

## experts

### So kräftigen Sie Ihre Beckenbodenmuskulatur

Dr. med. Jürg Kuoni

**Bei Exersuisse trainieren Sie Ihre Beckenbodenmuskulatur besonders effizient während der Übung auf dem Trainingsgerät A4 (Anziehung im Hüftgelenk).**

#### 1. Was ist der Beckenboden?

Der Beckenboden ist eine Muskelplatte, die das Becken nach unten abschliesst. Er ist zeltförmig an vier knöchernen Punkten fixiert: vorne am Schambein, hinten am Steissbein sowie links und rechts am Sitzbein. Dieser muskuläre Verschluss des Beckens gibt den Organen in Becken- und Bauchraum (Blase, Gebärmutter und Enddarm) Halt. Durch die Beckenboden-Muskelplatte treten beim Mann Harnröhre und Enddarm nach aussen, durch eine dritte Lücke bei der Frau die Vagina.

#### 2. Kann man die Kraft der Beckenbodenmuskulatur messen?

Die Kontraktionskraft der Beckenbodenmuskulatur lässt sich nicht messen, da sich die Muskelplatte im Innern des Körpers befindet und aus verschiedenen Einzelmuskeln zusammengesetzt ist. Einzig über die Funktionsfähigkeit der Muskelplatte lassen sich bei Frauen Aussagen treffen. Dazu muss jedoch eine spezielle Messsonde in die Vagina eingeführt werden.

#### 3. Weshalb ist Beckenbodentraining wichtig?

Der Beckenboden wird dauernd belastet. Er trägt das Gewicht der Blase, des Enddarms und der Gebärmutter. Zusätzliche Belastungen sind Schwangerschaften, Geburten und chirurgische Eingriffe. Eine Schwächung des Beckenbodens macht sich vor allem durch die Beeinträchtigung der Schliessfunktion der Harnröhre bemerkbar. Die Folge kann Inkontinenz sein, die sich zum Beispiel beim Niesen, Husten oder Lachen bemerkbar macht. Mit gezieltem Training lässt sich die Beckenbodenmuskulatur (wieder) stärken. Im besten Fall kann eine Operation vermieden werden.

#### 4. Wie trainiert man die Beckenbodenmuskulatur gezielt?

Um ein Gefühl dafür zu entwickeln, wie sich die Beckenbodenmuskulatur bewusst trainieren lässt, empfiehlt es sich, während des Wasserlösens den Harnstrahl mehrere Male anzuhalten. Machen Sie nun genau dieselbe Übung, ohne Wasser zu lösen: Spannen Sie Ihre Beckenbodenmuskulatur für mehrere Sekunden an und entspannen Sie sie wieder.

## 5. Was bietet Exersuisse zum Training der Beckenbodenmuskulatur?

Wollen Sie den Trainingseffekt verstärken, führen Sie das beschriebene Beckenbodentraining auf dem Trainingsgerät A4 aus (Anziehung im Hüftgelenk): Aktivieren Sie die Beckenbodenmuskulatur beim Schliessen der Beine – und entspannen Sie wieder, wenn Sie in die Dehnung gehen. Wiederholen Sie dies bei jeder Ausführung.