

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 60 (2003)
Heft: 4: Bunte Vielfalt der Natur

Artikel: Ich mach gleich in die Hose
Autor: Kirchmann-Preissler, A.
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-554595>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 21.02.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Ich mach gleich in die Hose

Seitdem öfter über das Tabuthema Harninkontinenz gesprochen und geschrieben wird, ist auch der Beckenboden kein völlig «unbekanntes Land» mehr. Trotzdem haben viele nur eine vage Ahnung davon, welche Funktionen der Beckenboden hat und welche Probleme ein zu schwacher Beckenboden verursachen kann.

Wer oder was ist eigentlich mein Beckenboden? Ehrlich gesagt, war mir dieser Teil meines Körpers bislang nicht besonders vertraut. Als Kind, wenn ich auf die Toilette musste, wir aber mit dem Auto unterwegs waren, dann schimpfte mein Vater immer: «Waaas? Schon wieder? Du kneifst jetzt!» Das, was sich da zusammenzog, das weiss ich heute, konnte der Beckenboden sein. Aber offen gestanden: Sicher war ich nicht. Auch bei meinen gelegentlichen Versuchen im Fitnessstudio quälte ich mich mit der Ausführung von Befehlen, deren Zuordnung schwierig war: «Ziehen Sie Ihren Bauchnabel nach innen und spannen Sie den Beckenboden an!» Als erste Reaktion blickte ich zunächst verunsichert durch die Reihe. War bei den anderen was zu sehen, etwas, das ich mir gegebenenfalls sogar abschauen konnte? Nein, es war nichts zu erkennen. Dumme Sache aber auch!

Husten, Niesen oder Losprusten vor Lachen kann unliebsame Folgen haben, wenn das stützende Muskel«korsett» des Beckenbodens «ausgeleiert» ist. Man muss das aber nicht als unabänderliche Tatsache hinnehmen, sondern kann sich selbst helfen.

Vor lauter Lachen?

Wenn der Beckenboden arbeitet bzw. wir ihn tätig werden lassen, dann ist diese Übung von aussen nicht erkennbar. Vielleicht wurden diese Muskeln deswegen so lange ignoriert, vergessen und vernachlässigt. Eigentlich macht sich die Beckenbodenmuskulatur erst dann bemerkbar, wenn sie komplett geschwächt ist und nicht mehr «funktioniert». Urplötzlich, z. B. beim Niesen, geht auf einmal ein Tröpfchen in die Hose. Na ja, denken wir. Bin ja auch erkältet. Oder wir müssen abrupt laut loslachen ... Schon wieder dieses Tröpfchen. Na ja, beruhigen wir uns selbst, der Witz war eben unglaublich gut. Doch unser Instinkt vermeldet uns derweil, dass da etwas nicht stimmt. Früher waren wir auch erkältet, und gute Witze kennen wir seit dem Kindergartenalter. Was ist also los, dass wir nicht nur mit Lachen, sondern auch mit Tropfen reagieren?

Das verschwiegene Leiden

Harninkontinenz, das böse Wort, steht wie eine Drohung auf einmal mitten im Raum. Dass unsere Omas und Mütter Probleme



mit dem «Wasser lassen» hatten, okay ... Aber wir? Mit Ende 30 oder gerade Mitte 40? Ist das nicht etwas zu früh?

Harninkontinenz ist erst mal nichts anderes als ein Begriff für unfreiwilligen Harnabgang – und der kann viele Gründe haben. Mit dem Alter hat dies nichts zu tun. Sicherlich tritt Harninkontinenz im fortgeschrittenen Alter, besonders bei Frauen in den Wechseljahren, häufiger in Erscheinung. Man sagt, dass etwa jede fünfte Frau davon betroffen ist. Der Grund liegt hier in der hormonellen Umstellung. Jedoch können auch jüngere Frauen Probleme mit «Tröpfchen» haben. Zum Beispiel nach einer Geburt oder durch eine Infektion, im Fachjargon auch als «Stressinkontinenz» bezeichnet.

Viele Frauen kennen dieses Problem, doch die wenigsten tauschen sich darüber aus. Deswegen wird Harninkontinenz auch das «verschwiegene Leiden» genannt. Es ist uns peinlich, dass gerade uns so etwas passiert. Viele Ärzte raten sehr schnell zu einer Operation. Doch der Erfolg ist letztlich unsicher, sie kann glücken oder auch nicht. An diesem Punkt begegnen wir wieder unserem Beckenboden: «Trainieren Sie den Beckenboden», sagt vielleicht der Arzt und drückt seiner Patientin ein Blatt mit ein paar Übungen in die Hand. Ratlos finden wir uns vor der Tür wieder, spüren vor lauter Aufregung die Blase und sehen zu, dass wir schnell die nächste öffentliche Toilette aufsuchen. Nachher erzählt in der Strassenbahn am Ende jemand einen besonders guten Witz! Nicht auszudenken, was passieren könnte!

Betroffene, die nun nach Büchern zu diesem Thema forschen, werden bald fündig. Auch Ärzte, Experten und Autoren wissen inzwischen, dass es ihn gibt: den Beckenboden. Besonders ausführlich hat sich die Schweizerin Benita Cantieni mit diesem «Muskelpaket» beschäftigt. Sie entwickelte ein Programm, das jedoch nicht allein den Beckenboden trainiert, sondern auf die komplette Haltung ausgerichtet ist. Doch, um dies hier klarzustellen, den Beckenboden gibt es nicht nur bei der Frau. Die Signale, dass der Beckenboden Training braucht, können sich bei Männern zum Beispiel in Impotenz äussern. Und das ist mindestens so dramatisch wie die Harninkontinenz bei Frauen.

Ein «Netz» aus drei Muskelschichten

Die Muskeln des Beckenbodens sind vergleichbar mit einem Netz, das vollkommen symmetrisch angelegt ist und vom Kreuz über das Schambein von Hüftgelenk zu Hüftgelenk reicht. Dieses Muskelnetz hält, verstrebt, stützt und schützt alles, was in ihm ist. Das sind zum Beispiel die Geschlechtsorgane sowie Darmtrakt und Blase. Der richtig eingesetzte Beckenboden ist die ideale Stütze für alle Organe der unteren Körperhälfte und eine perfekte Verpackung für

Zur Unterstützung des Beckenbodentrainings bei Inkontinenz, nach Entbindungen oder um eine Gebärmutterensenkung zu verhindern wird das Üben mit Vaginalkernen angeboten. Vaginalkernen sind kleine, kegelförmige Gegenstände, die unterschiedliches Gewicht haben. Sie werden in die Scheide geschoben. Um ein Herausrutschen zu verhindern, wird die Beckenbodenmuskulatur automatisch angespannt. Das zu Beginn nicht ganz einfache Training sollte täglich einige Minuten lang durchgeführt werden. Der Erfolg stellt sich bei konsequentem Üben aber recht bald ein, und so können die Gewichte der Vaginalkernen nach und nach langsam erhöht werden.

Ärzte und Apotheker beraten und kennen Bezugsquellen.



Vaginalkernen können Sie auch bestellen bei:

Medesign GmbH
Partnachplatz 7
D-81373 München
Tel. ++49 (0) 89-743517-0
Preis: 78,86 Euro zzgl. MwSt.

das Skelett. Oder wie Benita Cantieni sagt: «Der Beckenboden ist die viel zitierte Mitte, die dem Menschen Halt gibt. Nicht nur körperlich. Der richtig eingesetzte Beckenboden, macht erst den Bauch zum Bauch, den Rücken zum Rücken und die Beine zu Beinen.» Daher ist das CANTIENICA® Training auch mehr als blosses «Zwinkern mit der Vagina», wie man die verschiedenen «Kneifübungen» auch nannte.

Ein gut trainierter Beckenboden hält die Blase und die inneren Organe. Harninkontinenz ist häufig nichts anderes als eine Muskelschwäche, die besonders dann auftritt, wenn das Gewebe durch Schwangerschaften strapaziert und locker geworden ist. Dagegen kann man etwas tun: Den Beckenboden bewegen, anspannen, ausprobieren. Am besten unter gezielter Anleitung. Benita Cantieni bildet selbst Krankengymnastinnen und andere Interessierte nach ihrer Methode aus.

Beckenbodentraining kontra Harninkontinenz

Das Beckenbodentraining gliedert sich bei vielen Physiotherapeuten in drei Phasen ...

Doch lassen Sie mich weiter erzählen: Irgendwann war es soweit. Irgendwann half es nicht mehr, dass ich einen Infekt oder guten Witz vorschob. Ich war dabei, «undicht» zu werden. Und das in meinem Alter! Herzlichen Glückwunsch.

Zum Glück gibt es jedoch so etwas wie krankengymnastische Praxen, nur muss man erst einmal drauf kommen, dass die angeblich volle Blase eigentlich Muskelschwäche ist. Ich suchte im Internet und wurde unter www.cantienica.com fündig. Schon beim ersten Besuch bei Frau Kirchmann-Preissler fühlte ich mich aufgehoben und gut betreut – und hatte das Gefühl, meinem Beckenboden näherzukommen. Und das Schönste war: Sehr bald fühlte ich mich auch wieder besser! Aber der Reihe nach:

1. Trainingsphase

Mit speziellen Übungen wird die Beckenbodenfunktion sensibilisiert. Diese Übungen sind dazu da, den Beckenboden zu spüren, um dann das Bewusstsein für seine Funktion und Struktur zu stärken.

2. Trainingsphase

Die Beckenbodenaktivität wird langsam aufgebaut. Mittels verschiedener Beckenbodenmuskelanspannungen in unterschiedlichen Ausgangsstellungen wird das Gefühl für und die Kraft des Beckenbodens immer deutlicher.

Erste Phase

Erst einmal wusste ich nicht, welcher Muskel gemeint ist. Ziemlich bald spürte ich jedoch, dass es auch etwas mit meinem Bauch und Beckenboden zu tun hat, wenn ich mich hinsetze und meinen Fuss so aufstelle, als wolle ich einen Fussabdruck hinterlassen. Wenn ich die Arme dabei verschränkte, wurde diese kleine Übung merkwürdigerweise etwas schwerer. Die Physiotherapeutin beobachtete mich und half mir, durch leichte Unterstützung nachzuspüren, ob das, was ich als Beckenboden fühle, auch wirklich Beckenboden ist! Juchee! Er war es!

Zweite Phase

Na gut, ich hatte schon geahnt, dass ich auch zu Hause üben durfte. Aber das war es, das Schöne, ich spürte ebenfalls ganz schnell, dass sich etwas verbesserte. Der Beckenboden ist ein Muskel, der sehr schnell und gut auf liebevolles Bemühen reagiert.

Haaaaaatschiie ... hoppla ... ist ja gar nichts passiert!

Dritte Phase

Der Beckenboden wird immer fester – und so soll's auch bleiben. Deswegen heisst es immer mal wieder, an ihn denken, denn er gehört zu mir und ich zu ihm. Ich weiss nun, dass ich vorsorgen kann und mein Training mir hoffentlich üble Untersuchungen oder Operationen erspart.

• CW

3. Trainingsphase

Die Übungen werden in den Alltag integriert. Eine Überlastung des Beckenbodens soll vermieden werden.

Interview mit A. Kirchmann-Preissler

ist Krankengymnastin und Beckenbodentrainerin nach dem Cantieni-Prinzip. Die Adresse von Andrea Kirchmann-Preissler ist :
Wachenbergstr. 10
D 69469 Weinheim
Tel. D 06201/508561



Weitere Adressen von Beckenbodentrainern nach der Cantienica®-Methode in der Schweiz, Deutschland, Liechtenstein und Österreich unter www.cantienica.com

GN: Wieso gerade CANTIENICA®? In was unterscheidet sich dieses Training von anderen?

A. Kirchmann: Die CANTIENICA® Methode ist ein Training der Tiefenmuskulatur, das finde ich sehr wichtig! Der Beckenboden wird nicht als isolierte Muskelgruppe gesehen und trainiert wie im herkömmlichen Beckenbodentraining, sondern als ein Teil der Gesamtmuskulatur. Die Vernetzung der Muskulatur des gesamten Körpers wird ausgenutzt, um den Beckenboden als Kraftzentrum optimal einzusetzen und zu trainieren. Die Wirbelsäule wird dabei anatomisch richtig aufgespannt und die Haltung positiv beeinflusst.

GN: Welche Beschwerden können behoben werden?

A. Kirchmann: Der gut trainierte und optimal eingesetzte Beckenboden bewirkt sowohl eine aufgerichtete, anatomisch richtige Haltung ohne Anstrengung wie auch eine Besserung von vielen so genannten Zivilisationskrankheiten wie Rückenbeschwerden, Darmträg-

heit, Erschlaffung und Absenken der inneren Organe, Orgasmusschwierigkeiten der Frau, Veränderungen der Prostata, Altersinkontinenz, Impotenz beim Mann. Auch Hämorrhoiden und Stuhlinkontinenz können positiv beeinflusst werden.

GN: Wie häufig muss man trainieren?

A. Kirchmann: Immer! Am besten 24 Stunden am Tag. Bis das Training sich zum Automatismus wandelt! Der Beckenboden muss (wieder) lernen, sich so selbstverständlich und automatisch den Alltagssituationen anzupassen wie die Hände, Füße und Augen! Dazu kann man täglich 10 Minuten intensiv trainieren oder dreimal pro Woche 30 Minuten und während des Tages immer wieder bewusst die Beckenbodenmuskulatur aktivieren.

GN: Kann ich alleine trainieren oder brauche ich dafür zwingend eine Krankengymnastik?

A. Kirchmann: Die CANTIENICA® Bücher sind so geschrieben, dass man ganz gut danach alleine trainieren kann. Je nach Körpererfahrung und Wahrnehmung. Häufig kommen Patienten zu mir, die sich nicht ganz sicher sind, ob sie es richtig machen. Da gebe ich ein paar Einführungsstunden, denn durch Handkontakt und den geschulten Therapeutenblick kann man natürlich mehr vermitteln als nur durch Bücher!

GN: Gibt es Nebeneffekte, die mit dem Beckenboden erst einmal gar nichts zu tun haben?

A. Kirchmann: Meistens kommen Patienten mit Inkontinenzproblemen zu mir. Ganz häufig berichten sie im Verlauf des Trainings, dass sich auch ihre Kreuzschmerzen und Verspannungen im Schulterbereich enorm verbessert haben und sie viel bewusster ihre Haltung wahrnehmen und verbessern. Aufspannung der Wirbelsäule ist da das Zauberwort! • CW