

Warum auch Männer ihren Beckenboden trainieren sollten

Der Beckenboden ist wie eine Art tragfähige Hängematte: Er sichert die Position der inneren Organe wie Harnblase, Prostata und Enddarm. Symbolfoto: Vitaly Gariev/Pexels



Schon **FÜNF MINUTEN TÄGLICH** reichen: Beckenbodentraining kann in jedem Alter sinnvoll sein.

VON LAURA BEIGEL

BERLIN. Wo ist der überhaupt? Wenn Marco Randazzo seine Patienten über den Beckenboden aufklärt, muss er oft mit dem Wesentlichen anfangen. „Der Beckenboden wird von vielen Männern unterschätzt“, sagt der Urologe von der Schweizer Hirslanden Klinik Aarau. „Sie bringen ihn gar nicht mit ihren Beschwerden in Verbindung.“ Dabei kann ein verspannter oder auch schwacher Beckenboden unangenehme Folgen haben: Inkontinenz gehört dazu, genauso wie Erektionsprobleme, frühzeitiger Samenerguss, aber auch Rückenschmerzen. Deshalb empfiehlt der Mediziner, dass auch Männer ihren Beckenboden trainieren sollten. Et was, das sonst vor allem Frauen nach der Geburt und in den Wechseljahren geraten wird.

„Dabei ist es auch für Männer essenziell.“ Der Beckenboden ist wie eine Art tragfähige Hängematte. Er sichert die Position der inneren Organe wie Harnblase, Prostata und Enddarm. „Es ist eine mehrschichtige Platte aus Muskel und Bindegewebe, die von Nerven und Lymphbahnen durchzogen ist und das Becken nach unten verschließt“, erklärt Randazzo. Der Beckenboden sei mit der Rumpfwirbelsäulen- und Pomuskulatur verbunden, interagiere aber auch mit dem Zwerchfell. „Ein gut funktionierender Beckenboden sollte nicht nur kräftig sein“, sagt Physiotherapeutin Andrea Brakutt, „sondern sich auch gezielt entspannen können.“ In ihrer Praxis im thüringischen Saalfeld behandelt sie viele Patienten, die nach einer Prostataoperation – besonders nach einer Prostatektomie, bei der die

Prostata entfernt wird – eine Harninkontinenz entwickeln. Das ist nicht ungewöhnlich, da bei dem Eingriff umliegende Muskeln und Nerven betroffen sein können, die maßgeblich zur Kontrolle der Blasenfunktion beitragen. „Hier kann ein gezieltes Beckenbodentraining dazu beitragen, die Kontrolle über die Blase und damit die Kontinenz zu verbessern“, sagt Brakutt. Urologe Randazzo schickt seine Patienten schon vor einer Prostataoperation zum Beckenbodentraining. „Ich will, dass die Männer körperlich, aber auch vom Bewusstsein her in die Operation perfekt vorbereitet gehen“, sagt er. „Dass sie also nicht erst den Beckenboden wahrnehmen, wenn er schon operiert ist.“ Training mit einer Physiotherapeutin oder einem Physiotherapeuten sei hier ideal, um diese Wahrnehmung zu ent-

wickeln und Übungen professionell zu erlernen. „Männer können in jedem Alter von Beckenbodentraining profitieren – es ist nicht nur etwas für ältere Menschen“, betont Physiotherapeutin Brakutt. „Der optimale Zeitpunkt hängt vielmehr von der Lebenssituation ab.“ So sei ein Beckenbodentraining schon in den Zwanzigern und Dreißigern sinnvoll, wenn Beschwerden wie Harnverlust oder Beckenschmerzen auftreten oder chronische Verspannungen im Beckenboden bestehen, die etwa zu verfrühtem Samenerguss führen. Auch wer regelmäßig schwere Gewichte hebt, zum Beispiel im Kraftsport, könne vom Training profitieren. Bei schweren Lasten im Alltag gilt: auf die Körperhaltung achten. Das heißt, in die Knie gehen und mit geradem Oberkörper mög-

lichst nah am Körper hochheben. Dabei weiteratmen und die Bauchmuskulatur anspannen. Mit etwa 40 bis 50 Jahren sollten Männer ihren Beckenboden bewusst kennenlernen, rät Brakutt. Denn die Muskelkraft lässt immer mehr nach – auch im Beckenboden –, es können erste Veränderungen beim Wasserlassen genauso wie Prostatavergrößerungen auftreten. „Ab 60 Jahren wird regelmäßiges Beckenbodentraining dann besonders empfehlenswert.“ Zum einen, um die Harnkontrolle zu unterstützen und die Blasenfunktion zu verbessern, zum anderen, um die Rumpfstabilität zu erhalten. Am häufigsten wird Beckenbodentraining im Rahmen einer Prostataoperation eingesetzt, zum Beispiel wenn es danach zu einer Harninkontinenz kommt. Ärztinnen und Ärzte können dann eine Heilmittelverordnung für Physiotherapie ausstellen. Die Krankenkassen übernehmen die Kosten; für die Patientinnen und Patienten fällt lediglich die gesetzlich festgelegte Zuzahlung (10 Prozent der Behandlungskosten sowie 10 Euro pro Verordnung) an. Viele Männer nutzen Beckenbodentraining aber auch präventiv, um die Potenz zu fördern oder um einer Inkontinenz im Alter vorzubeugen. Damit Krankenkassen Präventionskurse bezuschussen, müssen sie von der Zentralen Prüfstelle Prävention zertifiziert sein. Auch Biofeedback-Geräte werden bei einer Diagnose und einer ärztlichen Verordnung erstattet. Die Geräte messen die Muskelaktivität und geben Rückmeldung, ob die Nutzer die richtigen Muskeln anspannen. Das Beckenbodentraining für Männer unterscheidet sich da-

bei nicht grundsätzlich von dem von Frauen. Nur die Zielsetzung ist oftmals eine andere. „Schon fünf bis zehn Minuten täglich oder drei bis vier Trainingseinheiten pro Woche können ausreichen, wenn die Übungen korrekt ausgeführt werden“, sagt Brakutt. „Wichtig ist, den Beckenboden nicht dauerhaft anzuspannen, sondern auch die vollständige Entspannung zu üben.“ Wenngleich Beckenbodentraining unter physiotherapeutischer Anleitung am effektivsten ist, kann es nicht schaden, auch zu Hause zu trainieren. Viele Übungen ließen sich leicht in den Alltag integrieren, sagt Randazzo. „Das geht schon vor dem Fernseher.“ Auf seinem YouTube-Kanal klärt der Urologe regelmäßig über die Männergesundheit auf und präsentiert in mehreren Videos auch Übungen für den Beckenboden: Eine der simpelsten Übungen sei beispielsweise, die Pomuskeln für wenige Sekunden anzuspannen und dann wieder lo-

ckerzulassen. Drei bis fünf Sekunden mit zehn Wiederholungen reichen aus. „Wenn man das regelmäßig macht, wird es zu einer Verbesserung des Beckenbodens und zu einer Kräftigung des Muskeltonus, also der Muskelanspannung, führen“, sagt Randazzo. Wichtig sei, dass man umfangreichere Beckenbodenübungen zunächst langsam und sauber durchführt – am besten vor einem Spiegel, um sich selbst beobachten zu können. Auch auf eine gleichmäßige Atmung kommt es an: „Ein Hauptfehler ist sicherlich, dass man die Luft anhält.“ Nicht immer ist es jedoch mit Beckenbodentraining getan. Um herauszufinden, ob das Training als Therapie ausreicht oder eine andere Behandlung notwendig ist, sollte im Vorfeld eine ausführliche ärztliche Diagnostik erfolgen. Auch Physiotherapeutin Brakutt macht deutlich: „Beckenbodentraining kann ein Baustein, aber nicht automatisch die alleinige Therapie sein.“

SEIT 1955

ZIMMERMANN

TRADITION & QUALITÄT

Zweimal in der Nähe!

Raabestraße 1, 30177 Hannover/List

Telefon 0511 / 52 55 60

Marktstraße 17, 31303 Burgdorf

Telefon 05136 / 22 28

WOCHENANGEBOTE

21.09.2026 bis 26.09.2026

Montag bis Samstag

Spartipp! Vom Beckinger Strohschwein: Kotelett oder gereinigtes Bauernkotelett ...

0,89€

Zimmermanns Bayrische Wochen

Mini-Leberkäse ...

5,99€

Klassik, Zwiebel-Leberkäse, Geflügel-Leberkäse oder Pizza-Leberkäse, 400 g dicke Regensburg Würstchen

1,49€

NEU! Gelbwurst mit Petersilie im Aufschnitt

1,29€

Krautsalat

0,79€

Heidjer Speckkartoffelsalat

0,99€

Montag bis Mittwoch

NEU! Zwiebel-Rahm-Geschnetzeltes mager vom Schwein

1,09€

Zimmermanns Schlemmer Tüte: 3 hausgemachte Leckereien für Ihren Wochenstart

12,50€

400 g Zwiebel-Rahm-Geschnetzeltes

2 Würstlinge Bouillonwürstchen

200 g Heidjer Specksalat

2 Scheiben Schweinefleisch „Grillris“ dünn und zart in Grillbutter Marinade

Donnerstag bis Samstag

Schäufele Braten vom Beckinger Strohschwein

1,55€

Sous Vide vorgegart, mild geräuchert

leckere Regenwurst

1,69€

Grünkohl

4,75€

fertig gekocht, 500 g-Darm

JETZT NEU:

WhatsApp-Channel: Angebote, Aktionen & mehr!

SCANNEN – FILIALE FINDEN!

Westercelle, Celle, Groß-Hehlen, Wirsén/Aller, Klein-Hehlen, Bergen, Wierhausen, Müden/Aller, Burgdorf und Hannover/List

Fleischerei Bernd Zimmermann GmbH

www.fleischerei-zimmermann.de

Finlay Eiche (700010)

Unser Verkaufspreis, €/m²: 19,95

PE-Dämmung, 2 mm, unser Preis €/m²: 0,99

Fußleiste passend, unser Preis €/lfm: 5,41

Alles zusammen: 26,35

Unser Preis €/m²: 19,95

Laminat (700011)

Dekor Finlay Eiche Natur

7 mm Stärke | NK 31 | AC3

Ideal für alle Wohnbereiche

Zeitloses Design für individuelle Räume

Einfach und schnell zu verlegen

Pflegeleicht

Grand Eiche Grau (800010)

Grand Eiche Titan (800012)

Unser Verkaufspreis, €/m²: 21,95

PE-Dämmung, 2 mm, unser Preis €/m²: 0,99

Fußleiste passend, unser Preis €/lfm: 5,41

Alles zusammen: 28,35

Unser Preis €/m²: 21,95

Laminat (800011)

Dekor Grand Eiche Braun

8 mm Stärke | NK 32 | AC4

Ideal für alle Wohnbereiche

Natürl. Eichenlook für klassische Eleganz

Made in Germany / Blauer Engel

Pflegeleicht

MaßBlos

günstig!

Bis zu -61% auf Premium-Böden: Laminat | Vinyl | Parkett

*Gültig bis 30.09.2026, online und in den Filialen. Nur auf ausgewählte Böden. Gilt nicht für Sonderbestellungen und ist nicht kombinierbar mit anderen Aktionen. Eine Rabattierung bereits getätigter Aufträge ist nicht möglich. Abgabe nur in haushaltsüblichen Mengen bei sofortiger Mitnahme. Nur solange der Vorrat reicht.

Cilo Salt (5855)

Unser Verkaufspreis, €/m²: 24,99

Fußleiste passend, unser Preis €/lfm: 5,41

Alles zusammen: 30,40

Unser Preis €/m²: 24,99

bodomoCLICK-VINYL (5856)

Dekor Cilo Roof

4,5 mm Stärke | Nutzschr.: 0,3 mm | NK 31

Integrierte Dämmung

Echter Fliesenlook mit matter Oberfläche

Strapazierfähig und robust

100 % Wasserfest und pflegeleicht

Canadian Oak creme (30033007)

Unser Verkaufspreis, €/m²: 32,95

Fußleiste passend, unser Preis €/lfm: 5,41

Alles zusammen: 38,36

Unser Preis €/m²: 32,95

Klick-Vinyl (30033006)

Dekor Canadian Oak braun

4,5 mm Stärke | Nutzschr.: 0,3 mm | NK 31

Integrierte Dämmung

Warme und natürliche Eichtöne

Außerst strapazierfähig und robust

100 % Wasserfest und pflegeleicht

Laminat DEPOT

Öffnungszeiten: Mo. bis Fr. 10.00 Uhr – 19.00 Uhr · Sa. 09.00 Uhr – 18.00 Uhr

Hannover am A2 Center · Varrelheide 204

TEST TOP SERVICE-QUALITÄT

AUSGABE 3/2021 Konsumentenbefragung

★★★★★ 2021/22

LaminatDEPOT

IN DER KATEGORIE LIFESTYLE & SHOPPING

SONNTAG IST SCHAUTAG!

Jeden Sonntag 12.00 Uhr – 16.00 Uhr ohne Verkauf und Beratung

laminatdepot.de

Jetzt 26x · Aachen, Bergisch Gladbach, Bielefeld, Bietigheim, Bochum, Bremen, Dortmund, Duisburg, Erkrath, Essen, Gelsenkirchen, Hamburg, Hameln, Hamm, Hannover, Iserlohn, Lippstadt, Mönchengladbach, Mülheim/Ruhr, Münster, Paderborn, Porta Westfalica, Solingen, Velbert, Viersen und Wuppertal