

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 85 (2007)
Heft: 3

Artikel: Starker Beckenboden - gesunder Mann
Autor: Kippe, Esther
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-723140>

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: 13.01.2026

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



Auf dem Boden für den Beckenboden: In Altstätten SG kümmern sich zehn Männer intensiv um ihre Gesundheit.

Starker Beckenboden – gesunder Mann

Auch Männer haben einen Beckenboden. Und wenn er erschläft, hat dies gesundheitliche Folgen. In Altstätten im Kanton St. Gallen bietet Pro Senectute ein Beckenbodentraining für Männer an.

VON ESTHER KIPPE

So also sieht der Beckenboden aus: ein rotes Muskelpaket, eingebettet zwischen dem linken und dem rechten Hüftknochen, zwischen Steissbein und Schambein. «Der Beckenboden ist wie ein Stern, der in allen Richtungen mit vielen Körperteilen verbunden ist», erklärt Beckenbodentrainerin Kay Bruhin. Das

Muskelnetzwerk, das im Körper eine zentrale tragende Funktion hat, stützt unter anderem die Blase und umschliesst die Prostata. Übergewicht, falsche Körperhaltung, aber auch das Alter setzen dem Beckenboden zu und verursachen dadurch verschiedene Beschwerden wie Prostatavergrösserung und Inkontinenz.

Zehn Männer, alle deutlich über sechzig, haben sich entschlossen, am fünf-

wöchigen Beckenbodentraining in Altstätten teilzunehmen. Sportlich bequem gekleidet sitzen sie im Kreis. In der einen Hand hält Kay Bruhin ein Modell des männlichen Beckens, mit dem Zeigefinger der anderen unterstreicht sie ihre Ausführungen über die Beschaffenheit des Muskelpakets und zeigt, wo welche Organe liegen. Werde der Beckenboden bewusst trainiert, könnten Blasen-, Darm-

und Prostataprobleme verhindert, gemindert und sogar geheilt werden.

Aber Achtung: «Der sogenannte Pippi-Stopp hat nichts mit Beckenbodentraining zu tun und kann gefährlich werden», warnt die Fachfrau. Die früher vor allem den Frauen oft empfohlene Übung mit dem Zurückhalten des Harns betreffe nur die äussere Muskelschicht und könne zu Verkrampfungen des Schliessmuskels führen. Trainiert werden müssten vor allem die tieferen der drei Muskelschichten, aus denen der Beckenboden besteht.

Den Beckenboden wahrnehmen

Was damit gemeint ist, gilt es jetzt zu erkunden. Kay Bruhin bittet die Männer, aufzustehen und ihr Becken mit den Händen zu ertasten. Steissbein, Schambein und die beiden Sitzhöcker. Dann gehts ans Üben. Jeder Mann setzt sich auf einen Tennisball, der genau unter dem Damm platziert wird. Die Teilnehmer sollen ihre Sitzhöcker zum Ball ziehen und wieder lösen, zum Ball ziehen und wieder lösen... Damit wird die Muskulatur aktiviert.

«Spürt ihr jetzt den Beckenboden?», fragt die Trainerin in die Runde. Die meisten Männer nicken, einige schauen noch etwas kritisch zur Kursleiterin. Diese ergänzt, der Beckenboden sei mit einer Hirnregion verbunden, die vergesslich sei, das Training geschehe nicht automatisch. «Man muss das Bewusstsein in den Hosenboden schicken.»

Kay Bruhin nennt Dinge und Körperregionen beim Namen, stellt sich im Verlauf der Kursstunde mitunter in die Mitte des Kreises, um einzelne Übungen am eigenen Leib zu demonstrieren. Später liegen die Männer flach auf ihren Matten am Boden. Aufgabe: «Einen leicht hohlen Rücken machen, Sitzhöcker zum Boden, Beckenboden anspannen, Sitzhöcker zueinander und über den Anus zum Steiss ziehen. Der höchste Punkt am Kopf, der Kronenpunkt, zieht vom Kopf weg, Sitzhöcker und Schambein ziehen in Gegenrichtung. Der Bauch ist weich wie eine Wanne voll Schokoladepudding.»

Das klingt schwierig. Doch die Trainerin beruhigt: «Heute ist der erste Kurstag, nächstes Mal geht es schon viel besser.» Sie geht von Mann zu Mann, macht mit jedem einzeln die Übung durch und hilft mit ihren Händen, Rücken und Becken



Einzelbetreuung: Expertin Kay Bruhin sorgt für ein effizientes Training.

richtig zu halten. Bis die Übung klappt und alle einmal gespürt haben, wies geht. Schliesslich sollen sie zu Hause weiterüben können.

Das Tiger Feeling

Kay Bruhin unterrichtet nach dem von Benita Cantieni entwickelten Beckenbodentraining, in dem sie auch ausgebildet ist. Das Training ist Teil der Cantienica-Methode für Körperform und Haltung. Es soll sich als äusserst wirksam erwiesen haben und sich auch zur Behebung von Inkontinenz nach einer Prostataoperation und bei Stuhlinkontinenz nach einer Darmoperation eignen.

Das Beckenbodentraining hat zudem einen positiven Einfluss auf Nacken- und Rückenbeschwerden und entlastet Hüft- und Kniegelenke. Denn ein gestärkter Beckenboden bringt das Becken in seine ursprüngliche Lage zurück. Dadurch werden Hüfte und Knie von schädlichem Druck befreit.

Wer regelmässig übt, kommt schneller zum Ziel. Damit sich die Kursteilnehmer die Übungen zu Hause in Erinnerung rufen können, empfiehlt ihnen Kay Bruhin, kursbegleitend das Buch «Tiger Feeling – Das sinnliche Beckenbodentraining für sie und ihn» von Benita Cantieni zu studieren. Dort steht alles ausführlich und leicht nachvollziehbar drin.

Der Kurs selbst dauert fünf Wochen. «Nach dieser Zeit werdet ihr eine deutliche Veränderung spüren», verspricht die Trainerin. Aber dann darf die Beckenbodenmuskulatur nie mehr ganz erschlaffen, sondern sollte immer zu dreissig bis vierzig Prozent aktiviert bleiben. Um das zu erreichen, muss das Training in den Alltag integriert werden. Kay Bruhin lacht: «Kleinere Übungen können auch ganz unauffällig während eines langweiligen Kaffeekränzchens gemacht werden.» Nur dran denken muss man.

Die erste Lektion ist vorbei. Die Männer sitzen noch eine Weile im Kreis, stellen Fragen, diskutieren. Was hat sie eigentlich dazu bewogen, sich zum Beckenbodentraining für Männer anzumelden? «Ich war der Meinung, man sollte auch vorbeugend etwas gegen Prostataprobleme unternehmen», argumentiert ein Teilnehmer. Ein anderer berichtet, er habe selbst Beckenbodenübungen gemacht, auf eigene Faust, sei sich aber nie ganz sicher gewesen, ob er nicht etwas falsch mache. Der Kurs sei eine Gelegenheit, es richtig zu lernen. Angst vor Impotenz sei mit ein Grund, lassen einige Männer durchblicken und ernten rundherum zustimmendes Nicken.

Jetzt erst lässt Kay Bruhin die letzte Katze aus dem Sack. «Ich wollte es nicht gleich am Anfang sagen, aber Beckenbodentraining ist ein natürliches Viagra.» Ist es eine optische Täuschung, oder haben sich da nicht gerade zehn Wirbelsäulen merklich aufgerichtet? ■

BECKENBODENTRAINING FÜR MÄNNER

Beckenboden-Kursangebote für Männer sind erst im Kommen. Falls Sie sich dafür interessieren, fragen Sie bei der Pro-Senectute-Beratungsstelle Ihrer Region, ob ein Kurs besteht oder geplant ist. Die Telefonnummern sämtlicher Pro-Senectute-Beratungsstellen finden Sie auf dem Faltblatt vorne in diesem Heft.

Buchtip: Männer wie Frauen, die mehr über ihren Beckenboden wissen möchten, sei folgendes Buch empfohlen:

Benita Cantieni: «Tiger Feeling – das sinnliche Beckenbodentraining für sie und ihn», Südwest-Verlag, CHF 38.90. Bestelltalon auf Seite 51 in diesem Heft.