irgendwie wieder.‘ Laut einer multizentrischen Studie haben betroffene Frauen auch zehn Jahre nach der Geburt und anschließender Physiotherapie mit Inkontinenz zu kämpfen."

**Also keine Kinder mehr kriegen?**

Hohenfellner (lacht): "Nein, um Gottes Willen. Kinder sind schön. Vielmehr sollte man bereits in der Schwangerschaft den Beckenboden ausreichend trainieren. Der Punkt ist, dass nur ein gutes Krafttraining präventiv ist. Genauso wie man seinen Bizeps trainieren kann, kann man auch effizient seinen Beckenboden trainieren, wofür man natürlich spezielle Übungen machen sollte."

**Wie sehen diese aus?**

Hohenfellner: "Man braucht, weil es um mehrere Muskeln geht, auch mehrere Übungen. Diese sollten unter professioneller Anleitung gezeigt, aber auch elektromyographisch kontrolliert werden. Klebeelektroden zeigen dann ähnlich wie beim EKG, ob man seinen Muskel aktiviert hat oder nicht. Und erst dann kann man die erlernten Übungen zu Hause nachmachen. Eine Broschüre mit Übungen allein hilft nicht."

**Die Reisezeit steht bevor. Auf was sollten Inkontinente achten?**

Hohenfellner: "Natürlich vor der Autofahrt noch einmal auf Toilette zu gehen, bevor man dann im Stau steht. Aber spezielle Medikamente für die Reiseapotheke sind nicht nötig. Auch wäre es schade, auf Sport zu verzichten, was einige Frauen nach der Schwangerschaft tun. Folge: Die Muskulatur geht noch mehr zurück."

**Hilft Sport gegen Inkontinenz?**

Hohenfellner: "Ja. Doch viele Frauen und Männer können ihren Beckenboden gar nicht anspannen, weil sie es nie gelernt haben. Mit einem gezielten Beckenbodentraining ist es aber möglich, in vier bis sechs Wochen eine gute Kontinenz zu erreichen - und auch bei Frauen, die schon lange ein Inkontinenz-Problem haben."