UROLOGIE
DR. HANNAH ARNOLD

Beckenbodentraining

Mindestens 2x täglich 10 Minuten

- Bauch anspannen, Rücken gerade, Po locker lassen, Beckenboden nach oben ziehen
- Sitzbeinhöcker zueinander ziehen.

Tipps

- Am besten verbinden sie das Beckenbodentraining , bis sie es automatisch machen, mit Alltagssituationen wie Zähneputzen, Hausarbeit, dem Arbeitsweg oder Ähnlichem.
- Idealerweise immer an den Beckenboden denken und bei Belastung den Beckenboden immer anspannen.
- Beim Husten und Niesen Oberkörper und Schultern zur Seite drehen. Das vermindert den Druck auf den Beckenboden.
- Immer: gerade Körperhaltung. Bauch- und Rückenmuskulatur trainieren und anspannen.
- Beim Laufen den Beckenboden aktivieren:
  Die Fußinnenseiten betonen, Bauchmuskeln aktivieren, gerader Rücken, Schultern zurück.
- Normalgewicht anstreben: Jedes Kilo Körpergewicht wird vom Beckenboden gehalten.
  Die Inkontinenz verbessert sich mit jedem Kilo, das sie verlieren!
- Auf weichen Stuhlgang achten. Verstopfung belastet den Beckenboden und verstärkt eine Inkontinenz. Was hilft: min. 2 Liter pro Tag trinken, Ballaststoffreiches Essen (Vollkorn, (rohes) Gemüse, Haferflocken, Leinsamen, Flohsamen,…), Magnesium.
- Kaffee kann die Inkontinenz verstärken und die Blase reizen. Manchmal hilft es, weniger Kaffee zu trinken. Gleiches gilt für schwarzen und grünen Tee und für scharfe Speisen.

Trainingshilfen

- Physiotherapie durch eine:n GGUP zertifizierte:n Therapeut:in
  https://www.ag-ggup.de/therapeutenliste/therapeutenliste-beckenboden/
- Übungsvideos- zum Beispiel Gabi Fastner auf Youtube
- Trainingshilfen aus der Drogerie. Sie werden auch Liebeskugeln genannt, weil ein trainierter Beckenboden auch das sexuelle Lustempfinden verbessern kann.

Apps

- Kegel Trainer, Pelvina, … (bei Belastungsinkontinenz)
- Kontina (bei Dranginkontinenz)
- Mit Biofeedback-Gerät: Elvie, Emy,… – Als Hilfsmittel rezeptierbar

Lokale Östrogenisierung

- Um und nach den Wechseljahren helfen Östrogencremes oder-zäpfchen den Beckenboden zu stärken

Dosierung:	zu Beginn:	2 Wochen lang tägliche Applikation tief in die Scheide
	Danach dauerhaft:	2-3x/Woche

UROLOGIE Dr. Hannah Arnold | Hauptstr. 11c 89250 Senden | T: 07307-201940 F: 07307-2019460 | info@urologie-senden.de www.urologie-senden.de