



Op. Dr. Mücahit Kabar

Facharzt für Urologie · Bursa · drmucahitkabar.com

Beckenbodentraining.

Beckenbodenübungen, empfohlen bei Harninkontinenz, nach Prostataoperationen und bei vorzeitigem Samenerguss. Mit Timer üben und Fortschritte festhalten.

Was ist der Beckenboden und warum sollte man ihn trainieren?

Der Beckenboden ist die Muskelschicht, die Blase, Darm und bei Frauen die Gebärmutter von unten stützt und Harnröhre und After verschließt, damit nichts unwillkürlich abgeht. Alter, Schwangerschaft und Geburt, Prostataoperationen, chronische Verstopfung oder chronischer Husten sowie Übergewicht können ihn schwächen. Wie jeder andere Muskel wird er durch regelmäßiges Training kräftiger – genau das leisten Kegel-Übungen.

Wie finde ich meine Beckenbodenmuskeln?

Setzen oder legen Sie sich bequem hin und entspannen Sie Oberschenkel, Gesäß und Bauch. Stellen Sie sich vor, Sie wollten einen Wind zurückhalten und gleichzeitig den Urin halten. Sie sollten ein Zusammenziehen und Anheben nach innen und oben spüren.

Bei Männern

Wenn Sie die richtigen Muskeln anspannen, spüren Sie, wie sich die Peniswurzel leicht nach innen zieht und die Hoden sich etwas anheben. Im Stehen vor dem Spiegel sehen Sie eventuell, dass sich der Penis leicht bewegt.

Bei Frauen

Sie sollten ein Zusammenziehen und Anheben rund um Scheide und After spüren. Wenn Sie einen sauberen Finger in die Scheide einführen, spüren Sie einen leichten Druck um den Finger.

Ist es eine gute Übung, den Harnstrahl zu unterbrechen?

Nein. Den Strahl einmal beim Wasserlassen anzuhalten, kann helfen, die richtigen Muskeln zu erkennen – als regelmäßige Übung sollten Sie das aber nicht machen. Häufiges Unterbrechen kann die normale Blasenentleerung stören und dazu führen, dass Restharn zurückbleibt. Üben Sie mit leerer Blase und nicht beim Wasserlassen.

Wie mache ich eine Kegel-Übung richtig?

- Beginnen Sie im Liegen auf dem Rücken oder im Sitzen; wenn die Muskeln kräftiger werden, üben Sie auch im Stehen.
- Spannen Sie die Muskeln nach innen und oben an und atmen Sie dabei normal weiter.
- Lassen Sie los und spüren Sie, wie die Muskeln vollständig entspannen. Das Entspannen ist genauso wichtig wie das Anspannen.
- Der Unterbauch darf sich leicht einziehen, drücken Sie aber nicht mit Gesäß, Oberschenkeln oder Bauchmuskeln.

Welche Fehler sind am häufigsten?

- Die Luft anhalten
- Nach unten pressen statt nach oben anheben – das belastet den Beckenboden, statt ihn zu kräftigen
- Mit Gesäß, Oberschenkeln oder Bauch anspannen
- Erneut anspannen, bevor die Muskeln ganz entspannt sind
- Viel mehr Wiederholungen als empfohlen machen und die Muskeln ermüden
- Nach wenigen Wochen aufgeben, bevor ein Erfolg zu erwarten ist

Wie sieht ein tägliches Beckenbodenprogramm aus?

Das folgende Programm beruht auf der Empfehlung der englischen NICE-Leitlinie (mindestens 8 Kontraktionen dreimal täglich über mindestens 3 Monate) und dem Programm aus langsamen und schnellen Kontraktionen der physiotherapeutischen Abteilungen des NHS:

- Langsame Kontraktionen: anspannen und so lange wie möglich halten, höchstens 10 Sekunden, dann genauso lange entspannen. Bis zu 10-mal wiederholen.
- Schnelle Kontraktionen: kräftig anspannen und sofort loslassen, etwa einmal pro Sekunde, bis zu 10-mal.
- Beides dreimal täglich üben (zum Beispiel morgens, mittags und abends).
- Gewöhnen Sie sich an, den Beckenboden kurz vor dem Husten, Niesen oder Heben anzuspannen.
- Mindestens 3 Monate regelmäßig üben; eine deutliche Besserung zeigt sich oft nach 3–6 Monaten. Danach täglich einen Durchgang beibehalten, um den Erfolg zu sichern.

12-Wochen-Trainingsplan

Haken Sie jeden abgeschlossenen Durchgang ab. Ihre Häkchen werden nur auf diesem Gerät gespeichert. Sie können den Plan ausdrucken und gut sichtbar aufhängen.

Woche	Beginn	Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5	Tag 6	Tag 7	Längstes Halten (s)
		M Mi A	M Mi A	M Mi A	M Mi A	M Mi A	M Mi A	M Mi A	
1		☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐	
2		☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐	
3		☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐	
4		☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐	
5		☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐	
6		☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐	
7		☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐	
8		☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐	
9		☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐	
10		☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐	
11		☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐	
12		☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐	

M = morgens, Mi = mittags, A = abends

Diese Seite dient nur der Information und ersetzt weder Diagnose noch Behandlung. Bei Urinverlust oder Beschwerden im Becken lassen Sie die Ursache bitte ärztlich abklären. Nach einer Operation gelten die Anweisungen Ihres Operateurs.