

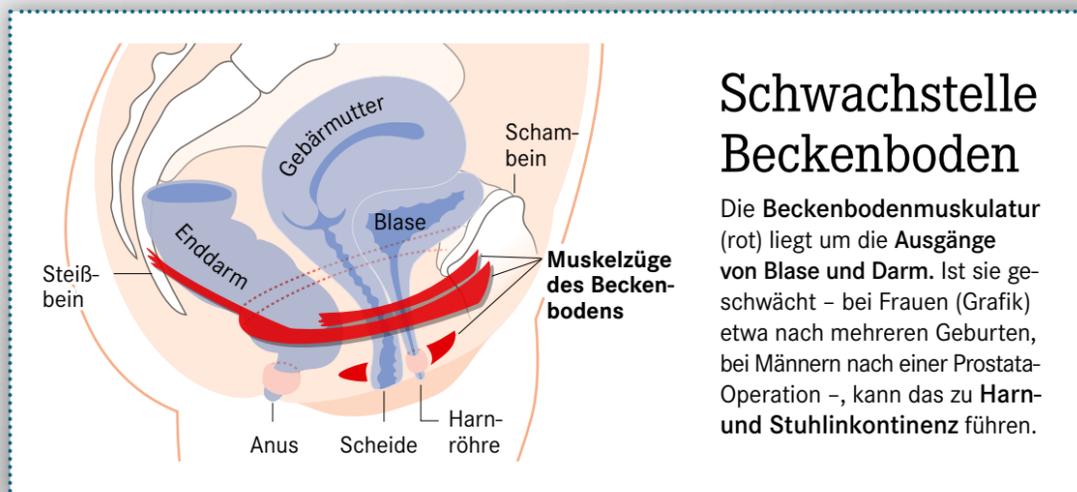
# Training für die Blase

**Inkontinenz**  
Ständiger Harndrang kann die Lebensqualität stark einschränken. Wie Sie mit Übungen für den Beckenboden gegensteuern

**L**ick! Lack! Lock!“ Gaby Markewitz hat die Knie-Ellenbogen-Lage eingenommen und stößt ungewohnte Lautkombinationen aus. „Lick! Lack! Lock!“

„Das ‚k‘ jedes Mal explosiv betonen“, fordert Maren Zimmermann, leitende Physiotherapeutin bei Therasport Heidelberg im Krankenhaus Salem, während sie sanft die Haltung ihrer Patientin korrigiert. „Bei jedem ‚k‘ hebt sich das Zwerchfell“, erklärt sie der 52-Jährigen aus Dossenheim. „Dieser Sog überträgt sich auf die Beckenbodenmuskulatur.“

Und genau darum geht es: Das komplexe Muskelgebilde im Unterleib, das uns hilft, Harnröhre und Anus zu kontrollieren, soll gestärkt werden. Genetische Ursachen und Übergewicht, bei Frauen zudem Schwangerschaften und Geburten, bei Männern eine Prostata-Operation können das Bindegewebe ▶



## Schwachstelle Beckenboden

Die Beckenbodenmuskulatur (rot) liegt um die Ausgänge von Blase und Darm. Ist sie geschwächt – bei Frauen (Grafik) etwa nach mehreren Geburten, bei Männern nach einer Prostata-Operation –, kann das zu **Harn- und Stuhlinkontinenz** führen.



### Den Atem spüren

In Rückenlage die Beine leicht anwinkeln. Hände auf den Bauch legen. Beim Einatmen werden sie angehoben, beim Ausatmen senken sie sich. 20 Wiederholungen.



### Den Käfer spielen

In Rückenlage Arme und Beine locker nach oben strecken. Stellung mehrere Sekunden halten und dabei ruhig weiteratmen. Arme und Beine senken. Einige Male wiederholen.

Den Beckenboden stärken: Physiotherapeutin Maren Zimmermann korrigiert die Haltung ihrer Patientin Gaby Markewitz bei einer Übung auf dem Gymnastikball

**Das Becken heben**

In Rückenlage die Beine leicht anwinkeln. Arme parallel zum Körper auf die Matte legen, Handflächen nach unten. Das Becken langsam heben und wieder senken. Dreimal wiederholen.



**Die Salsa tanzen**

Diese Übung wird auch Rumpelstilzchen genannt. Arme hoch, eine Weile rasch auf den Fußballen tippeln. Dabei deutlich „tip-tap, tip-tap!“ sagen.



**Das Zwerchfell anregen**

Unterarmstütz. Die Knie auseinander, die Füße zusammen. Becken und Bauch locker hängen lassen und den Kopf nicht anheben. Ruhig atmen. Mehrmals „lick, lack, lock!“ sagen, Betonung auf dem „k“.



schwächen. „Bei körperlicher Belastung, etwa beim Husten oder Niesen, beim Aufstehen und Laufen, ist dann der Beckenboden nicht mehr in der Lage, die Harnröhre richtig zu verschließen“, sagt Dr. Annette Maleika, Leiterin der Sektion Urogynäkologie an der Universitäts-Frauenklinik Heidelberg. Folge: ein ungewollter Urinabgang. Diese Form der Inkontinenz, die Belastungsinkontinenz, betrifft zu einem hohen Prozentsatz in erster Linie Frauen.

**Ursachen für den Urinverlust**

Bei der Dranginkontinenz dagegen herrscht ein etwa ausgewogenes Geschlechterverhältnis. „Hier liegt die Ursache für den Urinverlust in der Blase selbst“, erklärt Maleika. Ärzte unterscheiden zwischen der

motorischen und der sensorischen Form. Bei Ersterer zieht sich die Blase ungehemmt zusammen, der Patient verspürt plötzlich einen starken Harndrang und verliert größere Mengen Urin. Die Auslöser dafür sind noch unerforscht.

Als einen der Gründe für die sensorische Dranginkontinenz nennt die Fachärztin eine überempfindliche Blaseschleimhaut. „Die Blase wehrt sich dann schnell gegen ihr Füllungsvolumen. Mit zunehmendem Alter, infolge von Östrogenmangel sowie nach wiederholten Blasenentzündungen trocknet die Innenwand aus und wird weniger dehnbar. Deshalb fasst die Blase weniger Flüssigkeit.“

Was aber tun, wenn einen ungewollt und ungebremst zur falschen Zeit und am falschen Ort der Harndrang überkommt? „Über Inkontinenz

zu reden ist für viele Menschen leider immer noch unangenehm“, sagt die Apothekerin Barbara Schlosser aus Kempten im Allgäu. Betroffenen empfiehlt sie zuerst einen Besuch beim Arzt, der ihnen nach eingehender Untersuchung bei Bedarf ein Hilfsmittel-Rezept ausstellt.

**Beratung in der Apotheke**

„Das muss sein, damit sich die Krankenkasse an den Kosten beteiligt“, erklärt Schlosser. In der Apotheke gibt es ein reichhaltiges Sortiment an Hilfsmitteln: von Inkontinenz-Ein- und -Vorlagen, die in der Unterhose oder in speziellen Fixierhöschen getragen werden, bis zu Windelhöschen, die man anstelle eines Schlupfers anzieht. Da die Produkte teilweise recht voluminös sind, bieten viele Apotheken einen Lieferservice an.

„Wie viel welche Kasse wofür zuzahlt, ist eine Wissenschaft für sich“, meint Schlosser. Patienten sollten sich deshalb in der Geschäftsstelle ihrer Krankenkasse vorab genau informieren und dann in ihrer Stammapotheke beraten lassen.

Trotz unterschiedlicher Ursachen sind die Therapieansätze bei beiden Inkontinenz-Arten zum Teil gleich. So kann der Arzt Trainings-Leih-

geräte für daheim verschreiben: Bei der Elektrostimulation sorgen eine vaginal eingeführte Sonde oder auf die Haut geklebte Elektroden dafür, dass die Patientin den Beckenboden anspannt; beim Biofeedback-Verfahren meldet ihr eine Vaginalsonde, ob sie die krankengymnastischen Übungen exakt ausführt.

Darüber hinaus gibt es verschreibungspflichtige Medikamente, Injektionen mit Botulinumtoxin und eine Operationsmethode, bei der den Patienten ein Blasenstimulator eingesetzt wird. Er sorgt dafür, dass sich die Blase nicht mehr ungehemmt zusammenzieht. Auch Trainingsstunden, wie Gaby Markewitz sie bei ihrer Physiotherapeutin absolviert, können verordnet werden.

**Salsa tanzen auf Rezept**

„Tip-tap, tip-tap!“ Mittlerweile ist die Patientin bei der Übung „Salsa“ angekommen. „Ab einem gewissen Alter ist Beckenbodentraining wichtig“, sagt sie. „Als meine Kinder zur Welt kamen, war Rückbildungsgymnastik leider noch nicht selbstverständlich.“ Zwei-, dreimal pro Woche macht sie die Übungen auch zu Hause. Erste Erfolge haben sich schon eingestellt. „Tip-tap, tip-tap!“ *Ulrich Jackus*

„Über Inkontinenz zu reden ist für viele Menschen leider immer noch unangenehm“

**Barbara Schlosser,**  
Apothekerin in Kempten (Allgäu)

**Trainings-Videos online**

Inkontinenz vorbeugen und bekämpfen. Videos unter [www.apotheken-umschau.de/Magazin](http://www.apotheken-umschau.de/Magazin)

Foto: W&B/Michael Steiner. Illustrationen: W&B/Dr. Ulrike Möhle