



*Andrea Merfeld (Mitte) erklärt den Kursteilnehmerinnen, wie sie den Beckenboden richtig einsetzen und kräftigen können.*

# ein leiser muskel für die kraft aus der mitte

Den Beckenboden zu stabilisieren, ist die beste Therapie bei Inkontinenz und Senkungsbeschwerden. Dafür gibt es spezielle Zentren in Herdecke und Havelhöhe.

Ein schwacher und unelastischer Beckenboden ist oft mit verantwortlich dafür, dass die Gebärmutter sich absenkt, dass sich die Scheidenwand nach vorne wölbt oder der Schließmuskel an der Harnröhre nicht mehr richtig funktioniert. Die Folge: Inkontinenz. Bei jedem Husten, Niesen oder Lachen, beim Anheben eines Wäschekorbs oder einer Bierkiste, beim Springen oder Rennen geht etwas Urin ab. Immer noch quälen sich viele Frauen lange Jahre im Verborgenen damit herum. Sie schämen sich dieser Schwäche, behelfen sich mit Binden, trinken zu wenig und bleiben zuhause, anstatt mit Freunden etwas zu unternehmen.

Um dieses Krankheitsbild aus der Tabuzone herauszuholen und den Frauen schon früh kompetente Hilfe anzubieten, wurden in Havelhöhe und Herdecke Beckenboden- bzw. Kontinenzzentren gegründet, die vom TÜV bzw. der Deutschen Kontinenzgesellschaft zertifiziert sind. „Inkontinenz ist kein unabwendbares Schicksal, sondern kann meist gut behandelt werden“, sagt Dr. Cornelia Herbstreit, Leitende Ärztin der Gynäkologie und Geburtshilfe in Havelhöhe.

Voraussetzung dafür sind eine kompetente Beratung, eine effektive Diagnostik und eine individuelle Therapie, die die Bedürfnisse und die Lebenssituation der Frauen mit berücksichtigt.

Um welche Art von Inkontinenz es sich handelt, zeigt eine etwa 20-minütige urodynamische Messung, die den Druck in Blase, Enddarm und Bauch erfasst. „Diese Diagnostik ist wichtig, um festzustellen, welche Therapie am ehesten Erfolg verspricht“, sagt Roman Bolotin, Oberarzt und Spezialist für Beckenboden-Chirurgie und Inkontinenzdiagnostik am Gemeinschaftskrankenhaus Herdecke. Am Anfang steht meist eine Beckenboden-Therapie. Operationen sind erst dann eine Option, wenn die Übungen die Beschwerden nach mehreren Monaten nicht bessern konnten.

„Der Beckenboden ist eine mehrschichtige Muskelstruktur, die Harnröhre, Scheide und Enddarm umgibt, trägt und stärkt, aber auch die Bauchorgane stabilisiert, den Rücken stärkt und generell Kraft aus der Mitte vermittelt – und es ist nie zu spät, diese Muskulatur zu kräftigen“, sagt die Beckenboden-Therapeutin Andrea Merfeld

## »Es ist nie zu spät, den Beckenboden zu kräftigen!«

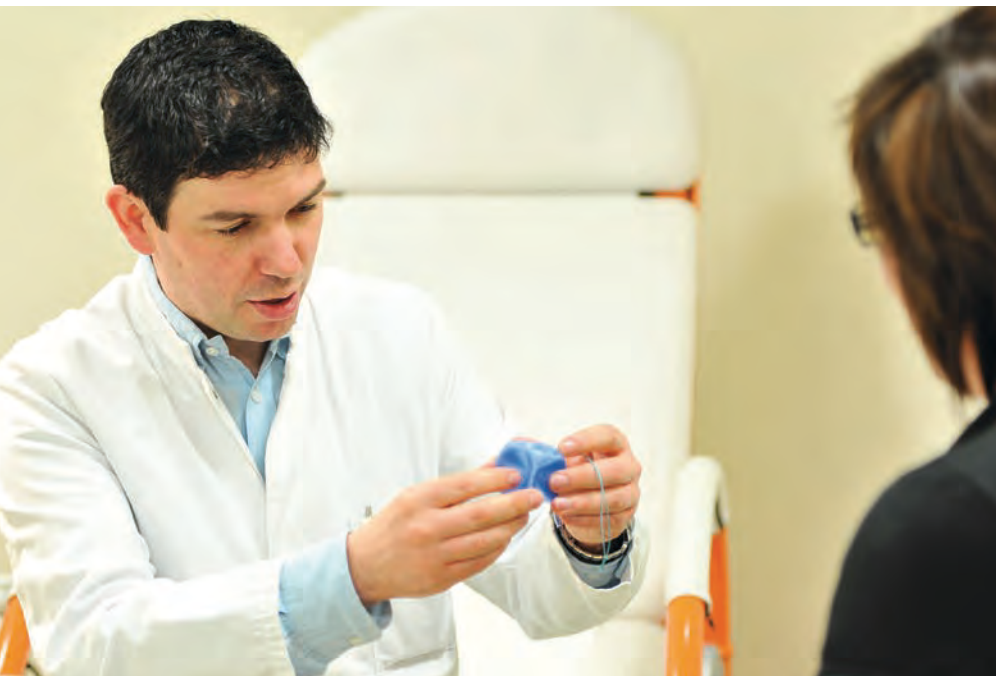
Andrea Merfeld, Beckenboden-Therapeutin

aus Witten, die eng mit dem Gemeinschaftskrankenhaus zusammenarbeitet und Frauen und ebenso Männer zwischen 28 und 88 Jahren betreut.

Eine der Ursachen für eine Beckenbodenschwäche ist es, wenn nach der Geburt die Bauchmuskeln zu früh trainiert werden, ohne zuvor den Beckenboden stabilisiert zu haben. Auch werden oft falsche Beckenboden-Übungen unterrichtet: „Viele Anleiterinnen sagen, die Frauen sollen Murmeln in der Scheide drehen oder ein Spaghetti hochsaugen oder beim Pinkeln den Urin anhalten – das ist Unsinn, der Beckenboden ist weder ein Saug- noch ein Kneifmuskel“, sagt Andrea Merfeld. Während der Stillzeit ist er ohnehin durch die Hormone weich, die Haltung der Mutter ist rund und dem Baby zugewandt. Solange eine Frau stillt, sind deshalb nur sehr sanfte Beckenbodenübungen sinnvoll, die den Milchfluss nicht beeinträchtigen.

Sie empfiehlt den Frauen, sich selbst und dem Körper Zeit zu lassen. Ratsam ist zu Beginn eine Einzelbehandlung nach dem Abstillen, aber auch ein Tagesseminar in einer kleinen Gruppe. Von Fitnesskursen im großen Kreis, womöglich noch mit Baby, rät Andrea Merfeld eher ab: „Der Beckenboden ist ein sehr leiser, verborgener Muskel, man spürt und sieht ihn nicht wie den Bizeps, wenn man ihn anspannt oder loslässt. Wichtig sind deshalb erst einmal Wahrnehmungsübungen – die meisten Frauen können ihren Beckenboden kaum spüren, und nach einer Geburt ist das eher noch etwas schwieriger.“

Sinnvoll ist es auch, den Beckenboden im Alltag zu stabilisieren und zu schonen: in Schrittstellung aufstehen und hinsitzen, Zähneputzen, staubsaugen, das Baby wickeln, Gemüse putzen, Akten sortieren, den Rücken gerade halten; beim Treppensteigen nur den Vorderfuß



Roman Bolotin zeigt einen weichen Schaumstoff-Würfel, der die Gebärmutter von der Scheide aus abstützt.







*Dr. Anette Voigt und Roman Bolotin mit ihrem Team bei einer gynäkologischen Operation.*

auf die Treppe setzen und das Abdrücken betonen, nicht das Aufsetzen – und vieles mehr.

Oft hat eine Inkontinenz aber gar nichts mit der Geburt eines Kindes zu tun. Sie kann auch bei kinderlosen Frauen auftreten und ebenso bei Frauen, denen die Gebärmutter entfernt wurde.

Falls die Beckenboden-Therapie nicht ausreicht, gibt es diverse Möglichkeiten, die Inkontinenz zu beheben, zum Beispiel mit einem Bändchen, das die Harnröhre anhebt (TVT), mit einem Gel, das in die Harnröhrenwand gespritzt wird und diese stabilisiert, oder bei einer Senkung durch Straffen der Scheidenwand. Auch bestimmte Hilfsmittel können sinnvoll sein: ein elastischer Würfel aus Schaumstoff oder ein Kunststoff-Ring stützt die Gebärmutter von unten, von der Scheide aus. Beides ist nicht zu spüren und wird nur bei Bedarf eingelegt, z. B. beim Sport.

„Bei einer Senkung die Gebärmutter zu entfernen, bringt meist wenig“, sagt Roman Bolotin. „Wir operieren vorwiegend gebärmuttererhaltend, das ist zwar etwas aufwändiger, aber es kommt dem Wunsch vieler Frauen entgegen.“ Kunststoff-Netze, in denen die Gebärmutter

wie in einer Hängematte liegt, verwenden die Ärzte in den Beckenbodenzentren in Havelhöhe und Herdecke nur sehr selten. „Diese Netze bergen ein zu hohes Risiko für Komplikationen, und viele Frauen wollen so einen Fremdkörper auch nicht lebenslang in sich tragen“, sagt Cornelia Herbstreit. Und Roman Bolotin ergänzt: „Wenn die Scheidenhaut mit zunehmendem Alter dünner wird und nicht mit Hormonpräparaten dick genug erhalten wird, kommt es häufig vor, dass sich das Netz in die Scheide vorarbeitet, das provoziert Probleme beim Geschlechtsverkehr, Ausfluss und fördert Infektionen.“

#### **Beckenboden- und Inkontinenzsprechstunde**

**Herdecke:** Dienstag und Mittwoch 11-13 Uhr,  
Anmeldung unter (02330) 62-4455

#### **Kontinenz- und Beckenbodenzentrum**

**Havelhöhe:** Anmeldung unter (030) 36501-398

#### **Beckenbodentherapie Andrea Merfeld**

Telefon (02330) 97 00 74 oder (0157) 731 72 727  
oder per Mail: [kontakt@beckenboden-herdecke.de](mailto:kontakt@beckenboden-herdecke.de)