



## Ist Inkontinenz nur weiblich?

Von *casentino*

Erstellt am 29 Jul 2012 - 18:58

### Ist Inkontinenz nur weiblich?

Sicher sind Frauen schon aufgrund physischer Gegebenheiten viel häufiger von Inkontinenz betroffen als Männer. Beckenbodentraining ist aber immer noch die Therapiemethode erster Wahl gegen Inkontinenz, auch beim Mann.

Beckenbodentraining für Frauen gibt es seit Tausenden Jahren: Aus China und Persien ist bekannt, dass Frauen Jadekugeln verwendeten, um nach einer Geburt ihre sexuelle Anziehungskraft wieder herzustellen - eine frühe Form der Rückbildungsgymnastik und gleichermaßen eine optimale Vorbeugung gegen Inkontinenz: Der Beckenbodenmuskel, der für das Verschließen der Harnröhre und des Afters zuständig ist, ist ebenso dafür verantwortlich, das Lustempfinden beim Sex zu steigern - ein wohl nicht unangenehmer Nebeneffekt, wenn man sich entschieden hat, dem Beckenbodenmuskel mehr Aufmerksamkeit zu schenken.

Statt der Jadekugeln verwenden manche Frauen heutzutage als Trainings-Hilfsmittel bei leichter Inkontinenz und zur Vorbeugung vaginaler Gewichte oder Vaginalkugeln in verschiedenen Gewichtsgrößen, die ein zeitsparendes, aber effizienteres Training erlauben: Man belässt ein Gewicht während einer normalen Tätigkeit etwa 10 Minuten lang in der Scheide und achtet darauf, dass es nicht herausrutscht. Der Beckenbodenmuskel spannt dadurch automatisch an, um ein Austreten des vaginalen Gewichts zu verhindern. So tritt bei regelmäßiger Anwendung relativ rasch ein Trainingserfolg ein.

Ein komplettes Beckenboden-Trainingsprogramm für Frauen wurde allerdings erst in den 40er Jahren des vorigen Jahrhunderts vom kalifornischen Arzt Dr. Arnold H. Kegel entwickelt und publiziert (die so genannten Kegel-Übungen), das die Basis für zahlreiche Trainingsprogramme darstellt und später auch für Männer weiter entwickelt wurde.

Frauen haben es etwas da wirklich etwas leichter als Männer, da sie ihren Beckenbodenmuskel leichter wahrnehmen können. Welchen Zweck man auch immer verfolgt, ob man eine schon bestehende Inkontinenz bekämpfen möchte, zur Rückbildung nach einer Geburt, zur Steigerung der sexuellen Empfindungsfähigkeit oder einfach zur Vorbeugung, im eBook "Beckenbodentraining - Praxisratgeber für Frauen bei Inkontinenz" findet man - neben einem dreistufigen Trainingsprogramm - viele nützliche Hinweise und Tipps, wie die Übungen ohne Zeitaufwand in den Tagesablauf einzubauen sind und wie sie unbemerkt von Dritten durchgeführt werden können.

### Beckenbodentraining auch für Männer?

Wie schon erwähnt, leiden Männer aufgrund ihres Körperbaus weit weniger oft an Inkontinenz, als Frauen. Lediglich nach einer Entfernung der Prostata ist eine zumindest kurzfristige Inkontinenz normal. Auch hier sollte in jedem Fall zuerst ein für Männer adaptiertes Beckenbodentraining versucht werden, bevor man sich auf weitere operative Eingriffe einlässt, die nicht immer das gewünschte Ergebnis bringen und überdies - wie jede Operation - Risiken mit sich bringen.

Gezieltes Beckenbodentraining könnte auch bei so manchem Mann das Einnehmen der blauen Pille überflüssig machen: Ein trainierter männlicher Beckenboden hilft Erektionsprobleme zu vermeiden und in gleicher Weise auch vorzeitigen Samenerguss.

Für Männer empfiehlt es sich, zum Erlernen der Übungen die ersten Schritte unbedingt mit einem Therapeuten zu machen, da es aufgrund der anatomischen Gegebenheiten schwieriger ist, die Teile der Beckenbodenmuskulatur zu spüren, die isoliert angesprochen werden müssen. Wenn man(n) die Beckenbodenübungen einmal beherrscht, steht einem Training zu Hause oder auch unterwegs nichts mehr im Wege. Wichtig, wie bei jedem Training ist aber, dass man(n) regelmäßig übt und vor allem anfangs etwas Geduld aufbringt, denn eine Besserung hängt von den verschiedensten Faktoren ab. Niemand kann daher vorher sagen, ob ein merkbarer Erfolg schon nach einer Woche oder erst nach ein paar Monaten eintritt.

Christine Weismayer

Skodagasse 9

1080 Wien



## Ist Inkontinenz nur weiblich?

Veröffentlicht auf medcom24 (<http://medkom24.eu>)

---

[info@das-beckenbodentraining.com](mailto:info@das-beckenbodentraining.com) [1]

[www.das-beckenbodentraining.com](http://www.das-beckenbodentraining.com) [2]

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

**Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 02:27):** <http://medkom24.eu/node/16616>

### Links:

[1] <mailto:info@das-beckenbodentraining.com>

[2] <http://www.das-beckenbodentraining.com>