



# Mehr Kraft von unten



## MEIN TIPP

„Wichtig ist, zunächst ein Gefühl für den Beckenboden zu bekommen. Viele Männer kneifen fälschlicherweise die Pobacken zusammen.“

KARIN SCHLEE, BECKENBODENTRAINERIN

**D**ass sie ihn haben, ist für Männer die größte Überraschung. „Beckenboden – das bringen die meisten nur mit Frauen in Verbindung“, weiß Karin Schlee, Krankenschwester und Beckenbodentrainerin in einer Münchner Facharztpraxis.

Die Unwissenheit ist nachvollziehbar. Anders als viele Frauen haben Männer meist jahrzehntelang keine



## Übung 1

Setzen Sie sich im Türrahmen auf einen Hocker, stützen Sie die Füße ab. Nun beim Ausatmen den Beckenboden anspannen und sich dabei im Türrahmen hochschieben. Danach absitzen und beim Einatmen entspannen.

## **HILFE GEGEN DAS TRÖPFELN** Auch Männer können Blasenschwäche in Eigenarbeit gegensteuern: mit Beckenbodentraining.



Sorgen mit ihrem Beckenboden. Die aus Bändern und Muskeln bestehende Platte, die Harnröhre und Enddarm umschließt, wird beim weiblichen Geschlecht stärker belastet, etwa durch Geburten. Frauen leiden daher manchmal schon in jungen Jahren unter Blasenschwäche.

Der männliche Beckenboden wird dagegen in der Regel erst spürbar gefordert, wenn die Prostata Probleme macht. Besonders deutlich zeigt sich das nach Krebsoperationen an der so genannten Vorsteherdrüse. „Zusammen mit der Prostata muss häufig der innere Harnröhrenschließmuskel entfernt werden“, erklärt Prof. Dr. Burkhard von Heyden vom Klinikum Am ►

### **Übung 2**

Nehmen Sie auf einem Hocker Platz. Ein Buch auf dem Kopf hilft Ihnen zu kontrollieren, ob Sie gerade sitzen. Jetzt mit dem Ausatmen den Beckenboden anspannen und abwechselnd das linke und das rechte Bein anheben. Beim Senken des Beins wieder ausatmen und entspannen.



Plattenwald in Bad Friedrichshall. Die Kontrolle über die Blase lastet dann allein auf dem verbleibenden äußeren Harnröhrenschließmuskel. „Dieser Muskel ist Teil des Beckenbodens und lässt sich willentlich steuern“, sagt Urologe von Heyden, „nur müssen die Patienten das erst lernen.“ Gezieltes Training unter fachlicher Anleitung (kann der Arzt als krankengymnastische Leistung auf Kassenrezept

verordnen) mildert daher häufig die Blasenschwäche. Auch wer keine Prostata-Probleme hat, kann vorbeugend etwas für seinen Beckenboden tun. Unser Trainingsprogramm (siehe Übungen) ist ideal für zu Hause. Zuerst muss „Mann“ aber den Beckenboden richtig wahrnehmen. Schlee: „Stellen Sie sich vor, Sie wollten Stuhl-gang unterbinden – dann spüren Sie die Muskeln, auf die es ankommt.“ ■

### Übung 3

Legen Sie sich bequem auf den Boden (zum Beispiel auf eine Gymnastikmatte). Drücken Sie nun beim Ausatmen die Fußsohlen zusammen, und spannen Sie gleichzeitig den Beckenboden an. Mit dem Einatmen wieder entspannen.



Fotos: WuB/S. Kätzer (2)

### Übung 4

Legen Sie sich auf den Boden und platzieren Sie die Beine auf einem Hocker oder Stuhl. Beim Ausatmen den Beckenboden anspannen und dabei das Becken hochrollen, ohne den Rücken anzuheben. Einatmen und entspannen.



## Hilfen aus der Apotheke

**Pflanzenkraft für die Prostata:** Im Anfangsstadium einer gutartigen Prostata-Vergrößerung sind rezeptfreie Pflanzen-Präparate das Mittel der Wahl. Wirkstoffe aus Kürbissamen, Sägepalmenfrüchten, Brennnesselwurzel oder Roggenpollen und Phytosterole lindern Beschwerden wie etwa häufigen Harndrang.

**Sicherheit bei Blasenschwäche:** Professionelle Inkontinenzhilfen saugen selbst größere Urinmengen zuverlässig auf, binden Gerüche, schützen die Haut und tragen nicht oder nur wenig auf. Für Männer gibt es auch der Anatomie angepasste Spezial-Einlagen. Unter bestimmten Voraussetzungen können Inkontinenzhilfen vom Arzt verschrieben werden.



## Ihr Treppenlift...

... von Deutschlands  
größtem Hersteller

- geräumigste und beste Treppen
- Beratung, Montage & Service bundesweit
- Qualität, Komfort, Sicherheit, TÜV geprüft
- zusätzlich über 1000 schmale Aufzüge
- günstige Finanzierung möglich



Rufen Sie uns  
kostenlos an!  
**0800 - 4476 5439**  
+ 24-Stunden Notdienst

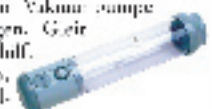


Müllerstraße 11, 52074 Bonn, Telefon und Faxnummer: 0228 3 3361-0, E-Mail: info@hiro.de, seit 1987

## Die sanfte Erektionshilfe

Viele Männer kämpfen das Problem - Sexualität als wertberaubende. Über Erektionsstörungen spricht man nicht gern. Jedoch gibt es eine wirksame, sichere Arznei, ohne Nebenwirkungen! Deshalb auch besonders geeignet für Männer mit Vorerkrankungen, Diabetes, Prostatabeschwerden. Anwendung jederzeit bei Bedarf.

Das **Active Fraction System** besteht aus einer leicht zu spekulen, reparaturlosen Vakuumpumpe (ohne Batterien), Spezialgel, Geliermittel und Lösung, die schnell zu einer sicheren Erektion, die mit dem Mannungsgefühl verbunden wird und so wieder normalen Verkehr ermöglicht. Als Hilfsmittel von **Krankenhaus anerkannt** (Aus Nr. 95 771 000 71).



1. Ihre Apotheke erhältlich für € 229,90 incl. MwSt. (Pumpe, Vakuumgel): PFN: 811388 8

Freigelegt von:  
KESSEL Marketing & Vertrieb GmbH  
K. Buschstr. 11, 52074 Bonn

So 365 Märkte in Deutschland  
Tele: 08108-2197 20  
www.kessel-marketing.de

...und Impotenz ist  
kein Thema mehr!