

Aktivieren Sie Ihren Beckenboden – Atmen ist wichtig

Achten Sie bei Beckenbodenübungen stets auf die Bauchatmung. Das bedeutet, dass Sie tief in den Bauchbereich auf Höhe Ihrer Lendenwirbelsäule (zwischen Becken und Brustbein) hinein atmen. Diese Atemtechnik aktiviert das Zwerchfell, wodurch auch die Beckenbodenmuskeln beansprucht werden.

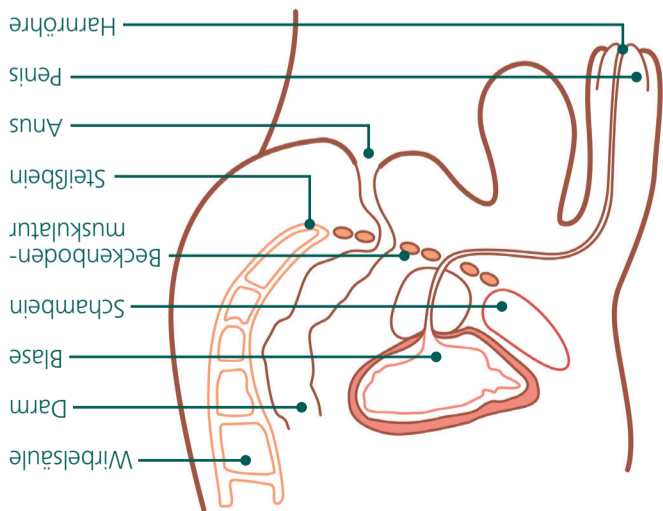
Halten Sie während den Übungen nicht den Atem an. Atmen Sie weiter frei durch die Nase ein und durch den leicht geöffneten Mund wieder aus.

Entspannen Sie am Ende jeder Wiederholung doppelt so lang, wie Sie die aktive Position gehalten haben.



Eine sehr verbreitetes und unangenehmes Problem sind kleine Mengen an Urin, die aus der Harnröhre nach dem Verlassen der Toilette austreten. Das kann zu einem feuchten Fleck führen, welcher besonders auf hellen Hosen sichtbar sein kann. Hier können Sie vorbeugen, indem Sie entweder den Beckenboden anspannen nachdem Sie die Blase völlig entleert haben, oder indem Sie Ihre Hand hinter dem Hodensack platzieren und Druck nach oben und vorne ausüben. Urin, der in der Harnröhre verblieben ist, wird dadurch in die Toilette ausgeschieden.

Das Tropfeln



Über Ihre Beckenbodenmuskeln

Die Beckenbodenmuskeln sind wie eine flache Schale geformt. Zwischen dem Schambein im vorderen Beckenbereich und dem Steißbein an der Basis der Wirbelsäule sind sie mit dem Becken verbunden (siehe Grafik). Im Beckenboden befinden sich zwei Öffnungen: eine für die Harnröhre, die den Urin aus der Blase befördert und eine für den Darmausgang (Anus).

Die Beckenbodenmuskeln:

- ▶ Stützen die Blase, die den Urin sammelt, und den Darm
- ▶ Fördern die normale Blasen- und Darmfunktion und verhindern unabsichtigtes Austreten des Inhalts (Inkontinenz)
- ▶ Unterstützen die Sexualfunktion

Mit Beckenbodenübungen können Sie Inkontinenz-episoden verringern; daher wird empfohlen, diese Übungen regelmäßig auszuführen. Dafür sollten Sie sich das Trainingsprogramm für Beckenbodenmuskeln aneignen und es regelmäßig ausführen. Wählen Sie für den Beginn eine Zeit und einen Ort der Ruhe, sodass Sie sich auf das korrekte Erlernen der Übungen konzentrieren können.

- ▶ Trainieren Sie in einem gut belüfteten Raum. Nutzen Sie eine Matte und tragen Sie lockere, geeignete Kleidung.
- ▶ Essen Sie mindestens eine Stunde vorher nichts.
- ▶ Leeren Sie zunächst Ihre Blase.
- ▶ Wiederholen Sie jede Übung drei- bis fünfmal. Halten Sie die Position jeweils so lange, wie in der Anleitung vorgeschrieben.
- ▶ Für jede Übung gibt es eine Startposition und eine aktive Position. Halten Sie – je nach Ihrer zugrunde liegenden Kondition – die aktive Position 3, 5 oder 7 Sekunden lang. Nach einiger Übung werden Sie die aktive Position immer länger halten können.
- ▶ Die Übungen sollten niemals mit Schmerzen verbunden sein. Denken Sie daran: Es geht nicht darum, wie viel Sie trainieren, sondern wie effizient Sie die Übungen ausführen.
- ▶ Um eine Entwicklung zu erzielen, trainieren Sie regelmäßig.
- ▶ Bedenken Sie schließlich, dass Beckenbodenübungen kein Ersatz für regelmäßige Untersuchungen bei Ihrem Urologen sind – aber Sie können damit einen echten Unterschied erzielen.

Stärkung der Beckenbodenmuskeln

Beckenboden- Training für Männer



MoliCare®
Sicherheit. Jeden Tag.



Going further
for health

PAUL HARTMANN Ges.m.b.H.
2355 Wr. Neudorf
Tel.: +43 22 36 646 30-0
office@at.hartmann.info

www.molicare.at
www.at.hartmann.info

NF (12/2020) 08485 1/8

Bestellen
Sie jetzt kostenlos
Ihr MoliCare®
Produktmuster auf
molicare.at



Inkontinenz

HARTMANN

#02

Brücke

Ausgangshaltung: Auf den Rücken legen und Beine anwinkeln. Hände locker neben den Körper legen, mit den Handflächen nach unten.

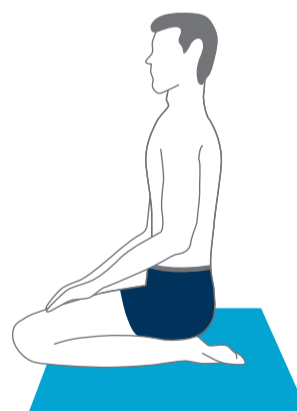
Ausführung der Übung: Wie in Übung #1, ziehen Sie den Unterbauch leicht zur Wirbelsäule ein, spannen Sie den Blasenschließmuskel und die Muskeln im unteren Bauchbereich an.

- ▶ Spannen Sie das Gesäß fest an und heben Sie Ihr Becken allmählich vom Boden ab und halten diese Position für 3, 5 und dann 7 Sekunden.
- ▶ Senken Sie jedes mal das Gesäß auf den Boden zurück und lösen die Spannung des Beckenbodens.
- ▶ Die Entspannungsphase sollte doppelt so lang sein, wie der aktive Teil der Übung.



Beckenboden- Training für Männer

MoliCare®
Sicherheit. Jeden Tag.



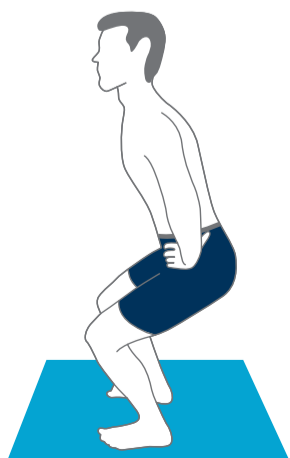
#05

Fersensitz

Ausgangshaltung: Setzen Sie sich auf die Fersen, legen Sie die Arme locker auf die Oberschenkel, mit den Handinnenflächen nach unten.

Ausführung der Übung: Spannen Sie die Gesäßmuskeln und den Blasenschließmuskel an, ziehen Sie den Unterbauch leicht ein und spannen die Muskeln im unteren Bauchbereich an.

- ▶ Drücken Sie den Fußspann in den Boden und die Hüften sowie das Becken leicht nach vorne.
- ▶ Halten Sie die aktive Position je nach Kondition für 3, 5 oder 7 Sekunden. Entspannen Sie nacheinander die Muskeln der unteren Gliedmaßen, ebenso die Schließ- und Bauchmuskeln.
- ▶ Die Entspannungsphase sollte doppelt so lang sein, wie der aktive Teil der Übung.



#01

Atmen

Ausgangshaltung: Auf den Rücken legen und Beine anwinkeln, legen Sie die Hände seitlich auf den Unterbauch.

Ausführung der Übung: Spannen Sie den Analschließmuskel an, als wenn Sie Blähungen zurückhalten würden.

- ▶ Ziehen Sie den Unterbauch leicht zur Wirbelsäule ein, spannen Sie den Blasenschließmuskel und die Muskeln im unteren Bauchbereich an, als würden Sie versuchen den Urinfluss zu stoppen.
- ▶ Die Hüften bleiben auf dem Boden.
- ▶ Halten Sie die aktive Position je nach Kondition für 3, 5, oder 7 Sekunden.
- ▶ Entspannen Sie beim Ausatmen nacheinander alle Muskeln.
- ▶ Die Entspannungsphase sollte doppelt so lang sein, wie der aktive Teil der Übung.

#06

Leichte Hocke

Ausgangshaltung: Stehen Sie hüftbreit, mit leicht angewinkelten Beinen und stützen die Hände an die Seiten. Gegebenenfalls können Sie die Hände auch auf den Oberschenkeln ablegen.

Ausführung der Übung: Spannen Sie den Blasen- und Analschließmuskel an.

- ▶ Ziehen Sie den Unterbauch leicht ein und spannen die Muskeln im unteren Bauchbereich an.
- ▶ Schieben Sie beim Einatmen die Hüften und das Becken leicht nach vorne. Halten Sie die aktive Position je nach Kondition für 3, 5, 7 oder 10 Sekunden.
- ▶ Entspannen Sie beim Ausatmen alle Muskeln und bringen das Becken wieder in die Ausgangslage.
- ▶ Die Entspannungsphase sollte doppelt so lang sein, wie der aktive Teil der Übung.

#03

Flache Bauchlage

Ausgangshaltung: Liegen Sie mit dem Gesicht nach unten flach auf der Matte, mit den Händen unter Ihrer Stirn. Die Füße sind ausgestreckt und hüftbreit auseinander.

Ausführung der Übung: Während der Ausatmung Wirbelsäule gerade strecken und Blasen- und Analschließmuskel anspannen.

- ▶ Ziehen Sie den Unterbauch leicht zur Wirbelsäule ein, spannen Sie die Muskeln im unteren Bauchbereich an.
- ▶ Drücken Sie Ihre Knöchel und Hüfte sanft in die Matte. Halten Sie die Anspannung für 3, 5 und 7 Sekunden und entspannen die Muskeln danach langsam und kommen wieder zurück zur Ausgangsposition.
- ▶ Die Entspannungsphase sollte doppelt so lang sein, wie der aktive Teil der Übung.

#04

Katzenbuckel

Ausgangshaltung: Starten Sie im Vierfüßlerstand. Stützen Sie sich mit den Handflächen auf Schulterbreite ab, die Knie befinden sich hüftbreit senkrecht unter den Hüftgelenken, der Bereich zwischen den Schulterblättern bleibt unter Spannung, der Kopf bildet die Verlängerung der Wirbelsäule.

Ausführung der Übung: Machen Sie beim Einatmen einen leichten Katzenbuckel. Spannen Sie gleichzeitig die Gesäßmuskeln und den Blasenschließmuskel an.

- ▶ Ziehen Sie den Unterbauch leicht ein und spannen Sie die Muskeln im unteren Bauchbereich an.
- ▶ Halten Sie die aktive Position je nach Kondition für 3, 5, 7 oder 10 Sekunden.
- ▶ Entspannen Sie beim Ausatmen alle Muskeln und kommen Sie zurück in die Ausgangshaltung. Legen Sie den Kopf nicht in den Nacken.
- ▶ Die Entspannungsphase sollte doppelt so lang sein, wie der aktive Teil der Übung.

