



# Training für den Mann

Mit Beckenbodentraining  
gegen erektile Dysfunktion  
& Harninkontinenz

TEVA

ratiopharm

# Beckenbodentraining gegen erektile Dysfunktion & Harninkontinenz

Viele Frauen profitieren schon lange von den positiven Effekten des Beckenbodentrainings auf ihre Sexualität. Nun ist das Training für den Beckenboden auch bei Männern in den Fokus gerückt. Denn mittlerweile weiß man, dass eine gut trainierte Beckenbodenmuskulatur eine wichtige Bedingung ist für eine kraftvolle Erektion. Beckenbodentraining ist in jedem Alter sinnvoll und sorgt nicht nur für eine gute Kontinenz, sondern auch für ein erfülltes Sexualleben.

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 Trainingsvideos in unserem Ratgeber unter [ratiopharm.de/beckenbodentraining](http://ratiopharm.de/beckenbodentraining).

**Viel Spaß beim Trainieren!**

## Was ist der Beckenboden?

Der Beckenbodenmuskel 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 Beckenbodentraining?

Gezieltes Beckenbodentraining kann gegen erektile Dysfunktion helfen, indem es die Durchblutung anregt und dazu beiträgt, den Rückfluss des Blutes aus dem Schwellkörper zu verhindern. Bei einer gut trainierten Beckenbodenmuskulatur können Sie beim Sex den Druck im Penis besser kontrollieren und eine Erektion länger aufrechterhalten. Da der Beckenboden einen Teil des Verschlussmechanismus der Blase darstellt, kann Beckenbodentraining auch bei Harninkontinenz den Beschwerden entgegenwirken.

## Wie spüre ich meinen Beckenboden?

Das Training kann zu Beginn etwas schwierig sein, weil die Muskeln verborgen sind und normalerweise nicht bewusst beansprucht werden.

### **Um Ihren Beckenboden zu spüren und zu aktivieren sind folgende Bilder hilfreich:**

- 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.

# Körperwahrnehmungsübungen für den Beckenboden

Kann **täglich**  
durchgeführt  
werden

## Sitzbeinhöcker-Brücke

**Ausgangsposition:** Rückenlage, Beine anstellen, Afterschließmuskel und Harnröhre verschließen.

**Durchführung:** Beide Sitzbeinhöcker zueinander ziehen und in Gedanken mit dem Beckenboden eine Brücke nach innen bilden. Dann Muskelspannung wieder bewusst lösen.



## Federbewegung am gestreckten Bein

**Ausgangsposition:** Rückenlage, das linke Bein fassen und Richtung Decke strecken.

**Durchführung:** Ziehen Sie das linke Bein mit einer geführten Federbewegung 8-10 Mal zu sich heran. Geben Sie im unteren Rücken und am hinteren Oberschenkel nach. Legen Sie beide Beine zurück auf die Matte und vergleichen Sie den Unterschied. Danach führen Sie diese Übung mit dem rechten Bein durch.

# Körperwahrnehmungsübungen für den Beckenboden

Kann **täglich**  
durchgeführt  
werden

## Schildkröte

**Ausgangsposition:** Rückenlage, Aktivierung und Lösen der Beckenbodenspannung.

**Durchführung:** Stellen Sie sich nun vor, dass sich bei der Anspannung Ihre Peniswurzel verkürzt. Hilfreich kann hierfür das Bild einer Schildkröte sein, die ihren Kopf mit nach innen zieht. Mit der Ausatmung den Beckenboden aktivieren und den Penis Richtung Bauchnabel ziehen. Mit der Einatmung die Spannung bewusst lösen.



6-8 Mal wiederholen

## Zusatzipp

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.

# Kräftigungsübungen für den Beckenboden

Sollte **2-3 x pro  
Woche** durchgeführt  
werden



## Squats

**Ausgangsposition:** Aufrechter Stand, Füße hüftbreit aufstellen.

**Durchführung:** Beine beugen und das Gesäß nach hinten schieben, dann drücken Sie sich mit der Kraft der Oberschenkel wieder nach oben.

## Ballpresse

**Ausgangsposition:** Rückenlage, die Beine sind angestellt, legen Sie einen weichen Ball oder ein Kissen zwischen Ihre Knie.

**Durchführung:** Aktivieren Sie den Beckenboden und verstärken Sie die Spannung nach innen, indem Sie mit den Knien gegen den Ball drücken. Bewusst loslassen.



# Kräftigungsübungen für den Beckenboden

Sollte **2-3 x pro Woche** durchgeführt werden

## Wandläufer

**Ausgangsposition:** Rückenlage, die Füße stehen im rechten Winkel an der Wand.

**Durchführung:** Aktivieren Sie mit der Ausatmung den Beckenboden und heben Sie Ihr Becken vom Boden an. Senken Sie es 6-8 Mal bis kurz vor dem Boden ab und heben Sie es wieder an. Eine Steigerung davon: Becken anheben, stabil halten und mit den Füßen an der Wand nach oben und nach unten marschieren.



6-8 Mal wiederholen



## Zusatzipp

Die Anspannungen vom Beckenboden sind sehr zart - weniger ist hier oft mehr.

# Kräftigungsübungen für den Beckenboden

Sollte **2-3 x pro  
Woche** durchgeführt  
werden



## Knieheber

**Ausgangsposition:** In den Vierfüßler-Stand gehen, die Handgelenke befinden sich dabei unter den Schulter- und die Knie unter den Hüftgelenken.

**Durchführung:** Aktivieren Sie den Beckenboden und halten Sie die Spannung. Verlagern Sie den Druck von den Knien Richtung Füße und heben Sie Ihre Knie mit einer kleinen Wippbewegung 6-8 Mal vom Boden an.

## Zusatzipp

Jede Beckenbewegung  
fördert die Durchblutung.

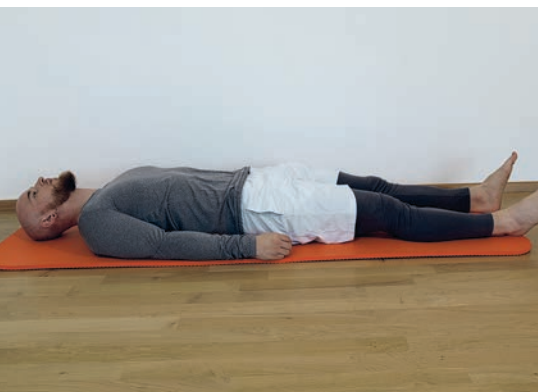


# Entspannungsübungen für den Beckenboden

Kann **täglich**  
durchgeführt  
werden



5-6 Mal wiederholen



## Atemrhythmus-Entspannung

**Ausgangsposition:** Rückenlage, Beine angestellt.

**Durchführung:** Mit der Einatmung die rechte Hand zu einer Faust ballen und mit der Ausatmung die Spannung nachlassen. Diese Bewegung 5-6 Mal ausführen, danach das Gleiche mit der linken Hand. Vergleichen Sie den Unterschied zwischen rechts und links.

Nun geht es mit den Schultern weiter: mit der Einatmung die Schultern nach oben Richtung Decke ziehen und mit der Ausatmung die Schultern bewusst auf die Matte zurück sinken lassen.

Jetzt das rechte Bein lang auf dem Boden ablegen und mit der nächsten Einatmung die Zehen und den Fuß zu sich hochziehen. Beim Ausatmen die Spannung wieder nachlassen. Die Beine lang ablegen und den Unterschied zwischen der rechten und der linken Seite spüren. Führen Sie diese Übung ebenfalls mit dem linken Bein durch.

Nehmen Sie Ihren Beckenboden nochmals bewusst wahr. Mit der Einatmung wölbt sich der Bauch, der Beckenboden gibt nach, aktivieren Sie ihn mit der Ausatmung. 5-6 Wiederholungen in Ihrem eigenen Atemrhythmus. Passen Sie die Bewegung der Atmung an.

# Entspannungsübungen für den Beckenboden

Kann **täglich**  
durchgeführt  
werden



## Tiefe Bauchatmung

**Ausgangsposition:** Rückenlage, Beine angestellt.

**Durchführung:** Die Hände liegen auf Ihrem unteren Bauch, oberhalb des Schambeins. Spüren Sie, wie sich Ihr Bauch mit der Einatmung wölbt und mit der Ausatmung flacher wird. Stellen Sie sich das Zusammenspiel zwischen dem Zwerchfell und dem Beckenboden vor. Führen Sie diese Atmung 1 Minute durch.

## Zusatz Tipp

Bei jeder Beckenbewegung ist die Muskulatur des Beckenbodens mit involviert.

# Infos zur Trainerin

Hilke Waldbüßer



## Trainerin im Bereich:

- Prävention und Rehabilitation mit Schwerpunkt Beckenbodentraining für Männer und Frauen (auch als Personal Training)
- 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)



Weitere Services und Hilfe bei  
erektiler Dysfunktion unter  
[www.ratiopharm.de/ED](http://www.ratiopharm.de/ED)

Art.-Nr. 300 403

TEVA

ratiopharm