

## Ein Muskel wird gesellschaftsfähig

**Noch vor wenigen Jahren rief das Wort »Beckenboden« meist nur fragende Blicke und Stirnrunzeln hervor. Das ändert sich endlich.**

Lange Zeit waren es hauptsächlich Schwangere beziehungsweise junge Mütter, die zum Kreis der »Eingeweihten« gehörten. Bei der so genannten Rückbildungsgymnastik nach der Geburt spielt nämlich der Beckenboden die Hauptrolle. Doch der Vormarsch von östlichen Weisheits-, Gesundheits- und Liebeslehren in den Westen machte den Beckenboden immer bekannter. Denn Yoga-Übungen oder tantrische Liebeskunst sind ohne den wundersamen Muskel nicht denkbar.

Auch das Schwinden gewisser gesellschaftlicher Tabus sorgt dafür, dass der für die verschiedensten Körperfunktionen, für unsere Bewegungsfähigkeit und nicht zuletzt für unser Lustempfinden wichtige Beckenboden langsam gesellschaftsfähig wird. Endlich wird offen darüber gesprochen, und immer mehr Frauen erfahren, dass sie auf einfache Weise etwas gegen beckenbodenbedingte

Beschwerden tun können. Diese reichen von Inkontinenz, also unfreiwilligem Harnabgang, über Gebärmutter- und Blasensenkungen bis hin zu Rückenproblemen.

Erstaunlich viele Frauen sind betroffen. Allein beim Thema Inkontinenz spricht man von über 50 Prozent betroffenen Frauen jenseits der Menopause. Eine Schädigung kommt oft durch Geburten zu Stande. Ebenso können dauernde Fehlhaltungen, mangelnde Bewegung, Übergewicht oder chronischer Husten bei entsprechender Veranlagung zur Beckenbodenschwäche führen, auch wenn diese oft erst mit den Wechseljahren in Erscheinung tritt.

Doch selbst junge Frauen haben oft bereits leichte Probleme, was sich anfangs meist nur im Sport, beim Hüpfen und Springen zeigt.

In der Vergangenheit hat man sehr häufig versucht, dem Problem operativ beizukommen – mit zweifelhaftem Erfolg. Zum Glück vertreten heute sogar immer mehr Gynäkologen und Urologen die Ansicht, dass richtig durchgeführtes Beckenbodentraining operativen Eingriffen überlegen und überdies zur Prävention wichtig ist.

Endlich wird offen über diese so wichtige Muskulatur gesprochen