

Das „andere“ Muskeltraining

Beckenbodentraining hilft gegen Inkontinenz und beeinflusst auch die Sexualität

Was man nicht sehen kann, ist trotzdem vorhanden: Das gilt in besonderem Maße für Körperteile, deren Existenz man erst bemerkt, wenn etwas daneben geht. Der Beckenboden ist so ein Körperteil. Wie wichtig er ist, kann man in Kursen von „Reha Süd“ in der Praxisklinik 2000 erfahren und trainieren. „Viele Männer sind erstaunt, dass sie auch einen Beckenboden haben“, bringt Leonie Thomä ihre Erfahrungen als Leiterin der „Selbsthilfegruppe Kontinenz“ auf den Punkt. Und oft hörten sie von diesem Körperteil erst bei Prostata-Problemen oder -Operationen zum ersten Mal. Frauen haben zu „untenrum“ oft ein besseres Verhältnis. Kein Wunder: Sie menstruieren und bringen Kinder auf die Welt. Dass regelmäßiges Beckenbodentraining sich nicht nur auf Harn- und Stuhlinkontinenz (Inkontinenz bedeutet „Undichtigkeit und bezeichnet jeden unwillkürlichen Verlust von Harn und Stuhl; über vier Millionen Deutsche leiden daran) positiv auswirken, sondern auch Sexualität lustvoller machen kann, das wissen

nur wenige. Dabei ist es eigentlich einfach und logisch: Muskeln lassen sich trainieren, damit stärken und beweglich machen. Und das wiederum wirkt sich auf die Kontraktionsfähigkeit aus. In einer Studie aus dem Jahr 2002 konnte der Kölner Urologe Professor Frank Sommer nachweisen, dass 80 Prozent der Männer mit einer Schwäche des Schwellkörpers im Penis durch gezieltes Beckenbodentraining eine Verbesserung der Erektionsfähigkeit erreichen konnten. „Gymnastik statt Viagra“ titelte denn auch prompt die „Stuttgarter Zeitung“. Ganz so kurz wollen es Reha-Süd-Geschäftsführer Oliver Maehl und die Leiterin der Physiotherapie-Praxis in der „Praxisklinik 2000“ in Landwasser, Anja Schraknepper, nun doch nicht abgehandelt wissen. Zusammen mit Leonie Thomä haben sie die Erfahrung gemacht, dass die Kombination aus Einzel- und Gruppentherapie zu messbaren Erfolgen führt. Messbar deshalb, weil mittels Biofeedback- und Elektrostimulationsgerät jederzeit messbar ist, ob das Beckenbo-

denttraining richtig gelernt und angewendet wird. „In anderen Ländern ist man viel weiter“, berichtet Leonie Thomä, die früher als Lehrschwester in der Gynäkologie gearbeitet hat und sich seit vielen Jahren der „Selbsthilfegruppe Kontinenz“ widmet. Doch auch in Deutschland widmet man sich mehr und mehr einem Thema, das gerade in Freiburg auf recht große Resonanz stößt: „Wir haben hier sehr gute Ärzte und die Selbsthilfegruppe ist populär“, sagt Anja Schraknepper, die als Leiterin der Praxis auch die Trainingsgruppen koordiniert - getrennt nach Geschlechtern übrigens und von vielen Krankenkassen als Präventionsmaßnahme bezuschusst. Danach kann alleine weitergeübt werden. Kein Problem: Bei Fragen ist Leonie Thomä stets zur Stelle. **Sigrid Hofmaier**

Physiotherapiepraxis Reha Süd, in der Praxisklinik 2000, Wirthstraße 11a, Freiburg-Landwasser, Telefon 07 61/7 67 67 50, Selbsthilfegruppe Kontinenz, Leonie Thomä, Telefon: 07 61/89 22 95.