Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 67 (2010)
Heft: 5: Guerillas im Garten

Artikel: Beckenbodentraining bringt's
Autor: Sohmer, Vera
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-558082

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: 15.12.2025

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

Beckenbodentraining bringt's

Vergessen, vernachlässigt, verkümmert: Die Beckenbodenmuskulatur führt ein Schattendasein. Dabei ist sie ein Multitalent – wenn man sie richtig trainiert. Und diese Nachricht ist auch für Männer interessant.

Vera Sohmer

Neulich im Training: Die Kursleiterin kommt auf den Beckenboden zu sprechen. Ein Teilnehmer wirft ein, was ihn das angehe, eine solche Muskulatur besässen seines Wissens nach doch nur Frauen.

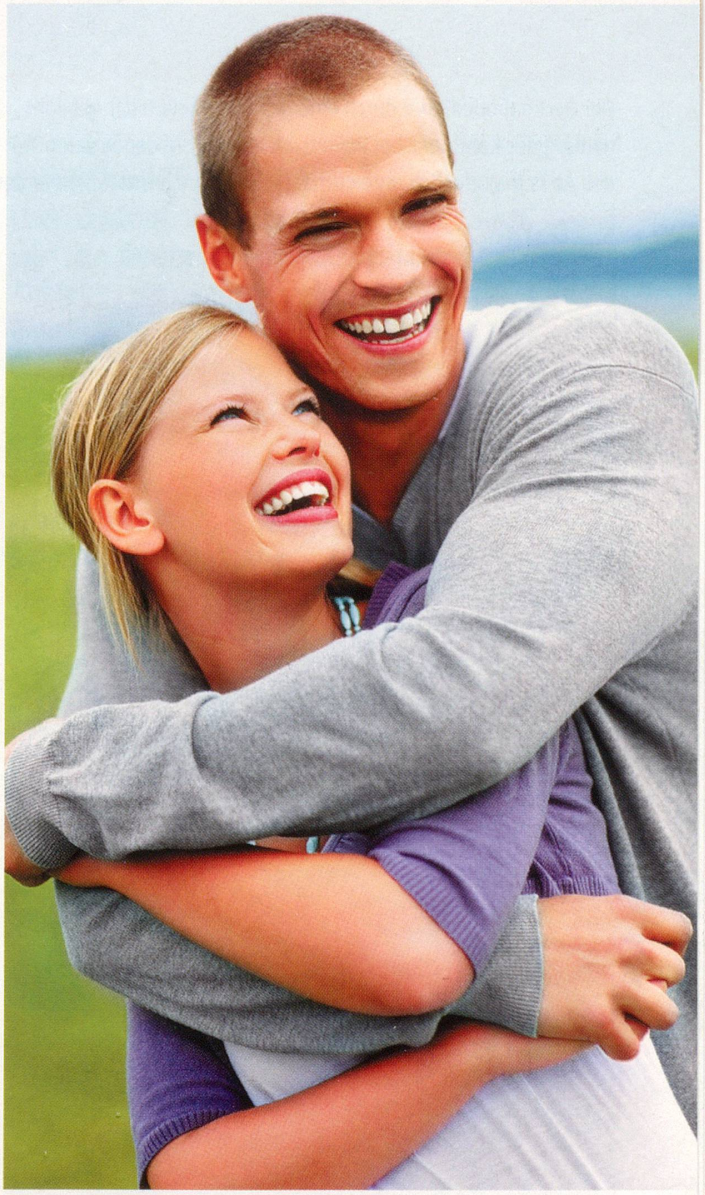
Männer-Muskeln

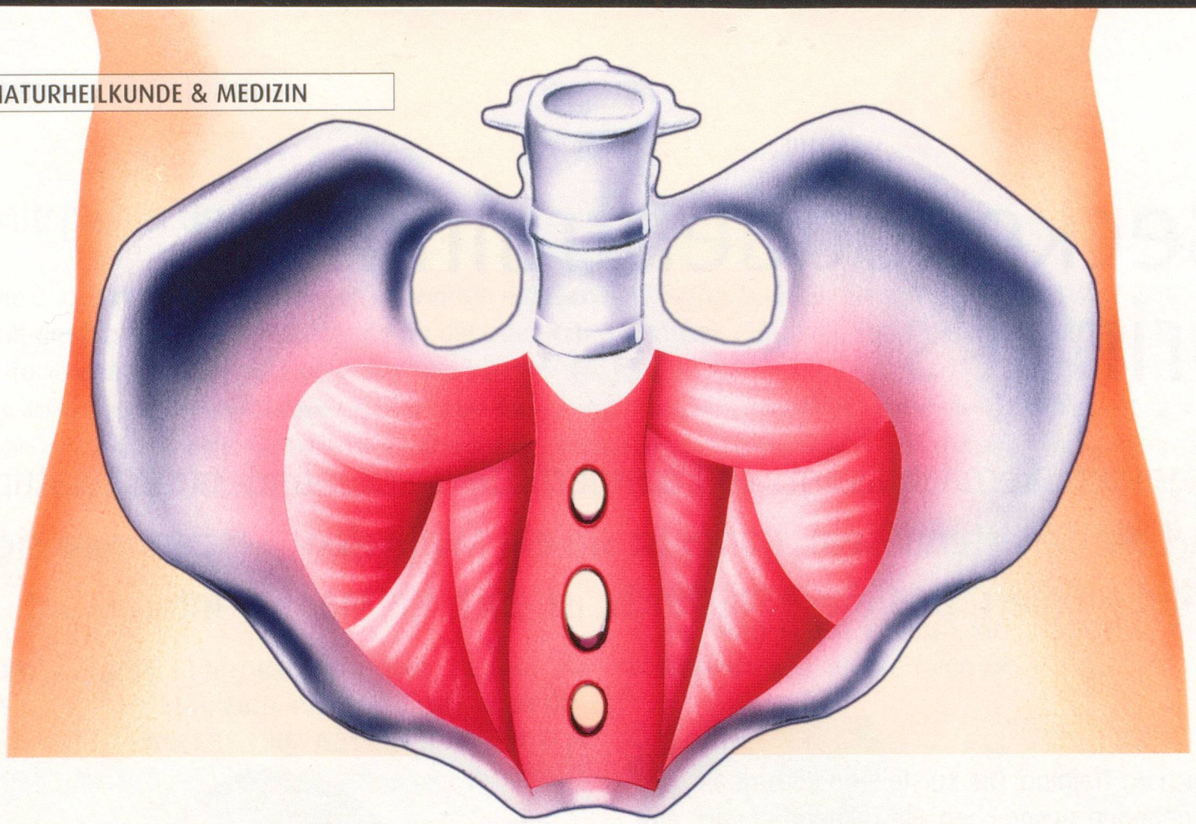
Was viele Männer nicht wissen: Auch sie haben Beckenbodenmuskeln. Und dass man bei ihnen von den Potenzmuskeln spricht, kommt nicht von ungefähr: Sie umschliessen den Penisansatz. Wer diese Muskeln trainiere, verbessere die Durchblutung des Schwellkörpers und damit die Erektion, sagen Experten. Zweimal die Woche zehn Minuten trainieren reicht aus, den Beckenboden zu stärken – und eine bessere Wirkung zu erzielen als die blaue Potenzpille dies vermag.

Das wurde in Studien bestätigt. Laut der urologischen Uni-Klinik Köln hatten 80 Prozent der untersuchten Männer nach gezieltem und länger anhaltendem Training eine bessere Erektion. Nach Einnahme der Potenzpille stellte sich dieses Resultat bei 74 Prozent der Teilnehmer ein. Zu einem ähnlichen Ergebnis kommen Wissenschaftler der Universität Bristol.

Kraftpaket Beckenboden

Mehr noch: «Hat der Mann den Beckenboden unter Kontrolle, kann er die Ejakulation hinauszögern, er hat ein besseres Stehvermögen», sagt Claudia Amherd, die das von ihr geleitete Basler Beckenbodenzentrum ins Leben gerufen hat. Sie bietet eine Trainingsmethode an, mit der Männer wie Frauen ihre Sexualität beeinflussen und ihr Lustempfinden steigern können.





Der Beckenboden wird durch eine dicke Muskelschicht gebildet , die den Boden der Beckenhöhle darstellt. Sie ist insbesondere zur Erhaltung der Kontinenz bei Frauen wichtig, da sie den unteren Teil der Harnröhre stabilisiert und die Schliessmuskeln der Harnblase und des Anus massgeblich unterstützt. Die drei Durchtrittsstellen in der Bildmitte deuten Durchlässe für Harnröhre, Scheide und Darm an.

Hübscher Nebeneffekt des Trainings: ein straffer Po.

Richtig trainiert, sei der Beckenboden nicht nur ein Kraftpaket, sondern auch geschmeidig und flexibel. Das mache ihn empfindsamer. Ist er hingegen verspannt, kann er beim Sex Beschwerden verursachen – eine der möglichen Ursachen für Vaginismus bei Frauen und Dauerschmerzen im Damm bei Männern. «Bei einem schwachen Beckenboden haben Frauen oft Schwierigkeiten, einen Orgasmus zu erleben», erklärt Claudia Amherd weiter. Seien die Muskeln hingegen geschmeidig und kraftvoll, intensiviere sich das sexuelle Empfinden. Der Grund: Zwei schlanke Muskeln des Beckenbodens verlaufen über die Klitorisschenkel – jenen Teil des weiblichen Lustzentrums, der im Inneren des Körpers liegt.

Der Beckenboden ist ein Verbund von Muskeln und Bindegewebe, er bildet den unteren Abschluss des Torsos. Die Beckenbodenmuskulatur liegt in drei Schichten übereinander. Zentrum ist der Damm. Der Beckenboden der Frau hat drei Durchtrittsstellen: für die Harnröhre, die Scheide und den Darm. Dies macht ihn anfällig für Schwäche. Folgen können Organsenkungen und Inkontinenz sein.

Der männliche Beckenboden ist nur zweimal durchbrochen, von der Harnröhre und dem Darm. Bei Männern wird Beckenbodentraining immer populärer. Es

Zehn Minuten Training zweimal pro Wochen reichen aus.

wird unter anderem erfolgreich als Nachbehandlung bei Prostata-Operationen eingesetzt, wenn die Harnröhrenschliessmuskulatur nicht mehr genügend oder gar nicht mehr funktioniert.

Frühzeitiges Training

Doch üblicherweise ist vom Beckenboden nur dann die Rede, wenn es um Geburtsvorbereitung oder Rückbildungsgymnastik geht. Oder um Inkontinenz – um Auswirkungen oder Beschwerden aufgrund einer schwachen Muskulatur.

Und meist wird angenommen, derlei Probleme träfen nur ältere Frauen. Aber das ist falsch: Untrainiert erschlafft der Beckenboden bereits ab dem 25. Lebensjahr und lässt sowohl die Organe als auch das Bindegewebe vorzeitig altern, heisst es in einer Kursbeschreibung der Physiotherapeutin Alexa Braun-Schlüren aus Walchwil ZG.

Wie andere in der Cantienica®-Methode Ausgebildete, bietet sie – für Männer wie für Frauen – eine Trainingsmethode nach Benita Cantieni an. Die Liste der versprochenen Effekte ist lang: Eine trainierte Beckenbodenmuskulatur biete Schutz gegen Organerschlaffung, Blasenschwäche, Prostatavergrösserung, Inkontinenz, helfe gegen Rückenschmerzen, Beckenschiefstand, Fehlhaltungen aller Art. Und sei sogar ein probates Mittel gegen Hämorrhoiden und Lymphstau.

Aufrecht und schön

Und schöner werden wir offenbar auch, wenn wir den Beckenboden fleissig trainieren. Es gibt Anbieter, die einen knackigeren Po und straffere Bauchmuskeln versprechen. Ist das nicht ein wenig übertrieben? Nein, sagt Claudia Amherd, dafür gebe es eine plausible Erklärung: Der Beckenboden ist vernetzt mit der Tiefenmuskulatur des Körpers. Sie sorgt für gute Haltung und ein insgesamt strammeres Erscheinungsbild.

Bei den meisten Menschen ist diese Muskulatur aber viel zu schwach. Trainiert man den Beckenboden, kommt dies automatisch auch der Tiefenmuskulatur zugute. Und das Ergebnis kann sich sehen lassen: Wir gehen aufrechter durchs Leben. ■

LESE-TIPPS Beckenbodentraining

«Beckenbodentraining – Fitness für die kostbarsten Muskeln der Frau», von Claudia Amherd
ISBN 978-3-8391-6456-3, 124 S., zahlreiche Farbfotos, CHF 29.80/Euro 19.80

«Tiger Feeling – Das sinnliche Beckenbodentraining für sie und ihn» von Benita Cantieni
ISBN 3-517-06703-2, CHF 28.50/Euro 19.95