

Warum auch Männer ihren Beckenboden trainieren sollten

Schon fünf Minuten täglich reichen: Beckenbodentraining kann in jedem Alter sinnvoll sein.

VON LAURA BEIGEL

Wo ist der überhaupt? Wenn Marco Randazzo seine Patienten über den Beckenboden aufklärt, muss er oft mit dem Wesentlichen anfangen. „Der Beckenboden wird von vielen Männern unterschätzt“, sagt der Urologe von der Schweizer Hirslanden Klinik Aarau. „Sie bringen ihn gar nicht mit ihren Beschwerden in Verbindung.“

Dabei kann ein verspannter oder auch schwacher Beckenboden unangenehme Folgen haben: Inkontinenz gehört dazu, genauso wie Erektionsprobleme, frühzeitiger Samenerguss, aber auch Rückenschmerzen. Deshalb empfiehlt der Mediziner, dass auch Männer ihren Beckenboden trainieren sollten. Etwas, das sonst vor allem Frauen nach der Geburt und in den Wechseljahren geraten wird. „Dabei ist es auch für Männer essenziell.“

DIESE AUFGABEN HAT DER BECKENBODEN

Der Beckenboden ist wie eine Art tragfähige Hängematte. Er sichert die Position der inneren Organe wie Harnblase, Prostata und Enddarm. „Es ist eine mehrschichtige Platte aus Muskel und Bindegewebe, die von Nerven und Lymphbahnen durchzogen ist und das Becken nach unten verschließt“, erklärt Randazzo. Der Beckenboden sei mit der Rumpf-, Wirbelsäulen- und Muskulatur verbunden, interagiere aber auch mit dem Zwerchfell.

„Ein gut funktionierender Beckenboden sollte nicht nur kräftig



Symbolfoto: Vitaly Gariev / Pexels

sein“, sagt Physiotherapeutin Andrea Brakutt, „sondern sich auch gezielt entspannen können.“ In ihrer Praxis im thüringischen Saalfeld behandelt sie viele Patienten, die nach einer Prostatektomie, bei der die Prostata entfernt wird – eine Harninkontinenz entwickeln. Das ist nicht ungewöhnlich, da bei dem Eingriff umliegende Muskeln und Nerven betroffen sein können, die maßgeblich zur Kontrolle der Blasenfunktion beitragen. „Hier kann ein gezieltes Beckenbodentraining dazu beitragen, die Kontrolle über die Blase und damit die Kontinenz zu verbessern“, sagt Brakutt.

Urologe Randazzo schickt seine Patienten schon vor einer Prostatektomie zum Beckenbodentraining. „Ich will, dass die Männer körperlich, aber auch vom Bewusstsein her in die Operation perfekt vorbereitet gehen“, sagt er. „Dass sie also nicht erst den Beckenboden wahrneh-

men, wenn er schon operiert ist.“ Training mit einer Physiotherapeutin oder einem Physiotherapeuten sei hier ideal, um diese Wahrnehmung zu entwickeln und Übungen professionell zu erlernen.

„Männer können in jedem Alter von Beckenbodentraining profitieren – es ist nicht nur etwas für ältere Menschen“, betont Physiotherapeutin Brakutt. „Der optimale Zeitpunkt hängt vielmehr von der Lebenssituation ab.“

So sei ein Beckenbodentraining schon in den Zwanzigern und Dreißigern sinnvoll, wenn Beschwerden wie Harnverlust oder Beckenschmerzen auftreten oder chronische Verspannungen im Beckenboden bestehen, die etwa zu verfrühtem Samenerguss führen. Auch wer regelmäßig schwere Gewichte hebt, zum Beispiel im Kraftsport, könne vom Training profitieren. Bei schweren Lasten im Alltag gilt: auf die Körperhaltung achten. Das heißt, in die Knie gehen und

mit geradem Oberkörper möglichst nah am Körper hochheben. Dabei weiteratmen und die Bauchmuskulatur anspannen.

Mit etwa 40 bis 50 Jahren sollten Männer ihren Beckenboden bewusst kennenlernen, rät Brakutt. Denn die Muskelkraft lässt immer mehr nach – auch im Beckenboden –, es können erste Veränderungen beim Wasserlassen genauso wie Prostatavergrößerungen auftreten. „Ab 60 Jahren wird regelmäßiges Beckenbodentraining dann besonders empfehlenswert.“ Zum einen, um die Harnkontrolle zu unterstützen und die Blasenfunktion zu verbessern, zum anderen, um die Rumpfstabilität zu erhalten.

Am häufigsten wird Beckenbodentraining im Rahmen einer Prostatektomie eingesetzt, zum Beispiel wenn es danach zu einer Harninkontinenz kommt. Ärztinnen und Ärzte können dann eine Heilmittelverordnung für Physiotherapie ausstellen. Die Krankenkassen übernehmen die

Kosten; für die Patientinnen und Patienten fällt lediglich die gesetzlich festgelegte Zuzahlung (10 Prozent der Behandlungskosten sowie 10 Euro pro Verordnung) an. Viele Männer nutzen Beckenbodentraining aber auch präventiv, um die Potenz zu fördern oder um einer Inkontinenz im Alter vorzubeugen. Damit Krankenkassen Präventionskurse bezuschussen, müssen sie von der Zentralen Prüfstelle Prävention zertifiziert sein. Auch Biofeedback-Geräte werden bei einer Diagnose und einer ärztlichen Verordnung erstattet. Die Geräte messen die Muskelaktivität und geben Rückmeldung, ob die Nutzer die richtigen Muskeln anspannen.

SO TRAINIEREN SIE IHREN BECKENBODEN

Das Beckenbodentraining für Männer unterscheidet sich dabei nicht grundsätzlich von dem von Frauen. Nur die Zielsetzung ist oftmals eine andere. „Schon fünf bis zehn Minuten täglich oder drei bis vier Trainingseinheiten pro Woche können ausreichen, wenn die Übungen korrekt ausgeführt werden“, sagt Brakutt. „Wichtig ist, den Beckenboden nicht dauerhaft anzuspannen, sondern auch die vollständige Entspannung zu üben.“

Wenngleich Beckenbodentraining unter physiotherapeutischer Anleitung am effektivsten ist, kann es nicht schaden, auch zu Hause zu trainieren. Viele Übungen ließen sich leicht in den Alltag integrieren, sagt Randazzo. „Das geht schon vor dem Fernseher.“ Auf seinem YouTube-Kanal klärt

FUHRMANN MUNDSTOCK
Mein Reiseprofi

Erst um die Welt füttern, dann die Welt bereisen.

Streetfood-Festival Peine und verkaufsoffener Sonntag - Wir sind dabei!

Sa. 26.09. - 13:00 – 18:00 Uhr
So. 27.09. - 13:00 – 17:00 Uhr
in Ihren Reisebüros

Reiseraum+Peine.de
für Reisende in der Region

BENZER
Touristik

Kommt vorbei!

5 % Rabatt bei Buchung vor Ort
Spannende Präsentationen zu Gesundheitsreisen und den Katalogen

Vor Ort beraten lassen und buchen
www.fumu-reisen.de
Veranstalter: Reisepartner Fuhrmann Mundstock International GmbH - Ernst-Böhme-Str. 17 b - 38112 Braunschweig

der Urologe regelmäßig über die Männergesundheit auf und präsentiert in mehreren Videos auch Übungen für den Beckenboden: Eine der simpelsten Übungen sei beispielsweise, die Pomuskeln für wenige Sekunden anzuspannen und dann wieder lockerzulassen. Drei bis fünf Sekunden mit zehn Wiederholungen reichen aus. „Wenn man das regelmäßig macht, wird es zu einer Verbesserung des Beckenbodens und zu einer Kräftigung des Muskeltonus, also der Muskelanspannung, führen“, sagt Randazzo.

Wichtig sei, dass man umfangreichere Beckenbodenübungen zunächst langsam und sauber durchführt – am besten vor einem Spiegel, um sich selbst beobachten zu können. Auch auf eine gleichmäßige Atmung kommt es an: „Ein Hauptfehler ist sicherlich, dass man die Luft anhält.“ Nicht immer ist es jedoch mit Beckenbodentraining getan. Um herauszufinden, ob das Training als Therapie ausreicht oder eine andere Behandlung notwendig ist, sollte im Vorfeld eine ausführliche ärztliche Diagnostik erfolgen.

Vino Doni
GENIESSE DAS LEBEN!

15 Jahre!
in Edemissen!

Genieße das Leben!

15 Jahre Vino Doni in Edemissen: Genussgeschenke mit Stil, Auswahl und persönlichem Service

Seit 15 Jahren macht Vino Doni das Leben in Edemissen ein Stück genussvoller. In ihrem Geschäft an der Oedesser Straße 27c verbindet Inhaberin Tanja Krügener feine Produkte, kreative Geschenkideen und persönliche Beratung – ganz nach ihrer Maxime: „Genieße das Leben!“

Ob ausgesuchte Weine, besondere Spirituosen, Teespezialitäten, exquisite Feinkost, Tischkultur, Dekoration oder Floristik: Bei Vino Doni gibt es vieles zu entdecken. Wer ein Mitbringsel sucht, eine gute Flasche Wein verschicken möchte oder einen repräsentativen Präsentkorb für Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sowie Geschäftskundinnen und Geschäftskunden zusammenstellen will, findet hier geschmackvolle Ideen und individuelle Unterstützung.

Sekt und Dips zum Geschäftsgeburtsstag

Zum Jubiläum verwöhnt Tanja Krügener ihre Kundinnen und Kunden am heutigen Samstag mit einem Glas Sekt – wahlweise mit oder ohne Alkohol – sowie Dips zum Probieren.



Die Genussmenschen Tanja und Thorsten Krügener teilen diese Leidenschaft gerne mit anderen. Foto: Birthe Kußroll-Ihle

„Alles, was bei uns erhältlich ist, macht aus einem guten Essen einen Genuss. Ich stehe selbst mit Begeisterung am Herd und probiere neue Zutaten aus, die ich erst danach weiterempfehle“, erzählt die Inhaberin. Neu im Sortiment sind Sauerkirschessig und Birnenbalsamico. „Beides ist eine feine Note für die Herbstküche, genauso wie Sesam-Chili-Sauce für Fleisch- oder Tofu-

gerichte.“

Die Idee für Vino Doni entstand 2011 aus ihrer damaligen Tätigkeit als Assistentin der Geschäftsführung. „Ich bestellte für meinen damaligen Arbeitgeber öfter Präsente. Das Auswählen begeisterte mich so sehr, dass ich beschloss, selbst ein Geschäft dieser Art zu eröffnen“, berichtet Tanja Krügener.

Eine Besonderheit sind die

frischen Blumensträuße, die eine Floristin bindet. Auch die Inhaberin selbst hat ihre Leidenschaft für Floristik entdeckt: „Ich habe mich selbst auch sehr ins Blumenbinden eingefuchst.“

Unterstützung erhält sie von ihrem Mann Thorsten Krügener. Gemeinsam besuchen sie Weingüter und Destillen, knüpfen neue Kontakte und sammeln Ideen für ihr Geschäft. „Wir freuen uns, wenn wir zum Beispiel Wein und Öle vom selben Winzer entdecken, auf unseren Reisen neue Kontakte entstehen und wir neue Ideen für Vino Doni erhalten“, sagt Thorsten Krügener.

Herzenswunsch

Kochbuch-App

Die Weinecke und das Spirituosenregal sind über die Jahre beachtlich gewachsen. Bei Weißweinen prägen deutsche Winzer die Auswahl, bei Rotweinen stehen italienische Tropfen im Mittelpunkt. „Die können Rot einfach besser“, ist

Tanja Krügener überzeugt. Auch Roséweine sowie Wein und Sekt ohne Alkohol werden zunehmend nachgefragt.

Und es gibt noch eine Idee für die Zukunft: „Meine vielen Rezepte würde ich gerne in einer Kochbuch-App zusammenfügen und mit meinen Kundinnen und Kunden teilen“, sagt Tanja Krügener – und blickt dabei vielsagend zu ihrem Mann.

Nach 15 erfolgreichen Jahren denkt die Inhaberin auch über die Zukunft von Vino Doni nach. „Irgendwann ist Veränderung angesagt. Ich suche einen Nachfolger, würde auch mit Rat und Tat zur Seite stehen. Wir haben viele Stammkunden und einen guten Namen in der Region.“ bik

Wein und Präsent – bei Vino Doni geht beides einfach immer.

Wir wünschen alles Gute zum 15-jährigen Bestehen

BKM
Stahl- und Anlagenbau GmbH

Eddesser Str. 1 | 31234 Edemissen-Berkhöpen
Telefon 05176/98 85-0
info@bkm-anlagenbau.de
www.bkm-anlagenbau.de

Gewerbepark BERKHÖPEN
Verwaltungs GmbH
Stahlbau
Anlagenbau
Zerspanung
PKW/LKW-Reparatur

www.gewerbepark-berkhoepen.de
info@gewerbepark-berkhoepen.de

LOKE + GÖDECKE
Steuerberaterin
Holger Gödecke
Diplom-Finanzwirt (FH)
Steuerberater

Steuerberater
Werner-Nordmeyer-Straße 33
31226 Peine
Telefon 0 51 71. 5 99 3 - 0
Telefax 0 51 71. 5 99 3 - 66
info@stb-loke.de
www.stb-loke.de

Vino Doni
GENIESSE DAS LEBEN!

15 Jahre!
in Edemissen!

Vor 15 Jahren haben wir unser Geschäft eröffnet.

Wir möchten uns auf diesem Wege bei allen unseren Kundinnen und Kunden herzlich für ihre Treue bedanken und freuen uns, Sie auch weiterhin begrüßen zu dürfen!

Tanja Krügener und Team

Vino Doni • Oedesser Straße 27c
31234 Edemissen
Telefon 0 51 76 - 975 76 66
Fax 0 51 76 - 975 76 68
info@vinodoni.de • www.vinodoni.de

Wir gratulieren der Firma Vino Doni zum 15-jährigen Jubiläum!

Vertretung Brennecke & Dummer OHG
in Edemissen und Rietze
brennecke.dummer@vgh.de

VGH
fair versichert

OLAF ZAHN
Immobilien- und Finanzierungsberatung
GmbH & Co. KG

persönlich | sicher | unabhängig

Beratung seit 1994

Wir gratulieren herzlich zum Jubiläum.