

## Aktivieren Sie Ihren Beckenboden – Atmen ist wichtig

Bei Beckenbodenübungen müssen Sie stets auf die Bauchatmung achten. Das bedeutet einfach, dass Sie tief in den Bauchbereich auf Höhe Ihrer Lendenwirbelsäule (zwischen Becken und Brustbein) hinein atmen. Diese Atemtechnik aktiviert das Zwerchfell, wodurch auch die Beckenbodenmuskeln beansprucht werden. Halten Sie während der Übungen nicht den Atem an. Atmen Sie weiter frei durch die Nase ein und durch den leicht geöffneten Mund wieder aus. Entspannen Sie am Ende jeder Wiederholung doppelt so lang, wie Sie die aktive Position gehalten haben.



Inkontinenz

HARTMANN

Kostenlose Muster  
von MoliCare®  
erhalten Sie unter:  
[molicare.com](http://molicare.com)



## Beckenboden- Training für Männer



MoliCare®  
Sicherheit. Jeden Tag.

PAUL HARTMANN AG  
89522 Heidenheim, Germany  
[www.molicare.de](http://www.molicare.de)  
[www.hartmann.de](http://www.hartmann.de)  
(01/21)

HARTMANN

Gesundheit ist  
unser Antrieb

# Stärkung der Beckenbodenmuskeln

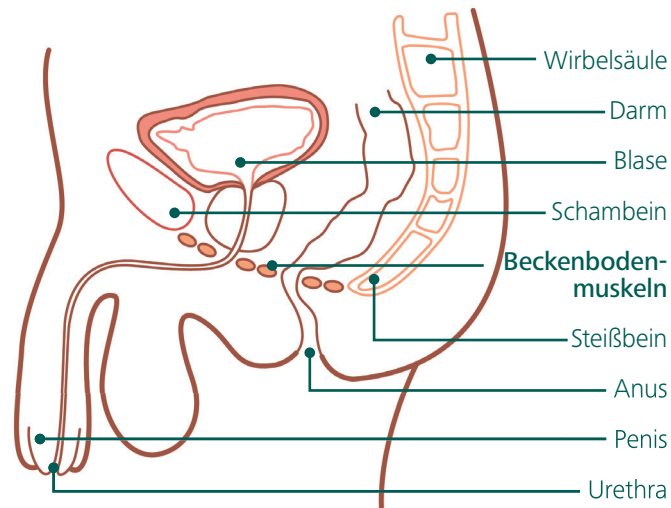
Das Nachtröpfeln

Mit Beckenbodenübungen können Sie Inkontinenz-episoden verringern, daher wird empfohlen, diese Übungen regelmäßig auszuführen.

Dafür sollten Sie sich die Übungen für Beckenbodenmuskeln aneignen und Sie regelmäßig ausführen. Wählen Sie für den Beginn eine Zeit und einen Ort der Ruhe, sodass Sie sich auf das korrekte Erlernen der Übungen konzentrieren können.

- ▶ Trainieren Sie in einem gut belüfteten Raum. Nutzen Sie eine Matte und tragen Sie lockere, geeignete Kleidung.
- ▶ Essen Sie mindestens eine Stunde vorher nichts. Leeren Sie zunächst Ihre Blase.
- ▶ Wiederholen Sie jede Übung drei- bis fünfmal. Versuchen Sie die Position jeweils so lange zu halten, wie in der Anleitung vorgeschrieben.
- ▶ Für jede Übung gibt es eine Startposition und eine aktive Position. Halten Sie – je nach Ihrer zugrunde liegenden Kondition – die aktive Position drei, fünf oder sieben Sekunden lang. Nach einiger Übung werden Sie die aktive Position immer länger halten können.
- ▶ Die Übungen sollten niemals mit Schmerzen verbunden sein. Denken Sie daran: Es geht nicht darum, wie viel Sie trainieren, sondern wie effizient.
- ▶ Um eine Entwicklung zu erzielen, trainieren Sie regelmäßig. Beckenbodenübungen sind kein Ersatz für regelmäßige Untersuchungen bei Ihrem Urologen sind – auch wenn Sie damit einen echten Unterschied erzielen können.

## Über Ihre Beckenbodenmuskeln



Der ungewollte Verlust von Urin - beispielsweise ein nachtröpfeln aus der Harnröhre nach dem Toilettenbesuch - ist ein sehr häufiges und oft beschämendes Problem. Dies kann zu feuchten Flecken führen, was insbesondere bei hellen Hosen auffällt.

Durch ein Anspannen der Beckenbodenmuskeln nach vollständiger Entleerung der Blase können Sie dem Nachtröpfeln vorbeugen. Alternativ kann es wirksam sein, hinter dem Hodensack mit der Hand festen Druck nach oben und leicht nach vorn auszuüben. So entleeren Sie den Urin, der sich noch in der Harnröhre befindet, vollständig in das Urinal oder die Toilette.

Die Beckenbodenmuskeln verbinden das Schambein mit der Basis der Wirbelsäule (siehe Grafik).

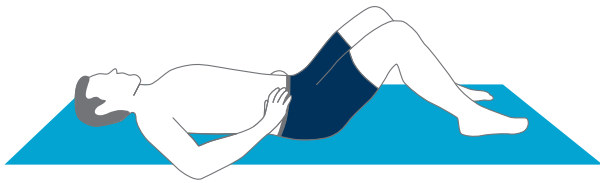
Im Beckenboden befinden sich zwei Öffnungen: eine für die Harnröhre (die "Wasserleitung", die den Urin aus der Blase befördert) und eine für den Darmausgang (Anus).

## Die Beckenbodenmuskeln:

- ▶ Gewährleisten den Halt der Organe des unteren Bauchraums, insbesondere der Blase und des Darms.
- ▶ Fördern die normale Blasen- und Darmfunktion und verhindern unbeabsichtigtes Austreten des Inhalts (Inkontinenz).
- ▶ Unterstützen die Sexualfunktion.



## Beckenboden- Training für Männer



#01

### Atmen

**Ausgangshaltung:** Auf den Rücken legen und Beine anwinkeln, legen Sie die Hände seitlich auf den Unterbauch.

**Ausführung der Übung:** Spannen Sie den Anschließmuskel an, ziehen Sie den Unterbauch leicht zur Wirbelsäule ein, spannen Sie den Blasenschließmuskel und die Muskeln im unteren Bauchbereich an.

- ▶ Die Hüften bleiben auf dem Boden.
- ▶ Halten Sie die aktive Position je nach Kondition für 3, 5, oder 7 Sekunden.
- ▶ Entspannen Sie beim Ausatmen nacheinander alle Muskeln.
- ▶ Die Entspannungsphase sollte doppelt so lang sein wie der aktive Teil der Übung.

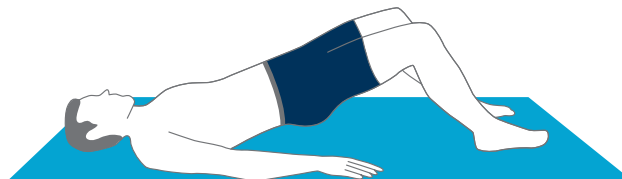
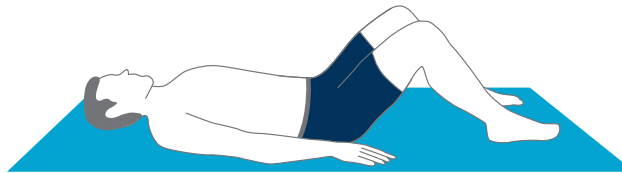
#02

### Brücke

**Ausgangshaltung:** Auf den Rücken legen und Beine anwinkeln. Legen Sie die Arme locker an den Körper und drehen Sie die Handflächen nach unten.

**Ausführung der Übung:** Spannen Sie die Gesäßmuskeln und den Blasenschließmuskel an, ziehen Sie den Unterbauch leicht zur Wirbelsäule ein und spannen Sie die Muskeln im unteren Bauchbereich an.

- ▶ Heben Sie das Becken leicht an und halten Sie die aktive Position je nach Kondition für 3, 5, oder 7 Sekunden.
- ▶ Legen Sie das Becken langsam wieder auf dem Boden ab und lösen Sie die Spannung der Schließmuskeln sowie der Bauchmuskulatur.
- ▶ Die Entspannungsphase sollte doppelt so lang sein wie der aktive Teil der Übung.



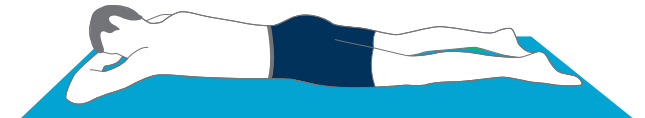
#03

### Bauchlage

**Ausgangshaltung:** Legen Sie sich auf den Bauch, die Hände mit den Handflächen nach unten unter die Stirn, die Beine leicht auseinander gestreckt.

**Ausführung der Übung:** Richten Sie beim Ausatmen die Wirbelsäule gerade aus, spannen Sie die Blasen- und Anschließmuskeln an, ziehen Sie den Unterbauch leicht ein und spannen die Muskeln im unteren Bereich des Bauchs an.

- ▶ Drücken Sie Fußspann und Hüften leicht gegen den Boden.
- ▶ Halten Sie die aktive Position je nach Kondition für 3, 5, oder 7 Sekunden.
- ▶ Entspannen Sie langsam die Muskeln der Gliedmaßen und die Schließ- sowie Bauchmuskeln.
- ▶ Die Entspannungsphase sollte doppelt so lang sein wie der aktive Teil der Übung.



## Beckenboden- Training für Männer

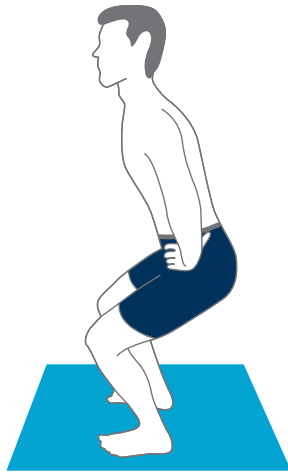
#06

### Leichte Hocke

**Ausgangshaltung:** Stehen Sie hüftbreit, mit leicht angewinkelten Beinen und stützen die Hände an die Seiten. Gegebenenfalls können Sie die Hände auch auf den Oberschenkeln ablegen.

**Ausführung der Übung:** Spannen Sie den Blasen- und Analschließmuskel an, ziehen Sie den Unterbauch leicht ein und spannen die Muskeln im unteren Bauchbereich an.

- ▶ Schieben Sie beim Einatmen die Hüften und das Becken leicht nach vorne.
- ▶ Halten Sie die aktive Position je nach Kondition für 3, 5, 7 oder 10 Sekunden.
- ▶ Entspannen Sie beim Ausatmen alle Muskeln und bringen das Becken wieder in die Ausgangslage.
- ▶ Die Entspannungsphase sollte doppelt so lang sein wie der aktive Teil der Übung.



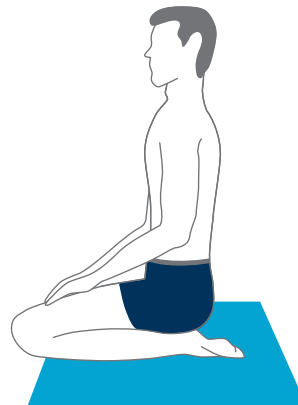
#07

### Fersensitz

**Ausgangshaltung:** Setzen Sie sich auf die Fersen, legen Sie die Arme locker auf die Oberschenkel mit den Handinnenflächen nach unten.

**Ausführung der Übung:** Spannen Sie die Gesäßmuskeln und den Blasen-schließmuskel an, ziehen Sie den Unterbauch leicht ein und spannen die Muskeln im unteren Bauchbereich an.

- ▶ Drücken Sie den Fußspann in den Boden und die Hüften sowie das Becken leicht nach vorne.
- ▶ Halten Sie die aktive Position je nach Kondition für 3, 5, oder 7 Sekunden.
- ▶ Entspannen Sie nacheinander die Muskeln der unteren Gliedmaßen, ebenso die Schließ- und Bauchmuskeln.
- ▶ Die Entspannungsphase sollte doppelt so lang sein wie der aktive Teil der Übung.



#04

### Katzenbuckel

**Ausgangshaltung:** Starten Sie im Vierfüßlerstand. Stützen Sie sich mit den Handflächen auf Schulterbreite ab, die Knie befinden sich hüftbreit senkrecht unter den Hüftgelenken, der Bereich zwischen den Schulterblättern bleibt unter Spannung, der Kopf bildet die Verlängerung der Wirbelsäule.

**Ausführung der Übung:** Machen Sie beim Einatmen einen leichten Katzenbuckel. Spannen Sie gleichzeitig die Gesäßmuskeln und den Blasen-schließmuskel an, ziehen Sie den Unterbauch leicht ein und spannen die Muskeln im unteren Bauchbereich an.

- ▶ Halten Sie die aktive Position je nach Kondition für 3, 5, 7 oder 10 Sekunden.
- ▶ Entspannen Sie beim Ausatmen alle Muskeln und kommen Sie zurück in die Ausgangshaltung.
- ▶ Der Blick bleibt nach unten gerichtet.
- ▶ Die Entspannungsphase sollte doppelt so lang sein wie der aktive Teil der Übung.

