



Informationsblatt Beckenbodentraining für Männer

Beckenboden aktiv: Kontinenz-Training und Potenzstärkung

Beckenbodentraining ist ein wichtiger Baustein in der Behandlung und Vorbeugung von Inkontinenz und erektiler Dysfunktion neben Medikamenten und medizintechnischen Geräten (Vakuumpumpe, Biofeedbacktraining, Elektrostimulation). Der Beckenboden ist Schließmuskulatur, Geschlechtsmuskulatur und tiefenstabilisierende Skelettmuskulatur. Er ist damit von zentraler Bedeutung für die Sicherung der Ausscheidungsfunktionen, für die Sexualfunktion und für einen gesunden, möglichst schmerzfreien Bewegungsapparat.

Das Training Beckenboden aktiv hilft Inkontinenz und erektile Dysfunktion zu überwinden oder zu mildern. Das Kontinenz- und Potenztraining stärkt den Beckenboden im Zusammenspiel mit der Bein-, Rücken-, Bauchmuskulatur und dem Zwerchfell als Teil der tiefenstabilisierenden Strukturen. Es fördert die Entspannung und Durchblutung des gesamten Beckenbodens mit den penilen Schwellkörpern. Im Kurs wird die Kontinenzsicherung bei alltägliche Bewegungsabläufen und Belastungssituationen geübt. Männer profitieren vom Training auch bei Reizblase und Drangbeschwerden.

Die Kurse beachten insbesondere die Problematik bei und nach Krebserkrankungen, nach Operationen oder Bestrahlungen, bei Beckenbodenschwäche im Zusammenhang mit Prostatabeschwerden und weiteren Erkrankungen wie z.B. Diabetes. Die Kurse zeichnen sich durch Alltagsbezug und alltagstaugliche Anleitung aus.

Aufbau des Beckenbodentrainings und Kursinhalte

- Beckenbodenmuskulatur **orten und spüren lernen**
- Beckenboden **entspannen und Durchblutung fördern**
- Beckenboden **aktivieren und kräftigen**
 - dynamische Aktivierung: Spannen und Lösen im Wechsel. Aktivierung der schnell reagierenden Muskelfasern zur Sicherung der Kontinenz und Förderung der Orgasmusfähigkeit
 - statische Muskelarbeit: **Spannung halten und Ausdauer trainieren**
 - dosierter Kraftaufbau und differenziertes Aktivieren einzelner Beckenbodenmuskeln (m. bulbospongiosus und m. ischiocavernosus) - > **Schließmuskeltraining und Potenzstärkung**
 - Übungen im Sitzen, Liegen, Stehen und in Bewegung insbesondere auch unter Einbezug der Beinmuskulatur zur Durchblutungssteigerung
 - Übungen mit Hilfe von Therabändern, Bällen und geeigneten Vorstellungshilfen
 - Arbeiten mit Unterstützung der natürlichen Atembewegung
- **Kontinenz sichern** in Alltagssituationen und bei der Sexualität (z.B. Gehen, Treppe steigen, Heben von Lasten, Husten, Niesen, Haltungs- und Lageveränderungen)
- Beckenbodentraining und Blasentraining: **Strategien bei Drangbeschwerden und Dranginkontinenz**
- Vermittlung von **Hintergrundwissen**
- **Anleitung zum eigenverantwortlichen Üben im Alltag**

Regelmäßige Kurse in München und Unterschleißheim

- bei der Bayerischen Krebsgesellschaft, München, Nymphenburger Str. 21a
- an der Volkshochschule in Unterschleißheim, Landshuter Str. 20-22

Kursdauer: *Basiskurs* 8 Kurseinheiten à 90 Minuten *Intensivierungskurs* 4 Kurseinheiten à 90 Minuten

Kursleitung: Barbara Benetka

(Körpertherapeutin, Beckenbodentrainerin, Logopädin, Gesundheitspädagogin)