

AZ/WAZ Digital inkl. Tablet – jeden Monat über 25 % sparen.



**312€
Ersparnis
in 24 Monaten**



Jetzt hier bestellen:
abo.WAZ-online.de/rabatt
oder telefonisch unter 05171/406 176

**Wissen, was Wolfsburg,
Gifhorn, die Region und
die Welt bewegt.**

**Aller-Zeitung
Wolfsburger Allgemeine**



Partner im RedaktionsNetzwerk Deutschland

Herbstblüher: Farbe für Garten und Balkon

Wenn der Sommer sich verabschiedet, wird es noch einmal richtig bunt. Herbstblüher bringen Farbe in Beete, Kübel und Balkonkästen - und sorgen so für hübsche Akzente bis weit in die kühle Jahreszeit.

Viele Blühpflanzen halten ihre Blüten bis in den Oktober oder sogar November. Damit sehen Balkon und Terrasse nicht nur lange schön aus, sie sind laut Nabu auch für spät fliegende Insekten wichtig.

Gräser sorgen mit ihren unterschiedlichen Wuchsformen für Struktur und sind auch im Winter wertvoll: Sie bieten Vögeln und Insekten Nahrung und Schutz. Deshalb sollten sie erst im Frühjahr zurückgeschnitten werden.

Gehölze können auch auf dem Balkon Platz finden, wenn sie zur Größe des Balkons passen.

Für kleine Flächen eignen sich kompakte Arten. Wer Wildobst pflanzt und die Früchte im Winter hängenlässt, kann Vögeln damit etwas Gutes tun.

DIESE PFLANZEN EIGNEN SICH FÜR DEN HERBST

Neben Klassikern wie Chrysanthenen und Besenheide gibt es viele weitere Pflanzen, die im Herbst für Farbe und Struktur sorgen:

- Blühende Pflanzen: Goldhaarastr, Wiesen-Schafgarbe, Pflaumen-Fetthenne, Rundblättrige Glockenblume, Bergaster
- Gräser: Fuchsröte Segge, Diamantgras, Mittleres Zittergras
- Gehölze: Zwerg-Felsenbirne, Strauch-Efeu, Gemeine Zwergmispel, Bibernelle

Im Herbst zeigt sich, wie robust Pflanzen wirklich sind: Auf sonnige Tage folgen kühle Nächte, Schauer und die ersten Fröste. Kräftige, gut durchwurzelte Pflanzen kommen mit diesen wechselnden Bedingungen besser zurecht.

Nach Angaben des Grünen Medienhauses empfiehlt es sich, Pflanzen aus deutschen Gärtnereien zu kaufen. Sie sind gut an die Bedingungen hierzulande angepasst. (dpa)



Die Bergaster bringt auch im Herbst noch Farbe in den Garten und hilft spät fliegenden Insekten.
Foto: Patrick Pleul

Warum auch Männer ihren Beckenboden trainieren sollten

Schon fünf Minuten täglich reichen

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 Pommuskulatur verbunden, interagiere aber auch mit dem Zwerchfell.

„Ein gut funktionierender Beckenboden sollte nicht nur kräftig sein“, sagt Physiotherapeutin Andrea Brakutt, „sondern sich auch gezielt entspannen können.“ In ihrer Praxis im thüringischen Saalfeld behandelt sie viele Patienten, die nach einer Prostataoperation – besonders 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 Prostataoperation 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 wahrnehmen, wenn er schon operiert ist.“ Training mit einer Physiotherapeutin oder einem Physiotherapeuten sei hier ideal, um diese Wahrnehmung zu entwickeln



Symbolfoto: Vitaly Gariev / Pexels

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 Prostataoperation 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 Präven-

tion 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

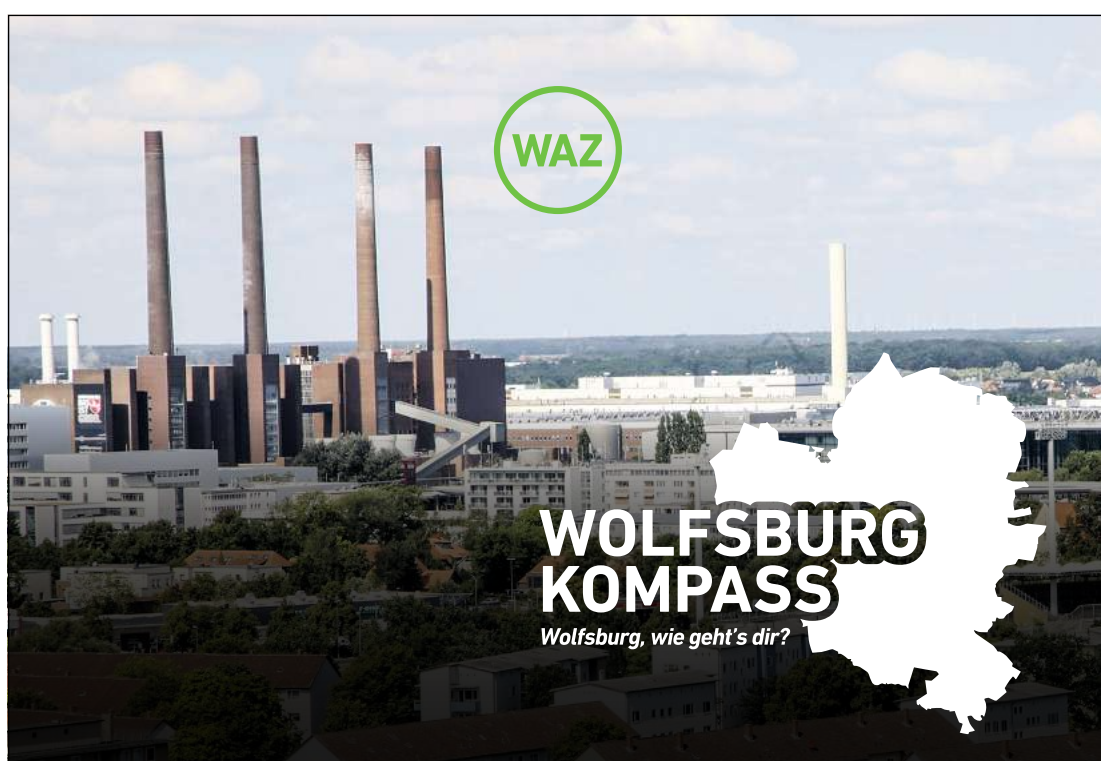
Das Beckenbodentraining für Männer unterscheidet sich dabei nicht grundsätzlich von dem von Frauen. Nur die Zielsetzung ist oftmals eine andere. „Schon fünf bis zehn Minuten täglich oder drei bis vier Trainingseinheiten pro Woche können ausreichen, wenn die Übungen korrekt ausgeführt werden“, sagt Brakutt. „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 der Urologe regelmäßig über die Männergesundheit auf und präsentiert in mehreren Videos auch Übungen für den Beckenboden:

Eine der simpelsten Übungen sei beispielsweise, die Pommuskeln 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“, führt, 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.



Wolfsburg, wir müssen reden!

Machen Sie bei unserer großen Umfrage mit und gewinnen Sie ein Tablet sowie ein Jahr WAZ Digital!

Wir wollen von Ihnen wissen: Was läuft gut in Wolfsburg und der Region? Was beschäftigt Sie? Und was muss sich dringend ändern?

Ihre Angaben sind freiwillig und werden anonym ausgewertet.

Ihre Meinung zählt.
WAZ-online.de/kompass



**Scannen.
Mitmachen.
Gewinnen.**

**Tablet +
1 Jahr gratis
WAZ Digital
lesen.**

