

# Training für Potenz und Kontinenz

**Beckenboden** Für die meisten Männer dürfte dieser Körperteil unbekanntes Gebiet sein. Aber er ist keineswegs nur «Frauensache»: Auch das starke Geschlecht kann von einer starken Beckenbodenmuskulatur profitieren.

Giuseppe Wüest

Da liege ich, leicht angespannt und mit angewinkelten Beinen, in einem Therapieraum des Beckenbodenzentrums am Berner Lindenhofspital und antworte auf die Frage von Gregory Blank, ob ich wisse, wo sich der Beckenboden befindet, schwammig mit «irgendwo da unten». Der Beckenbodentherapeut lächelt. Ich bin keine Ausnahme.

Während viele Frauen sich früher oder später um ihren Beckenboden Gedanken machen (müssen), weil er etwa als Folge einer Schwangerschaft abschwächen und zu Urinverlust, Senkungsbeschwerden der Beckenorgane oder Einschränkungen der Sexualität führen kann, ist vielen Männern nicht einmal bewusst, dass sie «da unten» überhaupt einen Muskel haben. Für den durchschnittlichen Mann ist der Beckenboden ein weisser Fleck auf der Landkarte seines Körpers.

## Halt und Stütze

«Die Bezeichnung «Boden», klärt Gregory Blank mithilfe von Bildern und eines Modells auf, «klingt recht statisch, in Wirklichkeit ist der Beckenboden ein dynamisches Geflecht aus Muskelplatten, die das Schambein mit dem Steissbein und beiden Sitzbeinhöckern verbindet.» Er gibt den inneren Organen Halt. Er stützt sie beim Laufen, Springen, Husten und Niesen. Er muss dem Druck standhalten, der etwa beim Heben schwerer Lasten entsteht. «Und er sorgt», so Blank, «nicht zuletzt auch für den Verschluss des Enddarms und der Harnröhre.»

Spätestens wenn Letzteres nicht mehr richtig funktioniert, werden auch Männer unausweichlich mit ihrem Beckenboden konfrontiert. Etwa nach einer Prostata-Operation. Die meisten der jährlich rund 120 Männer, die ins Berner Beckenbodenzentrum kommen, tun dies auf ärztliche Zuweisung nach einem Eingriff an der Prostata. Wenn diese zum Beispiel wegen eines Tumors entfernt oder wegen einer Vergrösserung ausgehöhlt werden muss, kann es zu einer Beschädigung des Blasenschliessmuskels kommen und zu Inkontinenz führen.

«Wenn man im Alltag, etwa beim Lachen, Husten oder Pressen, Urin verliert, also seine Ausscheidungen nicht mehr kontrollieren kann, können daraus massive psychologische Probleme erfolgen», sagt Blank. Wer will als Erwachsener schon Windeln tragen müssen? In der Therapie, deren Kosten bei ärztlicher Verordnung von der Krankenkasse übernommen werden, lernt Mann, seine Beckenbodenmuskulatur zu spüren und zu kräftigen und dadurch den Urin wieder besser halten zu können.

Ein Training des Beckenbodens sei nicht nur bei Harninkontinenz angezeigt, sondern auch bei vielen weiteren Beschwerden, erklärt Gregory Blank: «Etwa bei Entleerungsstörungen nach einer Darmoperation, bei schmerzhaften Entzündungen des Urogenitaltraktes, bei chronischer Verstopfung, bei Senkung der Beckenorgane



Aller Anfang will geübt sein: Therapeut Gregory Blank kontrolliert, ob der Autor die Beckenbodenübung korrekt ausführt. Fotos: Christian Pfander



Ein kraftvolles Muskelgeflecht: Beckenbodenmodell.

oder bei Störungen der Sexualfunktion.» Aber auch der natürliche Alterungsprozess kann zu Beschwerden führen.

Im Gegensatz zu den meisten anderen Praxen wird im Beckenbodenzentrum der Lindenhofgruppe in der Regel gleichgeschlechtlich therapiert. «Wir sind zur Erkenntnis gelangt, dass dies aufgrund der anatomischen Unterschiede von Frau und Mann sinnvoller ist. Zudem fällt es den meisten Betroffenen bei diesem doch sehr intimen Thema leichter, sich einem gleichgeschlechtlichen Therapeuten anzuvertrauen», sagt Gregory Blank. Der 50-Jährige ist einer von schweizweit nur wenigen Männern, die

in diesem Teilbereich der Physiotherapie ausgebildet sind.

Zu Beginn einer Therapie führt Gregory Blank zur Erfassung der Hauptproblematik ausführliche Gespräche mit seinen Patienten. Danach untersucht er die Beckenbodenfunktion. «Daraus leiten wir Massnahmen und individuelle Trainingsübungen ab», sagt er. Bei der Untersuchung und zur Trainingskontrolle kommt er gelegentlich nicht umhin, dem Patienten eine Sonde oder auch einen Finger in den Anus einzuführen.

## Anspannen und atmen

Manchen Männern fällt es schwer, dies zuzulassen. Für diese kommt wie bei meinem informativen Besuch eine alternative Kontrollmethode zur Anwendung: Blank drückt mir mit Zeige-, Mittel- und Ringfinger sanft auf den Bereich zwischen Anus und Hoden, den sogenannten Damm. «Das ist zwar weniger unmittelbar und aufschlussreich als mit eingeführtem Finger, aber ich kann auch so recht deutlich spüren, wie die Muskeln sich dort

bewegen», sagt Blank und weist mich an, ebendiese Muskeln anzuspannen. Das ist leichter gesagt als getan. Den Bizeps anspannen? Einfach. Aber die Muskeln im Dammbereich? Erst als der Therapeut mir den Tipp gibt, den Damm nach oben, zur Körpermitte hin zu ziehen, als würde ich beim Urinieren den Harnstrahl anhalten, klappt.

Am Anfang einer Therapie stehen meist solch einfache Übungen – die Beckenmuskulatur anspannen, die Spannung zehn Sekunden halten und dabei ruhig weiteratmen, wieder entspannen und das Ganze mehrmals wiederholen. Später werden sie verbunden mit Bewegungen des ganzen Körpers, die durch Druck oder Zug aus verschiedenen Richtungen auf das Becken wirken. Manche Übungen wirken vertraut, sie ähneln etwa der Brücke aus dem Yoga, den Sit-ups aus dem Fitnesstraining oder Dehnübungen aus dem Stretching. Sind die individuellen Übungen erst einmal erlernt, können (und sollen) sie problemlos zu Hause ausgeführt werden,

am besten täglich. Regelmässige Sitzungen beim Therapeuten – in der Regel sind es bis zu deren neun – dienen der Kontrolle und helfen, die Motivation aufrechtzuerhalten.

## Präventives Training

Zwar gibt es laut Blank keine Studien, die belegen, dass präventives Beckenbodentraining verhindern kann, später gewisse Beschwerden überhaupt zu bekommen. «Aber es ist sicher nicht verkehrt, sich frühzeitig mit dem Thema zu befassen. So kommen etwa viele Männer nicht erst nach, sondern schon vor einem Eingriff an der Prostata zu mir in die Therapie und lernen, wie sie ihre Muskeln im Alltag korrekt einsetzen können.» Dieses Wissen, so Blank, erleichtert die Rehabilitation nach der Operation.

Aber auch ohne anstehende Operation ist es ratsam, an seinen Beckenboden zu denken. An Übergewicht hat er bei jedem Schritt schwer zu tragen. Stetes Pressen beim Stuhlgang belastet ihn, genauso wie die Luft anhalten, wenn man beim Entrümpeln des Kellers oder im Fitnessstudio schwere Gewichte stemmt. «Gerade bei jungen Männern, die intensiv Krafttraining betreiben, ist die Beckenbodenmuskulatur, die zur Gruppe der stabilisierenden Rumpfmuskeln gehört und wichtig ist für die optimale Funktion des Rückens, zu wenig im Bewusstsein: Wenn sie etwa bei ihren Übungen dauernd pressen die Luft anhalten, kann dies zu einer Überbelastung des Beckenbodens führen.»

Da liege ich also mit angewinkelten Beinen auf dem Therapiebett und nehme mir vor, künftig besser auf meinen Beckenboden zu achten. Mit meinen 59 Jahren habe ich zwar noch keine Beschwerden. Aber vorbeugen ist besser als heilen.

## Orgasmus intensivieren und hinauszögern

Trainiert eine Frau den Beckenboden, erleichtert das nicht nur die Rückbildung nach einer Schwangerschaft, sondern trägt auch zur Freude am Sex bei. Denn mit den Muskeln in ihrer Umgebung kann die Scheide den Penis fester umschliessen. Beim Orgasmus ziehen sich diese Muskelplatten zusammen. Frauen kommen mit straffem Beckenboden nicht nur leichter zum Orgasmus, er fühlt sich oft auch intensiver und schöner an.

Der Spass am Sex macht eine Kräftigung des Beckenbodens auch für Männer interessant. Denn auch ihr Beckenboden spannt sich beim Höhepunkt an, und sie

empfinden ihn stärker, wenn er trainiert und gut durchblutet ist. «Der Einfluss des Trainings bei Impotenz und Erektionsstörungen», sagt der Berner Beckenbodentherapeut Gregory Blank, «ist jedoch nur beschränkt.» Solchen Beschwerden ziehen sich diese Ursachen zugrunde liegen. Sie reichen von Stress über Diabetes und Übergewicht bis hin zu suchthaftem Pornokonsum.

«Beckenbodentraining», so Blank, «kann hauptsächlich bei frühzeitiger Ejakulation helfen und dazu beitragen, dass eine Erektion länger gehalten werden kann.» Männer haben zwei Muskeln, die für die Sexualfunktion besonders

wichtig sind, sie umschliessen das hintere Ende des Penis und drücken ihn bei der Erektion fest zu, sodass sich das Blut im Penis staut und er härter wird respektive länger hart bleibt. Eine einfache, effektive Trockenübung: Mehrmals am Tag so tun, als würde man den Urinstrahl anhalten, einige Sekunden halten, locker lassen und wieder anspannen.

Auf [www.pelvisuisse.ch](http://www.pelvisuisse.ch), der Plattform des Vereins in Beckenboden-Rehabilitation spezialisierter Physiotherapeutinnen und -therapeuten, finden Interessierte weiterführende Infos zum Thema Beckenboden sowie schweizweit Anlaufstellen. (wi)

## Laufband oder Hantelbank: Was ist wirksamer?

**Abnehmen** Wer jetzt im Frühling seinen Winterspeck endgültig zum Schmelzen bringen will, fragt sich vielleicht, welche Sportaktivität dafür am hilfreichsten ist. Die einen setzen auf Krafttraining im Fitnessstudio, das forme und stähle den Körper. Die anderen schwören auf Ausdauertraining, damit würden die Pfunde am leichtesten purzeln. Was stimmt nun?

«Am besten setzt man abwechselnd auf Ausdauer- und Krafttraining», rät Klaus Möhndick, deutscher Sportwissenschaftler und Präventivmediziner, auf dem Gesundheitsportal Apone. Beim regelmässigen Ausdauertraining – sei es auf dem Laufband oder beim Joggen – sinke langfristig der Ruhepuls. Zudem, so der Experte weiter, reduziere das Kardiotraining das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Infektionen und fördere die Durchblutung der Zellen. Und natürlich verbrenne man auch Kalorien. «Aber nicht nur das Ausdauer-, sondern auch das Krafttraining ist eine sehr effektive Methode, um Fett zu verbrennen», betont der Gesundheitsexperte. Ausdauersportler würden zwar kurzfristig mehr Fett verbrennen als Kraftsportler, bauten jedoch weniger Muskelmasse auf. «Wer aber mehr Muskeln hat, verbrennt langfristig mehr Kalorien, weil sein Energieverbrauch auch im Ruhezustand höher ist.» Vor diesem Hintergrund empfiehlt Möhndick, Kraft- und Ausdauertraining zu kombinieren. Dies sei deutlich effektiver als die einzelnen Trainingsformen für sich allein. Daneben habe das Krafttraining noch weitere Vorteile: «Es erhöht die Knochendichte und verbessert die Körperhaltung.»

Wer an einem Tag Krafttraining macht, am nächsten laufen geht und zwischendurch mal einen Tag als Ruhepause einlegt, verfolgt also eine gute Mischung. (sae)

## An Kaffee denken macht schon wach

**Psychologie** Über die Wirkung von Kaffee auf unseren Körper ist bereits vieles bekannt. Die psychologischen Effekte haben nun Forscher der Universität Toronto (Kanada) näher untersucht und festgestellt, dass nur schon der Anblick von Kaffee dazu führen kann, dass wir wacher und aufmerksamer werden. Allein beim Gedanken an Kaffee wird unser Gehirn stimuliert, und die Aufmerksamkeit steigert sich, berichten Sam Maglio und seine Kollegen im Fachblatt «Consciousness and Cognition». Teilnehmer, die an das koffeinhaltige Getränk dachten, empfanden auch die Zeit als kurzweiliger und waren in der Lage, klarer zu denken – ohne tatsächlich Kaffee getrunken zu haben. Bei Menschen aus östlichen Kulturen war dieser Effekt weniger ausgeprägt. Maglio spekuliert, dass die Verbindung zwischen Kaffee und Aufmerksamkeit in weniger von Kaffee dominierten Kulturen weniger stark ist: «In Nordamerika haben wir das Bild der Führungskraft, die mit einem dreifachen Espresso in der Hand zu einer wichtigen Besprechung geht. Es gibt hier ganz klar eine Verbindung zwischen dem Konsum von Koffein und Wachsein, die in anderen Kulturen nicht existiert.» (sae)