

Beckenbodengymnastik

Übungsanleitung zur Stärkung
der Beckenbodenmuskulatur ...



... als gezielte Hilfe bei Reizblase und Harninkontinenz.

Ein Service von **Cystinol** und **remifemin**



Reizblase?

Kein Problem!



Die Beschwerden

- Ständiger Harndrang
- Ungewollter Harnabgang
- Brennen und Schmerzen beim Wasserlassen

Die Wirkung

- Entzündungshemmend, lindert die Beschwerden
- Krampflösend, beruhigt die Blase
- Durchspülend

Pflanzlich, schnell, antibakteriell.

Cystinol® N Lösung, Anwendungsgebiete: unterstützend zu ausreichender Flüssigkeitszufuhr und Wärmebehandlung bei entzündlichen (auch bakteriell bedingten) Erkrankungen der ableitenden Harnwege wie: Entzündungen des Harnleiters (Ureteritis); Blasenentzündung (Cystitis); Reizblase; Entzündungen der Harnröhre (Urethritis). Bei Blut im Urin, bei Fieber oder Anhalten der Beschwerden über 7 Tage ist ein Arzt aufzusuchen. **Warnhinweise:** enthält 24 Vol.-% Alkohol sowie Maltitol; Gebrauchsinformation beachten! Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Apothekenpflichtig.

Stand 05/08

Liebe Leserin,

die meisten Frauen mit einer sensiblen Blase scheuen sich heute leider immer noch, dieses Thema bei ihrem Arzt oder Apotheker anzusprechen. Viele Therapiechancen bei **Reizblase** oder **Blasenschwäche** (Inkontinenz) bleiben dadurch ungenutzt.

Dabei weiß man heute recht gut, wodurch die unangenehmen Beschwerden beim Wasserlassen, das dauernde „Müssen“ und der unkontrollierte Harnabgang ausgelöst werden. Eine **Ursache** sind z. B. **hormonelle Veränderungen in den Wechseljahren**. Sie führen dazu, dass Beckenboden und Schließmuskel nicht mehr so funktionieren wie früher. Daneben kann aber auch die **Absenkung des Beckenbodens** – insbesondere bei Frauen, die mehrfach geboren haben – die unangenehmen Beschwerden hervorrufen.

Eine besonders **bewährte Therapieform** bei Reizblase und Blasenschwäche ist das gezielte **Training der Beckenbodenmuskulatur**. Die hierbei verwendeten Übungen können ohne viel Aufwand zu Hause oder auch unterwegs durchgeführt werden. Eine ausführliche Anleitung finden Sie in dieser Broschüre.

Daneben gibt es mit dem **hormonfreien Remifemin®** bzw. **Remifemin® plus** gegen Wechseljahresbeschwerden und der **Cystinol® N Lösung** gegen Reizblase zwei **pflanzlich wirksame Arzneimittel** aus Ihrer Apotheke, welche die Beschwerden zusätzlich lindern. Fragen Sie dazu am besten Ihren Arzt oder Apotheker.

Nun aber viel Spaß beim Training und vor allem gute Besserung wünscht Ihnen

Ihr

Cystinol und **remifemin** Team von Schaper & Brümmer

Die Beckenbodenmuskulatur

Die manteldicke Matte des Beckenbodens ist eine der wichtigsten Muskelgruppen des Körpers. Diese „Muskelschüssel“ besteht aus mehreren Muskeln und bietet den Organen (Blase, Darm und Gebärmutter) nach unten hin Halt. Die äußeren Körperöffnungen (Harnröhre, After und Scheide) sind in den Beckenboden eingebettet und werden von den Muskeln dicht umschlossen. Ein **aktiver Beckenboden** übernimmt somit die **Trage- und Verschlussfunktion für** die genannten **Unterleibsorgane**. Ist die **Muskulatur des Beckenbodens dagegen schwach**, können die Organe nach unten sinken. Dies kann u. a. dazu führen, dass die Schließmuskeln zunehmendem Druck, wie er zum Beispiel beim Husten, Niesen, Lachen oder Heben von schweren Gegenständen entsteht, nicht mehr standhalten und **so ungewollt Harn abgeht**.

Die Beckenbodenmuskulatur ist genauso wie zum Beispiel die Arm- und Beinmuskulatur willentlich beeinflussbar und **kann daher durch gezielte Gymnastik trainiert werden**. Die Schwierigkeit bei solchen speziellen Übungen besteht darin, dass viele Menschen nur ein sehr geringes Empfinden für den Beckenboden haben. Häufig wird dann beim Training die Bauch- oder Gesäßmuskulatur angespannt, ohne die Beckenbodenmuskulatur mit einzubeziehen.

Nehmen Sie sich daher für die ersten Übungen zum Erspüren der Muskulatur viel Zeit, damit Sie später die richtige Muskelgruppe trainieren.

Haben Sie Geduld! Das Training der Beckenbodenmuskulatur führt nicht von heute auf morgen zum Erfolg. Doch regelmäßiges Training wird Ihre Mühe belohnen und schließlich zur **Linderung oder gar zur Beseitigung Ihrer Beschwerden führen**.

Was Sie vor dem Training beachten sollten

5

Allgemeine Ratschläge

Die folgenden Übungen sind eine Auswahl, aus der Sie sich **Ihr individuelles Trainingsprogramm** zusammenstellen können. Suchen Sie sich dabei solche Übungen aus, die Sie ohne allzu große Anstrengung bewältigen können. **Überfordern Sie sich nicht!** Wichtig ist nicht die Anzahl, die Dauer oder der Schwierigkeitsgrad der Übungen, sondern dass Sie täglich üben.

Planen Sie daher das Training fest in Ihren Tagesablauf ein, da nur die Regelmäßigkeit zum Erfolg führen wird!

Vielfältige Ursachen können zu einer **Blasenschwäche** führen. Sprechen Sie daher mit Ihrem **Arzt** über Ihre Beschwerden, damit er die für Sie **optimale Therapie** zusammenstellen kann. Sollten Sie **zusätzliche Hilfestellung** benötigen, können Sie sich an eine **Physiotherapeutin** bzw. einen **Physiotherapeuten** wenden.

Vorbereitung vor dem Training

Bevor Sie mit Ihren täglichen Übungen beginnen, sollten Sie die folgenden Vorbereitungen beherzigen: Tragen Sie **bequeme, leichte und warme Kleidung**. **Entleeren Sie die Blase vollständig**. Nehmen Sie sich Zeit für das Training und schaffen Sie sich eine **angenehme, ruhige Atmosphäre**. **Atmen Sie ruhig und tief**, schalten Sie ab und lösen Sie sich eine Weile von Ihren Alltagssorgen. **Entspannen Sie sich** und stellen Sie sich ganz bewusst auf Ihren Körper ein. **Leise Musik** im Hintergrund kann Ihnen dabei helfen.

Und jetzt kann es losgehen!

Trainingsprogramm

Erspüren der Beckenbodenmuskulatur ...

Um den Beckenbodenbereich gut spüren zu können, ist eine günstige Körperhaltung wichtig.

... im Sitzen.

- **Setzen Sie sich aufrecht** hin und legen Sie beide Handflächen auf den **Unterbauch**. Lenken Sie Ihre Atmung in diesen Bereich und spüren Sie, wie sich der Bereich in Ihren Händen bei der **Einatmung weitet** und bei der **Ausatmung wieder senkt**.
- Versuchen Sie nun, den Bereich zwischen After und Scheide „in sich aufzusaugen“, **vom Stuhl hochzuziehen**. Das Gesäß soll dabei auf dem Stuhl bleiben, nicht abheben. Halten Sie die **Spannung 5–10 Sekunden** und **entspannen Sie doppelt so lange**.



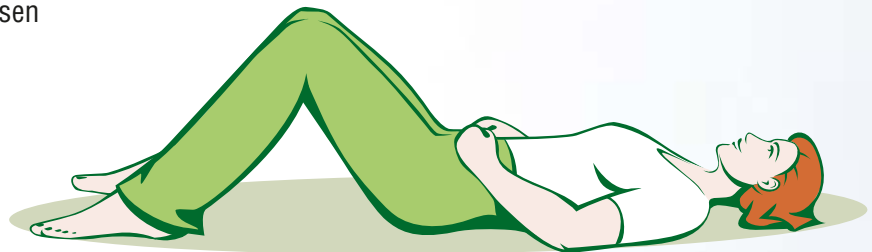
Gedankliche Hilfe: Jeder kennt das Gefühl, einen Harndrang aufhalten zu müssen. Diese Spannung kann als Hilfe zum Erspüren des Beckenbodens genutzt werden, ist aber nicht als Übung zu betrachten!

Versuchen Sie dann, das „Einsaugen“ bzw. die Anspannung mit der Atmung zu kombinieren. Mit der **Ausatmung die Spannung aufnehmen** und mit der **Einatmung wieder entspannen**. Wenn Sie Ihren **Rhythmus gefunden** haben, versuchen Sie, auch beim **Einatmen die Spannung zu halten**.

Immer nach der Anspannung doppelt so lange entspannen!

... in Rückenlage.

- Legen Sie sich bequem auf den Rücken, die Beine sind angestellt. Wie auch im Sitzen: Hände auf den Unterbauch und **tief in den Bauch atmen**. Versuchen Sie, den **Bereich zwischen After und Scheide „hinaufzusaugen“**, die Öffnungen zusammenzuziehren.
- Der Po hebt nicht ab, die Beine bleiben locker. **Auch hier die Anspannung mit der Atmung kombinieren**. Erst mit dem Ausatmen anspannen, beim Einatmen lösen und dann die Spannung auch bei der Einatmung halten.



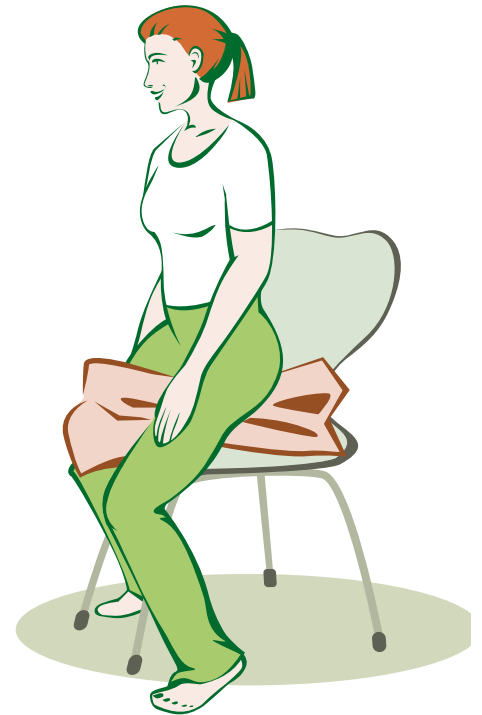
Achten Sie in beiden Ausgangsstellungen darauf, dass Sie nicht mit dem Bauch pressen!

Stärkung der Beckenbodenmuskulatur

Beginnen Sie bitte erst dann mit den folgenden Übungen, wenn Sie die **richtige Atemtechnik** beherrschen und die **Anspannung im Beckenboden**, z. B. durch Ertasten, **wahrnehmen** können.

1

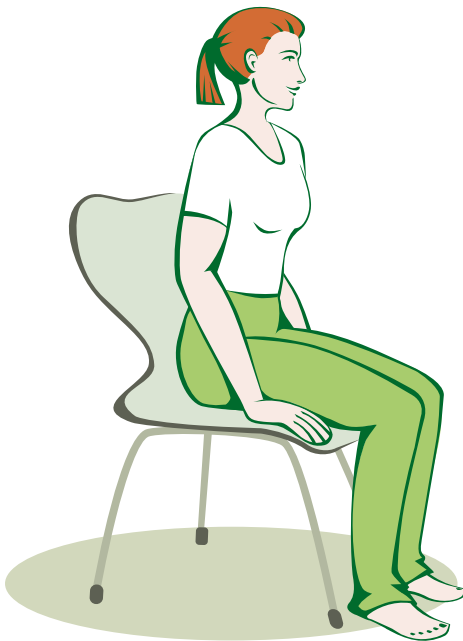
- Setzen Sie sich im **Reitsitz** auf den Stuhl mit einer Kissenrolle o. Ä. zwischen den Beinen. Spannen Sie nun die Beckenbodenmuskulatur um die Rolle kräftig an. Betrachten Sie die Rolle dabei als **Widerstand, den Sie festhalten müssen**.
- Halten Sie die Spannung, solange Sie können, und versuchen Sie nach und nach die **Spannungsdauer individuell zu verlängern**. Die Entspannung sollte doppelt so lange wie die Anspannung dauern.



Nicht die Luft anhalten, den Atem ruhig fließen lassen!

2

- Setzen Sie sich in leicht **gebeugter Stellung** auf den Stuhl, das **Gewicht** liegt auf dem **hinteren Teil des Beckenbodens**. Mit dem Ausatmen After, Scheide und Harnröhre zusammenschnüren und die Spannung aufrechterhalten, dabei ruhig weiteratmen. Nach 10–15 Sekunden die Spannung wieder lösen.



3

- **Gerade hinsetzen**, der **Druck** richtet sich gegen den **vorderen Teil des Beckenbodens**. Dieselbe Spannung wie bei der zweiten Übung 10–15 Sekunden lang halten und doppelt so lange entspannen.

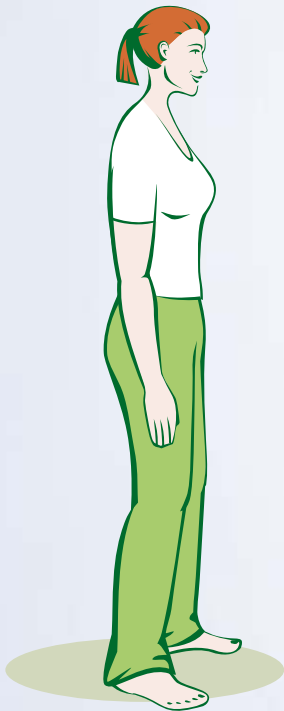
Trainingsprogramm

4

- Auf einen Stuhl **gerade hinsetzen**, die Beine ausstrecken und an den Füßen überkreuzen. Mit dem Ausatmen die **Fußaußenkanten zusammendrücken** und gleichzeitig die Beckenbodenmuskulatur mit der Gesäßmuskulatur als Hilfe anspannen und 10–15 Sekunden halten.



Den Atem fließen lassen!



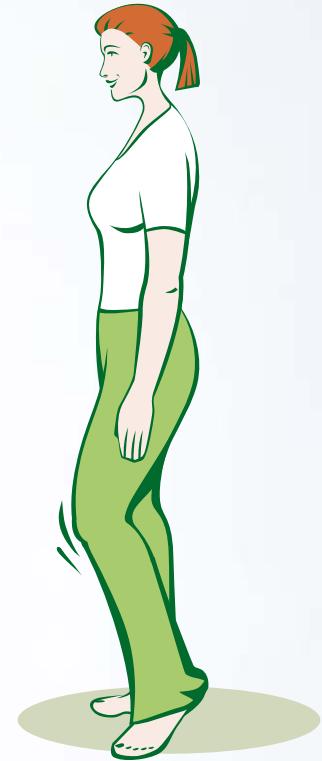
5

- **Stellen Sie sich** – in den Knien locker – **gerade hin**, die Füße hüftbreit auseinander. Nun **spannen** Sie die **Beckenbodenmuskulatur schrittweise an**: Die Spannung wird erhöht **wie bei einem Lift**, der nach oben fährt und in jeder Etage anhält. Versuchen Sie mit der Spannung „in jeder Etage“ kurz innezuhalten und ruhig weiterzuatmen, bis Sie die Spannung nach und nach wieder lösen, der Lift also „wieder nach unten fährt“.

Denken Sie an das „Einsaugen“ und lassen Sie Gesäß und Bauchmuskulatur locker!

6

- **Stehen Sie aufrecht** und nehmen Sie mit dem Ausatmen die Beckenbodenspannung wieder auf, entspannen Sie beim Einatmen. Versuchen Sie nun, die **Spannung auch beim Einatmen** weiter zu halten, und **gehen Sie** dabei **ein paar Schritte** auf der Stelle. Halten Sie die Spannung, solange Sie können, und vermeiden Sie unnötigen Gesäß- und Bauchmuskeleinsatz.



Den Atemfluss nicht unterbrechen!

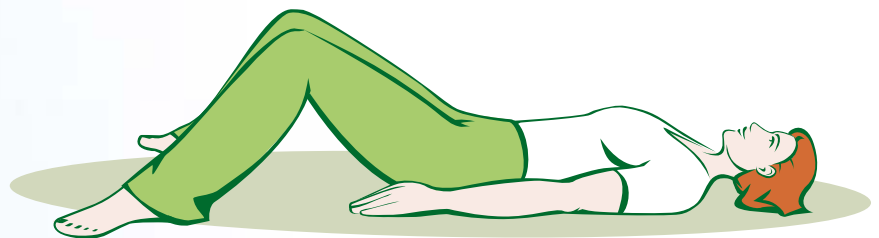
7

- **Überkreuzen Sie die Beine** und **drücken** Sie die **Fußkanten zusammen**. Gleichzeitig die Beckenbodenspannung aufnehmen und 10–15 Sekunden halten. Das Gesäß kann mit angespannt werden. Ruhig weiteratmen!



8

- Die angestellten Beine **hüftbreit** auseinanderstellen. Mit dem Ausatmen die **Knie zusammendrücken** und die Beckenbodenspannung aufnehmen. Weiteratmen und die Spannung 10–15 Sekunden halten.



In der Rückenlage können Sie gut vor dem Einschlafen oder nach dem Aufwachen ein paar Übungen machen!

Ratschläge für den Alltag

Nicht nur Übungen sind wichtig, um einen aktiven Beckenboden zu erhalten, sondern auch tägliche Gewohnheiten spielen eine große Rolle.

Benutzen Sie **beim Harnlassen nicht den Bauch als Presse**, sondern lassen Sie den Urin fließen und **entleeren Sie die Blase vollständig**, indem Sie nach dem ersten Harnlassen einen Moment warten, so dass der Restharn nachfließen kann. Auch **beim Stuhlgang nicht stark pressen** – dies führt zu übermäßiger Belastung und Dehnung des Beckenbodens.

Vermeiden Sie zu langes Stehen und entspannen Sie Ihren Beckenboden, indem Sie sich auf den Rücken legen und die Beine hochlagern.

Spannen Sie beim Niesen oder Husten Ihre Beckenbodenmuskulatur **immer an**.

Bauen Sie die Übungen in Ihren Tagesablauf ein – insbesondere das „Einsaugen“ können Sie bei allen Gelegenheiten üben: im Sitzen, Stehen, Liegen, an der Supermarktkasse, auf der Straße oder beim Busfahren. Konzentrieren Sie sich dabei auf Ihren Beckenboden und stellen Sie sich vor, etwas mit aller Kraft in sich emporzusaugen.

Niemand kann das sehen! Übungen 5 und 6 sind besonders für unterwegs geeignet!

Ratschläge für den Alltag

Eine **aufrechte Körperhaltung** sorgt für **Druckverminderung**.
Versuchen Sie, so oft wie möglich eine solche Haltung einzunehmen.
Im Sitzen ggf. ein **Keilkissen** zu Hilfe nehmen.



Auch das Heben und Tragen von schweren Gegenständen sollten Sie weitestgehend vermeiden. **Wenn Sie etwas heben**, arbeiten Sie mit **gebeugten Knien** und **Gewichtsverlagerung nach hinten**. Achten Sie dabei auf einen geraden Rücken.



Zu guter Letzt kann auch eine **gesunde Ernährung** Ihnen helfen, Belastungen des Beckenbodens durch Verdauungsstörungen und Übergewicht zu vermeiden.
Gerade auch bei Blasenschwäche sollten Sie auf **ausreichende Flüssigkeitszufuhr** achten!

Hitzewallungen? Nicht mit mir!

Jetzt aktiv werden gegen Wechseljahresbeschwerden.
Mit Remifemin® plus, der einzigartigen Kombination aus dem
millionenfach bewährten Traubensilberkerzen-Spezialextrakt
und Johanniskraut.



Remifemin® plus
wirkt gegen:

Hitzewallungen ✓

Schlafstörungen ✓

Nervöse Unruhe ✓

Wirksamkeit
in über 20 Studien
bestätigt!¹

Pflanzlich, stark, hormonfrei.

Hilfe, Tipps und Informationen auf: www.remifemin.de 

Remifemin® plus, **Anwendungsgebiete:** Beschwerden in den Wechseljahren (Klimakterium) wie Hitzewallungen, Schweißausbrüche, depressive Verstimmungszustände, psychovegetative Störungen wie Niedergeschlagenheit, innere Anspannung, Reizbarkeit, Konzentrationsschwäche, Schlaflosigkeit, Angst und/oder nervöse Unruhe. **Warnhinweis:** enthält Lactose. Packungsbeilage beachten. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Apothekenpflichtig. Schaper & Brümmer GmbH & Co. KG, Bahnhofstr. 35, 38259 Salzgitter

¹ z. B. Uebelhack et al.: Black Cohosh and St. John's Wort for Climacteric Complaints, Obstetrics & Gynecology 107 (2006): 247-255. Beer A-M, Neff A; Evid Based Complement Alternat Med, Vol. 2013, Article ID 860602

Pflanzliche Medizin mit wissenschaftlichen Wurzeln.

Schaper & Brümmer vereint die lange Tradition der Pflanzenmedizin mit dem Wissen moderner Naturstoff-Forschung. Für Menschen, die beides wollen: **Natürlichkeit und Wirksamkeit.**

Nur in der Apotheke



 **Schaper & Brümmer**
Naturstoff-Forschung für die Therapie

www.schaper-bruemmer.com