



Therapiezentrum Steinau
Praxis Götl
Vogelsberger Str.1
36396 Steinau a.d.Str.
Tel: 06663 / 6663

Was ist Beckenbodentraining?

Das Beckenbodentraining ist eine besondere Form der Gymnastik, die dazu entwickelt wurde, die Muskulatur des Beckenbodens zu stärken. Der Beckenboden trägt und stützt die inneren Organe. Er steuert außerdem durch Zusammenziehen und Entspannen die willentliche Blasenentleerung. Ist die Beckenbodenmuskulatur geschwächt, so kann die Harnröhre nicht mehr fest verschließen und es kommt zur Blasenschwäche. Durch ein gezieltes Spannen und Entspannen des Beckenbodens werden die Muskeln wieder gestärkt und die Blasenschwäche vermindert. Die Übungen sind sowohl bei Frauen und Männern wirksam.

Häufiger Harndrang, ein Tabuthema.

Trinken ist lebenswichtig, denn jede einzelne Zelle in unserem Körper braucht Wasser, damit sie optimal funktionieren kann. Die Flüssigkeit die wir zu uns nehmen, wird in den Nieren gefiltert und fließt über die Harnleiter in die Blase. Spätestens dann, wenn sich dort etwa ein knapper halber Liter Harn angesammelt hat, verspüren die meisten Menschen das Bedürfnis, zur Toilette zu gehen. Bei spontanem, unkontrolliertem Harndrang sprechen die Mediziner von einer „Blasenschwäche“ bzw „Harninkontinenz“.

Etwa 5 Millionen Menschen in Deutschland sind betroffen. darunter 1,5 Millionen Männer. Auslöser können Erkrankungen, Nebenwirkungen von Medikamenten oder Nachwirkungen von Operationen sein. Auch nach einer Geburt oder nach einer Prostataoperation kann eine Blasenschwäche zurückbleiben.