

# TABU-THEMA INKONTINENZ

TEXT UND INTERVIEW KARSTEN EWALD

**Vermutlich ist Harninkontinenz eines der letzten Tabuthemen im Bereich Gesundheit. Dabei betrifft das Problem, den Urin nicht mehr halten zu können, rund ein Drittel aller Frauen – aber auch viele Männer.**



Wenn der Beckenboden erschlafft oder verspannt, dann schließt die Blase nicht mehr optimal. Dieses Risiko verstärkt sich mit zunehmenden Jahren. Deshalb denken viele, dass vor allem ältere Frauen darunter leiden. Dabei sind es auch sportlich sehr aktive und junge Frauen und Männer, die betroffen sein können. Sie sind ansonsten topfit und gesund – das vermeintliche „Altersleiden“ Inkontinenz passt da so gar nicht dazu und wird aus Scham oft von den Betroffenen verschwiegen. Der Leidensdruck, der Betroffenen wächst stetig und die Problematik wirkt sich oft auch auf deren Sozialleben aus. Man traut sich kaum noch aus dem Haus, ohne zu wissen, ob eine Toilette in der Nähe ist. So verstreichen oft viele Jahre, ohne dass sich die Betroffenen Hilfe holen. Bei altersbedingter Inkontinenz, die rund um die Uhr plagen kann, spielen meist gynäkologische und urologische Ursachen eine Rolle. Die jungen

Sportlerinnen mit Inkontinenz sind dagegen gynäkologisch und urologisch unauffällig. Hilfe verspricht in jedem Fall ein intensives Beckenbodentraining – zunächst unter Anleitung erfahrener Physiotherapeuten, sowohl zur Prävention als auch zur Behandlung bestehender Inkontinenz. Viele Frauen hören erst in der Geburtsvorbereitung vom Beckenboden, welche wichtigen Funktionen er hat, warum und wie er trainiert werden sollte. Männern ist er oft gar kein Begriff und wird erst bei Vorgesprächen zu Operationen im Beckenbereich angesprochen. Das Training des Beckenbodens ist allerdings ganz anders als bei anderen Muskelgruppen, denn die Muskeln laufen nicht über Gelenke. Das Training ist zunächst einmal schwierig, weil die Patienten ins Becken hineinspüren müssen, dort die Muskeln anspannen, Spannung halten und wieder entspannen

## Fragen an die Experten

Wir haben mit Malte Wagner und Hannah Diehl gesprochen, um dieses Thema etwas zu enttabuisieren und unseren betroffenen Mitgliedern zu helfen. Malte und Hannah arbeiten in der Praxis „More Therapy“ ([more-therapy.de](http://more-therapy.de)), einem Partner unserer PROMOTION VorteilsWelt.

### Welche Ursachen hat Inkontinenz und wer leidet darunter?

Viele Frauen verlieren während oder nach der Schwangerschaft das erste Mal Urin. Aber auch die hormonelle Umstellung in den



Hannah Diehl



Malte Wagner

Wechseljahren, chronische Verstopfung oder eine Bindegewebschwäche können ursächlich für eine Inkontinenz sein. Bei Männern sind es oft Unterleibs- und Prostataoperationen, chronische Atemwegserkrankungen (dauerhafter Druck durchs Husten auf den Beckenboden) oder belastendes Bücken oder Heben im Alltag, die zu einem Harnverlust führen. Aber auch eine zu schwache Bauch- und Rückenmuskulatur oder ein chronische Bewegungsmangel, kann zu einer Schwäche des Beckenbodens führen. Was wenige erwarten ist, dass auch ein zu angespannter Beckenboden auf Dauer zu Schmerzen (im Becken und Rückenbereich) führen kann.

### Was beinhaltet ein Beckenbodentraining?

Der Beckenboden ist ein „ganz normaler“ Muskel, der durch gezielte Übungen trainiert werden kann. Unsere Patienten füllen vor dem Beginn der Behandlung einen Fragebogen aus, der dann zusammen mit dem Therapeuten analysiert wird. So können wir einen individuellen Übungsplan für unsere Patienten erstellen. Grundsätzlich konzentrieren wir uns auf drei Schwerpunkte. Wahrnehmung, Kraftübungen und Alltagstraining. Die Wahrnehmung ist die Basis für eine erfolgreiche Therapie. Sobald die Wahrnehmung geschult ist, kommt der „Bodybuilding- Teil“. Schwache Muskulatur braucht Anspannungs- und Entspannungsphasen, um kräftiger zu werden. Am Ende steht das Alltagstraining. Wir wollen, dass unsere Patienten immer und überall ihren Beckenboden trainieren können.

### Welche Alltagsstrategien gibt es?

Wir erarbeiten mit unseren Patienten ein Übungsprogramm, was an ihren Alltag angepasst ist. Dabei gehen wir sowohl auf die Arbeits-, als auch auf die Freizeitsituation der Betroffenen ein. Die Übungen sind meist so unauffällig, dass sie sogar in der Öffentlichkeit unbemerkt durchgeführt werden können.

### Wie nimmt man Kontakt zu Euch auf und was passiert dann?

Wir sind natürlich über die klassischen Wege wie Telefon und Email erreichbar. Hier können Terminanfragen meist recht zeitnah realisiert werden. Eine kleine Besonderheit bei uns ist, dass man Termine auch ganz einfach online über unsere Website buchen kann. Nach der Terminvereinbarung bitten wir dann die Patienten, unseren Fragebogen auszufüllen und uns diesen zukommen zu lassen. So wissen wir schon eine ganz Menge über unsere Patienten, bevor sie in die Praxis kommen, und wir können uns optimal auf die Therapie vorbereiten.

### Wann sind sich erste Erfolge zu erwarten?

Generell sind schon in der ersten Sitzung kleine Erfolge erkennbar, da die Sensibilisierung der Nerven und Verknüpfungen im Gehirn sehr schnell reagieren können. Ein maßgeblicher Faktor für den Erfolg sind allerdings auch die Patienten selbst. Wie jeder Sportler weiß: Nur durch regelmäßiges Training können Erfolge gesteigert werden.

### Was passiert nach Abschluss Eurer Therapie?

Nach Abschluss der Therapie haben unsere Patienten eine kleine Sammlung an Übungen, die sie täglich anwenden sollten. Wir empfehlen den Patienten, sich nach 3 - 4 Monaten noch einmal bei uns vorzustellen, um die Trainingspläne anzupassen. Nachhaltiges Beckenbodentraining bedeutet vor allem den richtigen Muskeleinsatz im Alltag. Somit braucht man später kaum noch Extrazeit zum Üben.

## VORTRAG AM 15. JANUAR

Malte Wagner hält am 15.01.2020 um 19.00 Uhr einen sehr interessanten Vortrag zum Thema „Faszien, Stress und Schmerzen“ im MTV-Treff am Kräherwald. Wer Interesse hat, kann sich gerne mit den unten stehenden Kontaktdaten anmelden. Der Eintritt ist frei.

### Beckenbodengymnastik beim MTV

Bei Bedarf überlegen wir uns, wieder einen dauerhaften Kurs „Beckenbodengymnastik“ anzubieten. In der Vergangenheit sind diese Kurse leider nicht gut gelaufen – vermutlich auch aus Scham der Betroffenen und vor allem jüngeren Frauen, die uns gerne ihr prinzipielles Interesse mitteilen können (service@mtv-stuttgart.de). Vielleicht gelingt es uns ja auch durch verbesserte Informationen, das alte Tabuthema etwas zu entkräften. An alle Betroffene und Interessenten: Wir haben einen wirklich sehr guten Eindruck vom „More Therapy Team“ – also nehmt doch einfach Kontakt auf:

Telefon: 0711-2195 2336 | [info@more-therapy.de](mailto:info@more-therapy.de) | [www.more-therapy.de/beckenbodentherapie\\_stuttgart](http://www.more-therapy.de/beckenbodentherapie_stuttgart)



**MORE  
THERAPY**

