

Obermaintagblatt

Montag, 20.04.2026

„Starker Beckenboden...“

Thema bei einer informativen Kaffeerunde der Seniorengemeinschaft

Von Lothar Hornung

Lichtenfels

Der „starke Beckenboden – Sicherheit im Alltag“ war das Thema im Rahmen der informativen Kaffeerunde der Seniorengemeinschaft Lichtenfels e.V. in der Fitnessküche der Sportpraxis Faulstich. Die für den Bereich „Beckenboden“ zertifizierte Physiotherapeutin Carina Ulrich aus dem Gesundheitszentrum Faulstich konnte als Referentin gewonnen werden. Carina Ulrich erklärte und demonstrierte, was unter dem Stichwort „Beckenboden“ zu verstehen ist, vor allem auch welche nicht sichtbaren Körperteile darin ein- und miteinander verbunden sind. Die Begrenzung wird naturgemäß primär vom knöchernen Becken bestimmt.

„Problempassage“

Und damit geht es schon los mit der biologisch-geschlechtsspezifischen Konstellation. Denn Säugetiere brauchen entsprechende Öffnungen um beim Geburtsvorgang dem Nachwuchs „den Weg zu ebnen“. Gleichzeitig ist dieser Kanal für Frauen in späteren Jahren eine „Problempassage“ mit entsprechenden Herausforderungen. Deutlich wurden verschiedene Erkrankungen beim „Nachlassen des Beckenbodens“ aufgezeigt. Blasenentleerungsstörungen aufgrund verschiedener Ursachen wie nach Geburten. Aber in diesem Fall darf auch nicht übersehen werden, dass durch Übergewicht, welches „von oben nach unten“ auf die Blase drückt, die Blasenentleerung ungewollt ausgelöst werden kann. Bei manchen Frauen reicht schon ein Hustenanfall aus und „alles ist nass“. Bei anderen kann dies im Liegen beim Sexualverkehr passieren.

Diese Bandbreite wird normalerweise von allen Beteiligten als unangenehm empfunden. Es gibt Menschen, die sich aus Angst vor ungewolltem Urinabgang ihrer sozialen Umgebung entziehen. Inzwischen ist jedoch ein umfangreiches Therapieangebot von Beckenbodentraining bis zum operativen Eingriff gegeben. Sinnvollerweise sollte ein solcher Eingriff erst nach umfangreicher Diagnostik erfolgen. Idealerweise mit gynäkologischer, urologischer und evtl. auch neurologischer Untersuchung.

Eine Blasenentleerungsstörung kann auch neurologische Ursachen haben, denn der Vorgang des „Wasserlassens“ ist ein kompliziertes Zusammenspiel von Blasenfüllung, Druck auf die Blasenwand, „Erkennen und Senden“ über unsere Nerven, um dann den ausführenden Nerven den Befehl zu geben „mach das Tor auf“.

Prostatavergrößerung

Carina Ulrich berichtete ebenso von Entleerungsstörungen des Darmes. Denn in unserem Unterleib hat sich auch unser „Darm eingeknistet“.

Dann die Männer: So sind hier die Blasenentleerungsstörungen meistens verursacht durch die gutartige Prostatavergrößerung, wenn der Urin nicht mehr mit festem Strahl entleert werden kann. Nach urologischer Therapie ist bei entsprechender Bedarfslage Beckenbodentraining angesagt. Die andere Herausforderung stellt jedoch die Entfernung der Prostata aufgrund einer Krebsentwicklung dar. Denn beim nicht operierten Mann „umschließt“ die Prostata die Harnröhre. Bei einer Krebsoperation wird deshalb die gesamte Prostata, einschließlich der Harnröhre, entfernt.

Sehr gut wurde erklärt, wie sich hierdurch die Verbindung von restlicher Harnröhre mit der Blase gestaltet. Die häufigste Folge ist die allen operierten Männern bekannte Inkontinenz. Es gibt mittlerweile auch reichlich „Inkontinenzwäsche“ für Männer, jedoch kann mit einer gezielten Beckenbodenübung dieses unkontrollierte Wasserlassen hervorragend verbessert werden. Und als Nebeneffekt wird zugleich die Erektionsfähigkeit stabilisiert beziehungsweise ebenfalls verbessert. In der anschließenden Diskussion kam natürlich die Vermeidung von ausreichender Flüssigkeitsaufnahme zur Kontrolle der Blasenentleerung zur Sprache. Dies sollte jedoch nicht die richtige Therapie sein. Abschließend dankte Dr. Sigrid Christeiner von der SGL der Physiotherapeutin für den gehaltvollen Vortrag.