



# Beckenbodentraining für die Frau

Bei überaktiver Blase und Harninkontinenz

**ratiopharm**

Gute Preise. Gute Besserung.

# Beckenbodentraining

## bei überaktiver Blase & Harninkontinenz

Bei einer überaktiven Blase kommt es trotz nur gering gefüllter Harnblase zu einem sehr plötzlich auftretenden, starken Harndrang. Die Folge sind überdurchschnittlich häufige Blasenentleerungen in kleinen Mengen sowie teilweise unfreiwilligen Harnabgängen. Weitere gebräuchliche Begriffe für überaktive Blase sind Reizblase oder overactive bladder.

Besonders betroffen sind Frauen, nicht selten beginnen die Beschwerden im Alter zwischen 30 und 50 Jahren. Die Mehrzahl der Patientinnen leidet an einer Mischform aus Belastungsinkontinenz (unwillkürlicher Urinverlust beim Niesen, Husten und Heben) und einer überaktiven Blase.

Mit gezieltem Beckenbodentraining können Sie die Beckenbodenmuskulatur stärken, die maßgeblich am Verschluss der Harnröhre beteiligt ist. Ein kraftvoller und elastischer Beckenboden unterstützt nicht nur die Kontinenz, er gibt den Organen im kleinen Becken auch den richtigen Gegenhalt. Ein gezieltes Beckenbodentraining in Kombination mit richtigem Toilettenverhalten kann daher die Beschwerden bei einer überaktiven Blase lindern und die Lebensqualität verbessern. Um einen Erfolg festzustellen, sollten Sie den Beckenboden regelmäßig, am besten sogar täglich trainieren. Wir haben Ihnen hier einige effektive Übungen zusammengestellt. Zudem finden Sie in unserer Broschüre ein heraustrennbares Miktionsprotokoll mit dem Sie Ihr Trink- und Toilettenverhalten überwachen können.

Viel Spaß beim Trainieren!

### Was ist der Beckenboden?

Der Beckenboden ist ein kompliziertes Geflecht aus Muskeln und Sehnen, das das Schambein mit dem Steißbein und beiden Sitzbeinhöckern verbindet. Er besteht aus drei Schichten und sorgt dafür, dass die inneren Organe beim Laufen, Springen, Husten, Niesen oder bei schwerem Heben ausreichend Halt haben.

### Was bringt ein gezieltes Beckenbodentraining?

Ein kräftiger Beckenboden gibt der Blase von unten Halt, dadurch entspannt sich die Blase. Ein sanftes, ruhiges Beckenbodentraining wirkt genau so wie auch Entspannungsübungen beruhigend auf die Blase. Der Beckenboden arbeitet mit der tieferliegenden Bauchmuskulatur, den schrägen Bauchmuskeln, den tiefen Rückenmuskeln und dem quadratischen Lendenmuskel zusammen. So entsteht ein Muskelkorsett vom Becken bis zum Brustkorb. Ab Seite 5 finden Sie Übungen zur Wahrnehmung, Kräftigung und Entspannung des Beckenbodens.

### Tipps zur Aktivierung des Beckenbodens

- Verschießen Sie die Harnröhre, so als ob Sie einen starken Harndrang verspüren. Stellen Sie sich dabei vor, einen Tropfen von außen nach innen zu ziehen
- Verschießen Sie den Afterschließmuskel wie einen Turnbeutel, den man zuschnürt
- Ziehen Sie beide Sitzbeinhöcker zueinander, nach innen oben und Richtung Steißbein
- Ziehen Sie das Schambein zart Richtung Bauchnabel, als ob Sie einen Reißverschluss an einer Hose schließen

Kann täglich durchgeführt werden

## Alle Beckenboden Übungen auf einem Blick

### Körperwahrnehmungsübungen

Sitzbeinhöcker-Wahrnehmung  
Streckung der Wirbelsäule  
Beckenbewegung in Rückenlage

### Kräftigungsübungen

Kniestand mit Rücklage  
Aktivierung mit einem Stuhl  
Knieheben und Brett

### Entspannungsübungen

Zwerchfellatmung  
Entspannung mit dem Ball  
Refl exzonenmassage

Diese Übungen können **täglich** durchgeführt werden.

Diese Übungen sollten **3-4 x pro Woche** durchgeführt werden.

Diese Übungen können **täglich** durchgeführt werden.

## Körperwahrnehmungsübungen Sitzbeinhöcker-Wahrnehmung

**Ausgangsposition:** Sitzend auf einem harten Stuhl.

**Durchführung:** Legen Sie einen kleinen Ball oder ein Sockenpaar unter den rechten Sitzbeinhöcker. Bewegen Sie das Becken für ca. 15-20 Sekunden über den Ball. Nehmen Sie den Ball heraus und spüren Sie den Unterschied. Führen Sie dasselbe auf der linken Seite durch.

15-20 Sekunden



Kann täglich durchgeführt werden

## Körperwahrnehmungsübungen

### Streckung der Wirbelsäule

**Ausgangsposition:** Legen Sie sich in die Seitenlage und winkeln Sie die Beine an.

**Durchführung:** Aktivieren Sie den Beckenboden. Spüren Sie die Streckung der Wirbelsäule mit der Anspannung des Beckenbodens und das Zurücksinken beim Nachlassen. Wiederholen Sie die Übung 8-10 mal.

8 - 10 Wiederholungen



Kann täglich durchgeführt werden

## Körperwahrnehmungsübungen

### Beckenbewegung in Rückenlage

**Ausgangsposition:** Rückenlage, die Beine sind aufgestellt.

**Durchführung:** Legen Sie in Rückenlage einen Ball oder Kissen unter Ihren Lendenwirbelbereich. Aktivieren Sie nun Ihren Beckenboden. Lassen Sie langsam nach und spüren Sie, wie Ihr Becken wieder über den Ball kippt. Wiederholen Sie die Übung 8-10 mal.

8 - 10 Wiederholungen



Sollte 3-4 x pro  
Woche durchge-  
führt werden

## Kräftigungsübungen

### Kniestand mit Rücklage

**Ausgangsposition:** Kniestand auf einer Matte, die Füße wenn möglich ablegen. Nehmen Sie zusätzlich einen Ball zwischen die Hände.

**Durchführung:** Sie sind im Kniestand und aktivieren Ihren Beckenboden. Kommen Sie mit dem Oberkörper in eine leichte Rücklage, der Gesäßmuskel sollte dabei locker bleiben. Zur Verstärkung können Sie Druck mit den Händen gegen den Ball geben. Gehen Sie dann wieder in die Ausgangsposition zurück und wiederholen die Übung 8-10 mal.

8 - 10 Wiederholungen



Sollte 3-4 x pro  
Woche durchge-  
führt werden

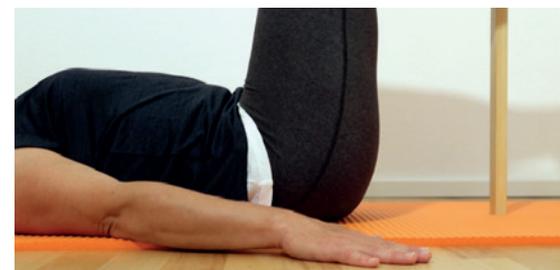
## Kräftigungsübungen

### Aktivierung mit einem Stuhl

**Ausgangsposition:** Rückenlage, die Fersen liegen auf einem Stuhl, die Beine sind im rechten Winkel.

**Durchführung:** Aktivieren Sie Ihren Beckenboden und geben Sie mit den Armen leichten Druck gegen den Boden. Der Hals-Nacken-Bereich sollte dabei entspannt bleiben. Heben Sie nun Ihr Becken vom Boden ab ohne Ihr Gesäß mit anzuspannen und lassen Sie dann das Becken wieder langsam auf den Boden sinken. Wiederholen Sie die Übung 8-10 mal.

8 - 10 Wiederholungen



Sollte 3-4 x pro  
Woche durchge-  
führt werden

## Kräftigungsübungen

### Knieheben und Brett

**Ausgangsposition:** Kommen Sie in den Unterarmstütz, die Knie sind unter dem Hüftgelenk.

**Durchführung:** Aktivieren Sie Ihren Beckenboden und halten Sie die Spannung. Lösen Sie dann Ihre Knie vom Boden. Zur Verstärkung setzen Sie ein Bein zurück, halten Sie die Spannung und setzen das zweite Bein zurück. Senken Sie nun das Becken ab ohne die Beckenbodenspannung zu verlieren. Gehen Sie dann wieder in die Ausgangsposition zurück und wiederholen die Übung 8-10 mal.

8 - 10 Wiederholungen



Kann täglich  
durchgeführt  
werden

## Entspannungsübungen

### Zwerchfellatmung

**Ausgangsposition:** Rückenlage, die Hände vor dem Bauch, die Hände in Höhe des Zwerchfells und des Beckenbodens heben.

**Durchführung:** Mit der Einatmung aktiviert sich Ihr Zwerchfell und zieht nach unten Richtung Bauchraum, mit der Ausatmung zieht es wieder nach oben Richtung Brustraum. Der Beckenboden arbeitet in dieselbe Richtung. Lassen Sie Ihren Beckenboden mit der Einatmung los und aktivieren Sie ihn mit der Ausatmung. Wiederholen Sie die Übung 15-20 mal.

15 - 20 Wiederholungen



Kann täglich durchgeführt werden

## Entspannungsübungen

### Entspannung mit dem Ball

**Ausgangsposition:** Rückenlage, legen Sie einen kleinen weichen Ball nacheinander für jeweils 20-30 Sekunden unter die gezeigten Körperpartien.

**Durchführung:** Kreuzbein - Bewegen Sie Ihr Becken mit ruhigen Bewegungen über den Ball, ziehen Sie ihn wieder heraus und spüren Sie nach.

Zwischen den Schulterblättern - bleiben sie in dieser Position auf dem Ball liegen und atmen Sie bewusst in den Brustkorb ein und aus.

Hinterkopf (knöchernen Anteil) - rollen Sie Ihren Kopf von rechts nach links und lassen Sie ihn kreisen. Nehmen Sie den Ball heraus und spüren Sie nach.

jeweils 20-30 Sekunden



Kann täglich durchgeführt werden

## Entspannungsübungen

### Reflexzonenmassage

**Ausgangsposition:** Rückenlage

**Durchführung:** Es gibt für alle drei Beckenbodenschichten eine Reflexzone. Widmen Sie sich der jeweiligen Reflexzone für 20-30 Sekunden und spüren Sie nach:

Äußerste Schicht - massieren Sie den Bereich zwischen Ihren Augenbrauen.

Mittlere Schicht - drücken Sie Ihre Schulterblätter gegen die Matte.

Innerste Schicht - massieren Sie mit beiden Händen den Bereich um Ihre Kiefergelenke.

jeweils 20-30 Sekunden

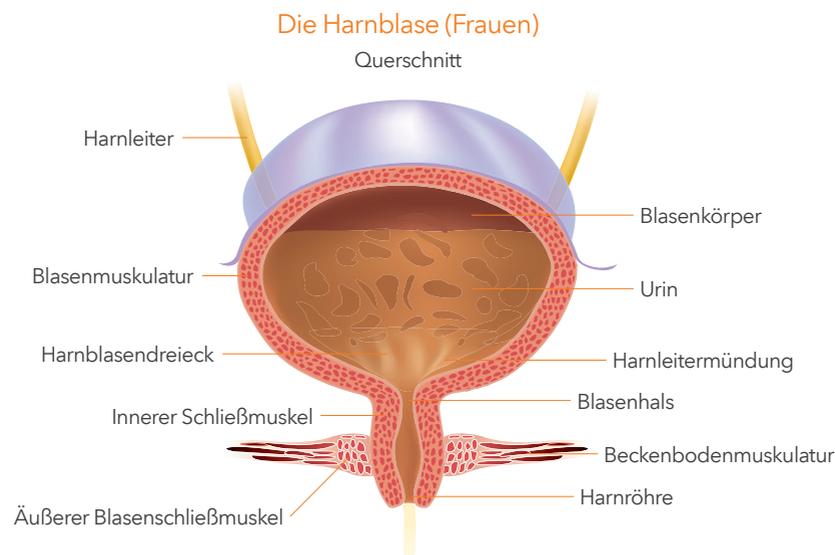


## Zusatzwissen zur überaktiven Blase

### Wie funktioniert die Entleerung der Blase?

Die Harnblase sammelt den Urin und sorgt für dessen Entleerung. Wenn sich die Blase füllt, bleibt die Blasenmuskulatur entspannt und dehnt sich aus. Zwei ringförmige Muskeln (Schließmuskeln), die sich am unteren Teil der Harnblase befinden, sorgen dafür, dass kein Urin abgeht. Eine zusätzliche Sicherung bietet die Beckenbodenmuskulatur.

Bei der Blasenentleerung kommt es zum Zusammenspiel der beiden Schließmuskeln, des Blasenmuskels und des Beckenbodens: der Blasengrund bildet eine Art Trichter, der Beckenboden und die Schließmuskulatur entspannen sich und der Blasenmuskel spannt sich an, um den Urin zu entleeren. Am Ende des Wasserlassens entspannt sich der Blasenmuskel wieder und der Beckenboden und die Schließmuskulatur spannen sich an. Wieviel Urin die Harnblase speichern kann ist von Mensch zu Mensch verschieden, als Durchschnitt gelten ca. 500 ml. Dehnungssensoren in der Harnblasenwand lösen bereits bei halber Füllung einen Harndrang aus. Bei einer überaktiven Harnblase wird dieser Reiz jedoch viel früher ausgelöst. Als Ursachen kommen unter anderem akute oder chronische Harnwegsinfekte oder Östrogenmangel bei Frauen in Frage.



### Welche Symptome treten bei einer überaktiven Blase auf?

- Häufige Toilettengänge, meist mehr als acht pro Tag
- Nächtliche Toilettengänge
- Starker Harndrang trotz geringer Blasenfüllung
- Plötzlich auftretender (imperativer) Harndrang, z.B. beim Aufschließen der Haustür (Keylock Syndrom)
- Harninkontinenz (unfreiwilliger Abgang von Urin)

### Was können Sie bei einer überaktiven Blase tun?

- Führen Sie ein Miktionsprotokoll (Eine Vorlage zum Heraustrennen finden Sie auf Seite 17 und 18)
- Trinken Sie ausreichend, allerdings möglichst wenig Getränke wie Kaffee, Alkohol oder Fruchtsäfte. Die ausgeschiedene Urinmenge pro Tag sollte 1½ Liter betragen, nur so werden die Nieren ordentlich durchgespült
- Beginnen Sie mit Toilettentraining, d.h. zögern Sie den Toilettengang hinaus
- Üben Sie richtiges Toilettenverhalten (Unsere Tipps finden Sie auf Seite 16)
- Führen Sie ein gezieltes, beruhigendes Beckenbodentraining durch
- Versuchen Sie Stress zu reduzieren
- Lernen Sie Entspannungstechniken, z.B. Muskelentspannung nach Jacobson oder Autogenes Training
- Lassen Sie sich bei Verdacht auf eine überaktive Blase ärztlich untersuchen

### Tipps bei starkem Harndrang :

- Überkreuzen Sie die Beine und bauen Sie so Druck auf die Harnröhre und den umliegenden Bereich auf
- Aktivieren Sie bei starkem Harndrang den Beckenboden bewusst – das entspannt die Blasenmuskulatur
- Drücken Sie die Zunge fest gegen den Gaumen
- Lenken Sie sich ab, z.B. durch Rechen- oder Denkaufgaben

# Verschaffen Sie sich Klarheit – ein Miktionsprotokoll kann Ihnen dabei helfen!

Neben dem täglichen Training des Beckenbodens, kann es helfen auch das eigene Verhalten zu Beobachten. Dazu empfehlen wir Ihnen das Führen eines Miktionsprotokolls. Als Miktion wird die Entleerung der Harnblase bezeichnet. In einem Miktionsprotokoll werden Trink- und Toilettverhalten dokumentiert. Das führen eines solchen Protokolls ermöglicht eine objektive Beurteilung des eigenen Verhaltens. Zudem kann das Protokoll Ihrem Arzt bei der Entscheidung über eine mögliche Behandlung helfen.

Schreiben Sie dazu über mindestens drei Tage auf, wieviel Sie trinken und wie groß die Urinmenge bei jedem Toilettengang ist. Nehmen Sie hierzu einen Plastikbehälter mit Markierungen für die Füllmenge. Notieren Sie ebenfalls die Uhrzeit der Toilettengänge und die Stärke des Harndrangs.

Eine gesunde Blasenfüllung liegt zwischen 300-500 ml, die Anzahl der Toilettengänge liegt normalerweise zwischen 5 und 8 am Tag. Dies ist immer abhängig von der getrunkenen Menge, der Temperatur und der körperlichen Betätigung. Gehen sie 8-mal oder häufiger pro Tag auf die Toilette und ist die Entleerungsmenge dauerhaft geringer als 200 ml, liegt mit großer Wahrscheinlichkeit eine überaktive Blase vor. Diese sollten Sie ärztlich abklären lassen.

## So üben Sie richtiges Toilettverhalten

- Setzen Sie sich auf die Toilette
- Achten Sie auf eine aufrechte Sitzposition und entspannen Sie sich
- Pressen Sie bei der Entleerung nicht, sondern versuchen Sie, die Muskeln loszulassen
- Nach der Entleerung aktivieren Sie Ihren Beckenboden kurz und kraftvoll
- Nehmen Sie sich immer ausreichend Zeit für den Toilettengang

## Miktionsprotokoll zur Kontrolle der Trink- und Toilettaktivität

Ihr Name: \_\_\_\_\_

Bitte zum nächsten Arzttermin mitbringen am: \_\_\_\_\_

1. Tag ohne Medikation		Datum
Uhrzeit		
Trinkmenge <sup>1</sup>		
Harnmenge <sup>2</sup>		
Harndrang <sup>3</sup>		
Urinverlust <sup>4</sup>		
Vorlagenwechsel <sup>5</sup>		

2. Tag ohne Medikation		Datum
Uhrzeit		
Trinkmenge <sup>1</sup>		
Harnmenge <sup>2</sup>		
Harndrang <sup>3</sup>		
Urinverlust <sup>4</sup>		
Vorlagenwechsel <sup>5</sup>		

1 | Trinkmenge (ml): Kaffetasse 100 ml, Glas 200 ml, Becher/großes Glas 250 ml, Suppenteller 250 - 400 ml. Alternativ einfach die Anzahl der Gläser/Tassen (ca. 150 ml) angeben

2 | Harnmenge (ml): Zur genauen Messung der Harnmenge verwenden Sie bitte einen Messbecher. Alternativ bitte Schätzung X = wenig, XX = mittel, XXX = viel

3 | Harndrang: X = kaum, XX = mittel, XXX = stark

4 | Urinverlust: X = Tropfen, XX = feucht (Teil der Unterwäsche), XXX = nass (äußere Kleidung feucht)

5 | Vorlagenwechsel: Angabe in Anzahl

# Miktionsprotokoll

## zur Kontrolle der Trink- und Toilettenaktivität

Ihr Name: \_\_\_\_\_

Bitte zum nächsten Arzttermin mitbringen am: \_\_\_\_\_

1. Tag ohne Medikation	Datum
Uhrzeit	
Trinkmenge <sup>1</sup>	
Harnmenge <sup>2</sup>	
Harndrang <sup>3</sup>	
Urinverlust <sup>4</sup>	
Vorlagenwechsel <sup>5</sup>	

2. Tag ohne Medikation	Datum
Uhrzeit	
Trinkmenge <sup>1</sup>	
Harnmenge <sup>2</sup>	
Harndrang <sup>3</sup>	
Urinverlust <sup>4</sup>	
Vorlagenwechsel <sup>5</sup>	

1 | Trinkmenge (ml): Kaffetasse 100 ml, Glas 200 ml, Becher/großes Glas 250 ml, Suppenteller 250 - 400 ml. Alternativ einfach die Anzahl der Gläser/Tassen (ca. 150 ml) angeben

2 | Harnmenge (ml): Zur genauen Messung der Harnmenge verwenden Sie bitte einen Messbecher. Alternativ bitte Schätzung X = wenig, XX = mittel, XXX = viel

3 | Harndrang: X = kaum, XX = mittel, XXX = stark

4 | Urinverlust: X = Tropfen, XX = feucht (Teil der Unterwäsche), XXX = nass (äußere Kleidung feucht)

5 | Vorlagenwechsel: Angabe in Anzahl

## Infos zur Trainerin

### Hilke Waldbüßer



Trainerin im Bereich:

- Prävention und Rehabilitation mit Schwerpunkt Beckenbodentraining für Männer und Frauen (auch als Personal Training)
- BeBo® Therapeutin
- BeBo® Beckenbodenausbildung Männer und Frauen
- Aqua Fitness (Gymnastik)
- Gezielte Entspannung (PMR, Autogenes Training)

IHK Fitness Fachwirtin

Referentin für Vorträge und Workshops rund um das Thema Beckenbodentraining

[www.vita40plus.net](http://www.vita40plus.net)



Wissenswertes zum Thema  
Frauengesundheit und Hilfe bei  
überaktiver Blase finden Sie unter

[www.ratiopharm.de/ratgeber/frauengesundheit/blasenschwaeche](http://www.ratiopharm.de/ratgeber/frauengesundheit/blasenschwaeche)



**Miktionstrainer App** zum Download im Appstore: Das integrierte Miktionsprotokoll mit Blasentraining bietet eine Hilfestellung, das eigene Verhalten zu dokumentieren und darüber hinaus die Blasenfunktion zu trainieren.

Art-Nr. 329681  
ratiopharm GmbH, 89070 Ulm

**ratiopharm**  
Gute Preise. Gute Besserung.