



Gezielte Hilfe
bei Reizblase und
Harninkontinenz.

Übungsanleitung
zur Stärkung der
Beckenboden-
muskulatur

Beckenboden- gymnastik

Ein Service von Remifemin®

Vertraulicher Vorabdruck: Nur für den internen Gebrauch bestimmt.

Liebe Leserin,

die meisten Frauen mit einer sensiblen Blase scheuen sich heute leider immer noch, dieses Thema bei Ihrer Ärztin, Ihrem Arzt oder in einer Apotheke anzusprechen. Viele Therapiechancen bei Reizblase oder Blasenschwäche (Inkontinenz) bleiben dadurch ungenutzt.



Dabei weiß man heute recht gut, wodurch die unangenehmen Beschwerden beim Wasserlassen, das dauernde „Müssen“ und der unkontrollierte Harnabgang ausgelöst werden. Eine Ursache sind z. B. hormonelle Veränderungen in den Wechseljahren. Sie führen dazu, dass Beckenboden und Schließmuskel nicht mehr so funktionieren wie früher. Daneben kann aber auch die Absenkung des Beckenbodens – insbesondere bei Frauen, die mehrfach geboren haben – die unangenehmen Beschwerden hervorrufen.

Eine besonders bewährte Therapieform bei Reizblase und Blasenschwäche ist das gezielte Training der Beckenbodenmuskulatur. Die hierbei verwendeten Übungen können ohne viel Aufwand zu Hause oder auch unterwegs durchgeführt werden. Eine ausführliche Anleitung finden Sie in dieser Broschüre.

Daneben gibt es mit dem hormonfreien Remifemin® bzw. Remifemin® plus Johanniskraut gegen Wechseljahresbeschwerden pflanzlich wirksame Arzneimittel aus Ihrer Apotheke, welche die Beschwerden zusätzlich lindern. Fragen Sie dazu am besten Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in der Apotheke.

Nun aber viel Spaß beim Training und vor allem gute Besserung wünscht Ihnen Ihr Remifemin®-Team.

Die Beckenboden- muskulatur

Die manteldicke Matte des Beckenbodens ist eine der wichtigsten Muskelgruppen des Körpers. Diese „Muskelschüssel“ besteht aus mehreren Muskeln und bietet den Organen (Blase, Darm und Gebärmutter) nach unten hin Halt. Die äußeren Körperöffnungen (Harnröhre, After und Scheide) sind in den Beckenboden eingebettet und werden von den Muskeln dicht umschlossen.

Ein aktiver Beckenboden übernimmt somit die Trage- und Verschlussfunktion für die genannten Unterleibsorgane. Ist die Muskulatur des Beckenbodens dagegen schwach, können die Organe nach unten sinken. Dies kann u. a. dazu führen, dass die Schließmuskeln zunehmendem Druck, wie er zum Beispiel beim Husten, Niesen, Lachen oder Heben von schweren Gegenständen entsteht, nicht mehr standhalten und so ungewollt Harn abgeht.

Die Beckenbodenmuskulatur ist genauso wie zum Beispiel die Arm- und Beinmuskulatur willentlich beeinflussbar und kann daher durch gezielte Gymnastik trainiert werden. Die Schwierigkeit bei solchen speziellen Übungen besteht darin, dass viele Menschen nur ein sehr geringes Empfinden für den Beckenboden haben. Häufig wird dann beim Training die Bauch- oder Gesäßmuskulatur angespannt, ohne die Beckenbodenmuskulatur miteinzubeziehen.

Haben Sie Geduld!

Das Training der Beckenbodenmuskulatur führt nicht von heute auf morgen zum Erfolg. Doch bei regelmäßigem Training wird Ihre Mühe belohnt, weil eine Linderung oder gar Beseitigung Ihrer Beschwerden eintritt.

Nehmen Sie sich daher für die ersten Übungen zum Erspüren der Muskulatur viel Zeit, damit Sie später die richtige Muskelgruppe trainieren.



Was Sie vor dem Training beachten sollten

Allgemeine Ratschläge

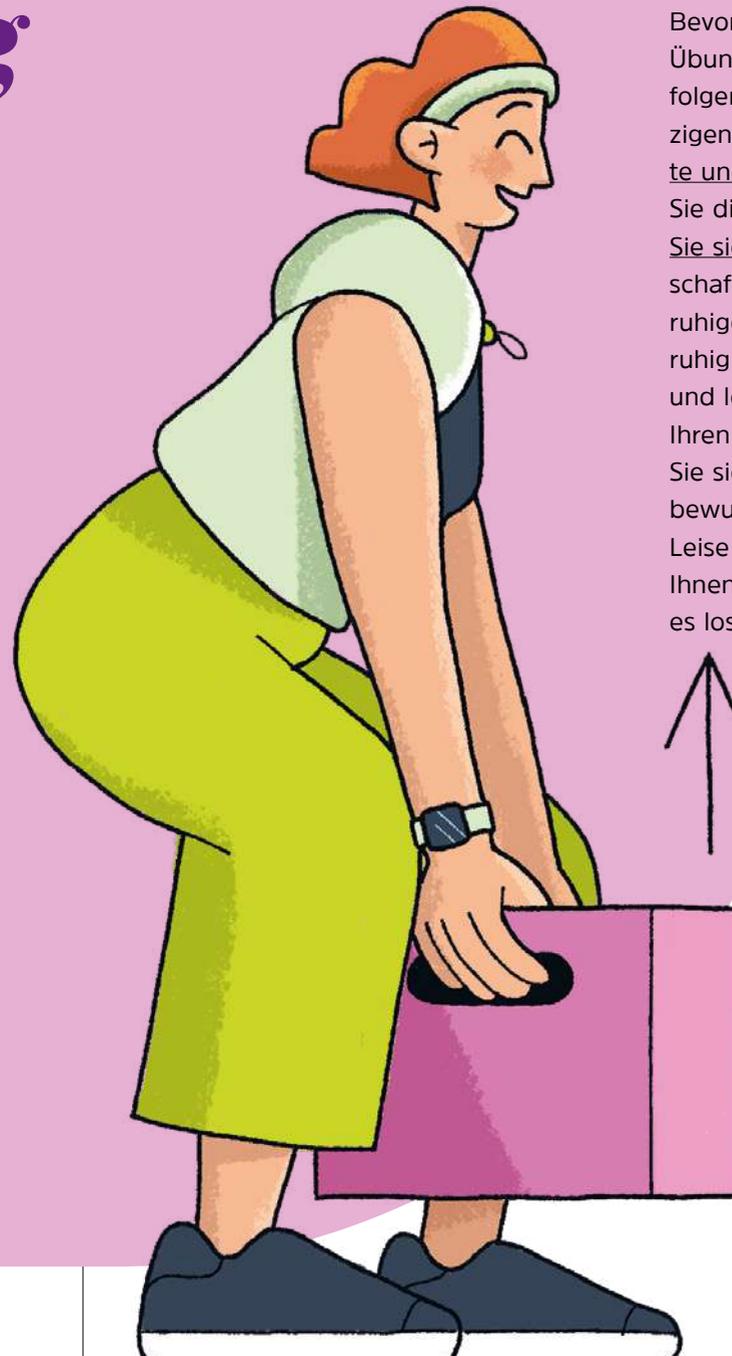
Die folgenden Übungen sind eine Auswahl, aus der Sie sich Ihr individuelles Trainingsprogramm zusammenstellen können. Suchen Sie sich dabei solche Übungen aus, die Sie ohne allzu große Anstrengung bewältigen können. Überfordern Sie sich nicht! Wichtig ist nicht die Anzahl, die Dauer oder der Schwierigkeitsgrad der Übungen, sondern dass Sie täglich üben.

Vielfältige Ursachen können zu einer Blasenschwäche führen. Sprechen Sie daher mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt über Ihre Beschwerden, damit sie oder er die für Sie optimale Therapie zusammenstellen kann. Sollten Sie zusätzliche Hilfestellung benötigen, können Sie sich an eine Physiotherapeutin bzw. einen Physiotherapeuten wenden.

Planen Sie das Training fest in Ihrem Tagesablauf ein, da nur die Regelmäßigkeit zum Erfolg führen wird!

Vorbereitung vor dem Training

Bevor Sie mit Ihren täglichen Übungen beginnen, sollten Sie die folgenden Vorbereitungen beherrschen: Tragen Sie bequeme, leichte und warme Kleidung. Entleeren Sie die Blase vollständig. Nehmen Sie sich Zeit für das Training und schaffen Sie sich eine angenehme, ruhige Atmosphäre. Atmen Sie ruhig und tief, schalten Sie ab und lösen Sie sich eine Weile von Ihren Alltagsorgen. Entspannen Sie sich und stellen Sie sich ganz bewusst auf Ihren Körper ein. Leise Musik im Hintergrund kann Ihnen dabei helfen. Und jetzt kann es losgehen!



Trainings- programm

Erspüren der Beckenbodenmuskulatur ...

Um den Beckenbodenbereich gut spüren zu können, ist eine entsprechende Körperhaltung wichtig.

... im Sitzen

- Setzen Sie sich aufrecht hin und legen Sie beide Handflächen auf den Unterbauch. Lenken Sie Ihre Atmung in diesen Bereich und spüren Sie, wie sich der Bereich in Ihren Händen bei der Einatmung weitet und bei der Ausatmung wieder senkt.
- Versuchen Sie nun, den Bereich zwischen After und Scheide „in sich nach oben zu saugen“, vom Stuhl hochzuziehen. Das Gesäß soll dabei auf dem Stuhl bleiben, nicht abheben. Halten Sie die Spannung 5-10 Sekunden und entspannen Sie doppelt so lange.



Gedankliche Hilfe: Jeder Mensch kennt das Gefühl, einen Harndrang aufhalten zu müssen. Diese Spannung kann als Hilfe zum Erspüren des Beckenbodens genutzt werden, ist aber nicht als Übung zu betrachten!

Versuchen Sie dann, das „Einsaugen“ bzw. die Anspannung mit der Atmung zu kombinieren. Mit der Ausatmung die Spannung aufnehmen und mit der Einatmung wieder entspannen. Wenn Sie Ihren Rhythmus gefunden haben, versuchen Sie, auch beim Einatmen die Spannung zu halten.

Immer nach der Anspannung doppelt so lange entspannen!

... in Rückenlage

- Legen Sie sich bequem auf den Rücken, die Beine sind angestellt. Wie auch im Sitzen: Hände auf den Unterbauch und tief in den Bauch atmen. Versuchen Sie, den Bereich zwischen After und Scheide „hinaufzusaugen“, die Öffnungen zusammenzuziehen.
- Der Po hebt nicht ab, die Beine bleiben locker. Auch hier die Anspannung mit der Atmung kombinieren. Erst mit dem Ausatmen anspannen, beim Einatmen lösen und dann die Spannung auch bei der Einatmung halten.



Achten Sie in beiden Ausgangsstellungen darauf, dass Sie nicht mit dem Bauch pressen!

Stärkung der Beckenbodenmuskulatur

Beginnen Sie bitte erst dann mit den folgenden Übungen, wenn Sie die richtige Atemtechnik beherrschen und die Anspannung im Beckenboden, z. B. durch Erasten, wahrnehmen können.

- Setzen Sie sich im Reitsitz auf den Stuhl mit einer Kissenrolle o. Ä. zwischen den Beinen. Spannen Sie nun die Beckenbodenmuskulatur um die Rolle kräftig an. Betrachten Sie die Rolle dabei als Widerstand, den Sie festhalten müssen.
- Halten Sie die Spannung, solange Sie können, und versuchen Sie, nach und nach die Spannungsdauer individuell zu verlängern. Die Entspannung sollte doppelt so lange wie die Anspannung dauern.



Nicht die Luft anhalten, den Atem ruhig fließen lassen!



Setzen Sie sich in leicht gebeugter Stellung auf den Stuhl, das Gewicht liegt auf dem hinteren Teil des Beckenbodens. Mit dem Ausatmen After, Scheide und Harnröhre zusammenschnüren und die Spannung aufrechterhalten, dabei ruhig weiteratmen. Nach 10-15 Sekunden die Spannung wieder lösen.



Gerade hinsetzen, der Druck richtet sich gegen den vorderen Teil des Beckenbodens. Dieselbe Spannung wie bei der zweiten Übung 10-15 Sekunden lang halten und doppelt so lange entspannen.

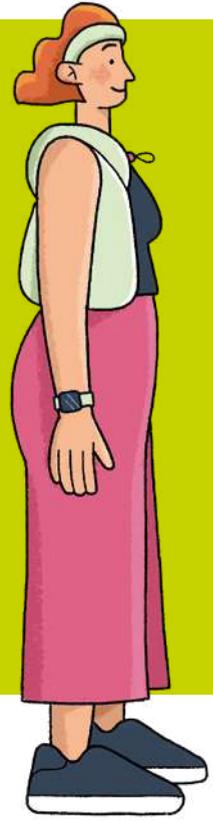
Achten Sie in beiden Ausgangsstellungen darauf, dass Sie nicht mit dem Bauch pressen!

4

Auf einem Stuhl gerade hinsetzen, die Beine ausstrecken und die Füße überkreuzen. Mit dem Ausatmen die Fußaußenkanten zusammendrücken und gleichzeitig die Beckenbodenmuskulatur mit der Gesäßmuskulatur als Hilfe anspannen und 10-15 Sekunden halten.



Den Atem fließen lassen!



5

Stellen Sie sich – in den Knien locker – gerade hin, die Füße hüftbreit auseinander. Nun spannen Sie die Beckenbodenmuskulatur schrittweise an: Die Spannung wird erhöht wie bei einem Lift, der nach oben fährt und in jeder Etage anhält. Versuchen Sie, mit der Spannung „in jeder Etage“ kurz innezuhalten und ruhig weiterzuatmen, bis Sie die Spannung nach und nach wieder lösen, der Lift also „wieder nach unten fährt“.

Denken Sie an das „Einsaugen“ und lassen Sie Gesäß und Bauchmuskulatur locker!

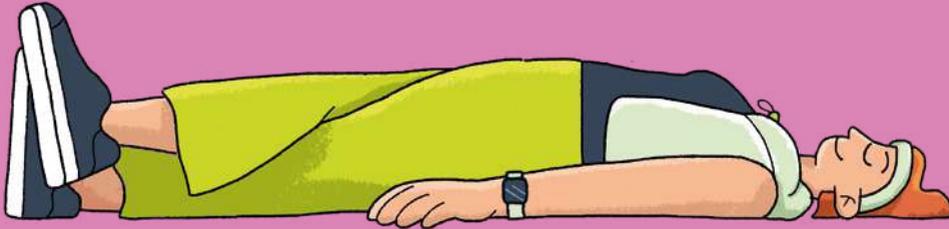
6

Stehen Sie aufrecht und nehmen Sie mit dem Ausatmen die Beckenbodenspannung wieder auf, entspannen Sie beim Einatmen. Versuchen Sie nun, die Spannung auch beim Einatmen weiter zu halten, und gehen Sie dabei ein paar Schritte auf der Stelle. Halten Sie die Spannung, solange Sie können, und vermeiden Sie unnötigen Gesäß- und Bauchmuskeinsatz.



Den Atemfluss nicht unterbrechen!

Überkreuzen Sie die Beine und drücken Sie die Fußkanten zusammen. Gleichzeitig die Beckenbodenspannung aufnehmen und 10–15 Sekunden halten. Das Gesäß kann mit angespannt werden. Ruhig weiteratmen!



Die angestellten Beine hüftbreit auseinanderstellen. Mit dem Ausatmen die Knie zusammendrücken und die Beckenbodenspannung aufnehmen. Weiteratmen und die Spannung 10–15 Sekunden halten.



In der Rückenlage können Sie gut vor dem Einschlafen oder nach dem Aufwachen ein paar Übungen machen!

Ratschläge für den Alltag

Nicht nur Übungen sind wichtig, um einen aktiven Beckenboden zu erhalten, sondern auch tägliche Gewohnheiten spielen eine große Rolle.

Benutzen Sie beim Harnlassen nicht den Bauch als Presse, sondern lassen Sie den Urin fließen und entleeren Sie die Blase vollständig, indem Sie nach dem ersten Harnlassen einen Moment warten, sodass der Restharn nachfließen kann. Auch beim Stuhlgang nicht stark pressen – dies führt zu übermäßiger Belastung und Dehnung des Beckenbodens.

Vermeiden Sie zu langes Stehen und entspannen Sie Ihren Beckenboden, indem Sie sich auf den Rücken legen und die Beine hochlagern.

Spannen Sie beim Niesen oder Husten Ihre Beckenbodenmuskulatur immer an.

Bauen Sie die Übungen in Ihren Tagesablauf ein – insbesondere das „Einsaugen“ können Sie bei allen Gelegenheiten üben: im Sitzen, Stehen, Liegen, an der Supermarktkasse, auf der Straße oder beim Busfahren. Konzentrieren Sie sich dabei auf Ihren Beckenboden und stellen Sie sich vor, etwas mit aller Kraft in sich emporzusaugen.

Niemand kann das sehen! Übungen 5 und 6 sind besonders für unterwegs geeignet!



Ratschläge für den Alltag

Eine aufrechte Körperhaltung sorgt für Druckverminderung. Versuchen Sie, so oft wie möglich eine solche Haltung einzunehmen. Im Sitzen ggf. ein Keilkissen zu Hilfe nehmen.



Auch das Heben und Tragen von schweren Gegenständen sollten Sie weitestgehend vermeiden. Wenn Sie etwas heben, arbeiten Sie mit gebeugten Knien und Gewichtsverlagerung nach hinten. Achten Sie dabei auf einen geraden Rücken.

Zu guter Letzt kann auch eine gesunde Ernährung Ihnen helfen, Belastungen des Beckenbodens durch Verdauungsstörungen und Übergewicht zu vermeiden. Gerade bei Blasenschwäche sollten Sie auf ausreichende Flüssigkeitszufuhr achten!



Neues Design, bewährte Qualität.

„Psst.“

Scheidentrockenheit:
Intim – aber kein Tabu!



Remifemin® FeuchtCreme
bei Scheidentrockenheit.

SCHAPER & BRÜMMER
a member of
MEDICE
THE HEALTH FAMILY

Trainingsprogramm: Beckenbodengymnastik

... als gezielte Hilfe bei Reizblase und Harninkontinenz



Setzen Sie sich hin und **legen Sie die Hände auf den Unterbauch. Spüren Sie, wie sich dieser beim Einatmen weitert und beim Ausatmen senkt.** Versuchen Sie, den Bereich zwischen After und Scheide vom Stuhl hoch-zuziehen, der Po bleibt auf dem Stuhl. Halten Sie die Spannung 5–10 Sekunden und entspannen Sie doppelt so lange.

Erspüren der Beckenbodenmuskulatur



Legen Sie sich hin, die Beine sind angestellt. **Hände auf den Unterbauch und tief einatmen. Versuchen Sie, den Bereich zwischen After und Scheide „hin-aufzusaugen“.** Der Po hebt nicht ab. Beim Ausatmen an- und beim Einatmen entspannen, dann die Spannung auch beim Einatmen halten.



1
Setzen Sie sich im **Reitsitz** auf den Stuhl mit einer **Kissenrolle o. Ä.** zwischen den Beinen. **Betrachten Sie die Rolle als Widerstand,** den Sie festhalten müssen. **Halten Sie die Spannung, solange Sie können.** Die Entspannung sollte doppelt so lange wie die Anspannung dauern.



Stärkung der Beckenbodenmuskulatur

2
Gerade hinsetzen, der **Druck richtet sich gegen den vorderen Teil des Beckenbodens.** Die Spannung **10–15 Sekunden lang halten** und doppelt so lange entspannen.



3

Setzen Sie sich leicht gebeugt auf den Stuhl, **das Gewicht liegt auf dem hinteren Teil des Beckenbodens. Mit dem Ausatmen After, Scheide und Harnröhre „zusammenschnüren“,** dabei ruhig weiteratmen. Nach 10–15 Sekunden die Spannung wieder lösen.



4

Stellen Sie sich gerade hin, **die Füße hüftbreit auseinander. Spannen Sie die Beckenbodenmuskulatur schrittweise an.** Versuchen Sie, immer kurz innezuhalten und ruhig weiterzuatmen, bis Sie die Spannung nach und nach wieder lösen.



5

Auf dem Stuhl **Beine ausstrecken und an den Füßen überkreuzen.** Mit dem Ausatmen die **Fußaußenkanten zusammendrücken und die Beckenbodenmuskulatur mit der Gesäßmuskulatur anspannen** und 10–15 Sekunden halten.



6

Stehen Sie aufrecht und **nehmen Sie mit dem Ausatmen die Beckenbodenspannung wieder auf,** entspannen Sie beim Einatmen. Versuchen Sie, die **Spannung auch beim Einatmen weiter zu halten, und gehen Sie dabei ein paar Schritte auf der Stelle.** Halten Sie die Spannung, solange Sie können.



7

Überkreuzen Sie die Beine und drücken Sie die Fußkanten zusammen. Gleichzeitig die **Beckenbodenspannung aufnehmen** und 10–15 Sekunden halten. Das Gesäß kann mit angespannt werden. Ruhig weiteratmen!

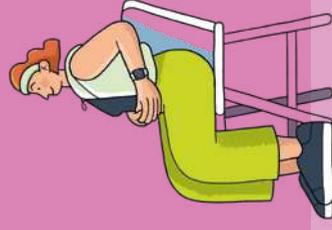


8

Die Beine hüftbreit auseinanderstellen. **Mit dem Ausatmen die Knie zusammendrücken und die Beckenbodenspannung aufnehmen.** Weiteratmen und die Spannung 10–15 Sekunden halten.



Das **Heben und Tragen von schweren Gegenständen sollten Sie weitestgehend vermeiden.** Wenn Sie etwas heben, arbeiten Sie mit gebeugten Knien und Gewichtsverlagerung nach hinten.



Eine **aufrechte Körperhaltung sorgt für Druckverminderung.** Versuchen Sie, so oft wie möglich diese Haltung einzunehmen. Im Sitzen ggf. ein Keilkissen zu Hilfe nehmen.

Empfehlungen für den Alltag

Hallo Wechseljahre.

Tschüss Beschwerden!

Neues Design,
bewährte Qualität.



Die Wechseljahres-App.
Exzellente Begleitung
in den Wechseljahren:



Remifemin®.
Natürlich stark.
Ohne Hormone.

Remifemin® plus Johanniskraut, Anwendungsgebiete: zur Linderung von Hitzewallungen und übermäßigem Schwitzen in den Wechseljahren, wenn diese Symptome mit zusätzlichen psychischen Wechseljahresbeschwerden wie z. B. Verstimmungszuständen, Nervosität und Reizbarkeit einhergehen. **Warnhinweis:** 1 Filmtablette enthält 163 mg Lactose und 0,5 mg (3-sn-Phosphatidyl)cholin (Sojabohne). Packungsbeilage beachten! **Remifemin®, Wirkstoff:** Trockenextrakt aus Cimicifugawurzelstock. **Anwendungsgebiete:** Remifemin® wird angewendet zur Besserung der durch die Wechseljahre bedingten psychischen und neurovegetativen Beschwerden wie Hitzewallungen, Schweißausbrüche und Schlafstörungen. **Warnhinweis:** enthält Lactose. Packungsbeilage beachten. **Remifemin® mono, Wirkstoff:** Trockenextrakt aus Cimicifugawurzelstock. **Anwendungsgebiete:** Wechseljahresbeschwerden wie z. B. Hitzewallungen und übermäßiges Schwitzen. **Warnhinweis:** enthält Lactose. Packungsbeilage beachten.

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke.
Apothekenpflichtig
Schaper & Brümmer GmbH & Co. KG, Bahnhofstr. 35, 38259 Salzgitter, Stand 11/2023

SCHAPER & BRÜMMER

a member of

 **MEDICE**
THE HEALTH FAMILY