

Beckenboden trainiert und viel gelernt

Das Tabuthema „Erkrankungen des Beckenbodens“ schreckte gestern nicht ab. Das gemeinsame Gesundheitsforum des Klinikums Bad Salzungen mit den beiden Heimatzeitungen Südthüringer Zeitung und Freies Wort war erneut gut besucht. Schon während der Gesundheitsmesse nutzten einige Besucher die Möglichkeit, erste Übungen für die Kräftigung des Beckenbodens zu erlernen. Auch während des Forums machten Physiotherapeuten und Ärzte deutlich, dass der Patient für einen intakten Beckenboden sehr viel selbst tun kann. Erst, wenn die konservativen Mittel ausgeschöpft sind, ist der Operateur an der Reihe.

wei/Foto: Heiko Matz



Frauenarzt ist Facharzt der Wahl

Telefonforum | Zwei Ärztinnen beantworteten gestern Leserfragen zu Beckenboden und Inkontinenz

Bad Salzungen – Chefärztin Dr. Kornelia Franke und Fachärztin Iris Böhme von der Klinik für Gynäkologie und Geburtshilfe des Klinikums Bad Salzungen beantworteten gestern Leserfragen zur Problematik „Die Gesunderhaltung des Beckenbodens – in jungen Jahren wie im Alter“.

Wie oft Wasser lassen in der Nacht ist noch normal?
Das hängt auch von den Trinkgewohnheiten ab. Aber ein bis zweimal pro Nacht ist noch normal. Wenn man am Abend aber viel trinkt, dann hat das auch Konsequenzen.

Wie intensiv muss eine Beckenbodengymnastik sein und wie oft in der Woche sollte man sie ausführen?
Es ist wie beim Zähneputzen – täglich. Es hängt aber auch von der Ausprägung des Vorfalles oder der Inkontinenz ab. Im gegebenen Falle sind auch zwei- bis dreimal Training am



Chefärztin Dr. Kornelia Franke.

Tag notwendig. Zur Vorbeugung ist einmal Training am Tag genug. Es bringt nichts, das Training aus Büchern erlernen zu wollen. Wichtig ist, das Training unter fachlicher Anleitung zu erlernen.



Fachärztin Iris Böhme.
Fotos (2): Heiko Matz

Woher rührt eine Harninkontinenz?
Oft kommt die Harninkontinenz nach einer Gebärmutteroperation. Es gibt erworbene und angeborene Bindegewebsschwäche. Auch Rauchen und

Asthma haben darauf einen Einfluss.

Ist Harninkontinenz reparabel?

Ja, Harninkontinenz ist reparabel. Man muss aber verschiedene Formen unterscheiden. So gibt es die Belastungsinkontinenz, die durch Husten, Niesen oder Treppensteigen ausgelöst werden kann. Eine andere Form ist die Druckinkontinenz, wo verschiedene Erkrankungen eine Rolle spielen können, wie Diabetes, Schlaganfall oder Bandscheibenvorfall. Es sind dann Dinge, die auf das Nervensystem einwirken.

Und es gibt bei der Harninkontinenz auch Mischformen. Aber sie sind alle behandelbar. Ein Problem ist, dass nach der Statistik nur etwa 30 Prozent der Betroffenen zur Diagnostik gehen. Und von denen brechen dann auch noch etwa 20 Prozent die Therapie ab. Bei den unterschiedlichen Operationsmethoden liegt die Erfolgsquo-

te übrigens bei 85 bis 95 Prozent.

Gibt es Medikamente zur Stärkung des Beckenbodens?

Es gibt dafür keine Medikamente. Indirekt kann aber die Gabe von Hormonen bei der Harninkontinenz helfen.

Stärkt Sex den Beckenboden?

Häufiger Sex ist kein Beckenbodentraining. Aber von einem gut trainierten Beckenboden bei der Frau hat auch der Mann etwas.

Zu welchem Facharzt soll ich gehen, wenn ich Beschwerden habe?

Unser Rat: Frauen sollten auf alle Fälle zum Frauenarzt gehen, Männer zum Urologen. Aber auch viele Frauen konsultieren erst einmal den Urologen. Frauenärzte können aber das Gesamtleiden besser beurteilen als Urologen.