



Mit effektiven Übungen  
zur Stärkung der  
Beckenbodenmuskulatur

## Verhaltens-Tipps

- ✗ **Eigenwahrnehmung stärken:** Angst oder Stress fördern die überaktive Blase. Aus diesem Grund ist es wichtig, entsprechende Belastungen zu erkennen und abzubauen. Sie können dazu auch professionelle Hilfe annehmen.
- ✗ **Aufrechte Haltung:** Die erhöhte Spannung der Blasenmuskulatur führt dazu, dass Sie ständig den Druck einer vollen Blase verspüren. Deshalb ist es sehr wichtig, dass Sie diesen Druck nicht mit noch mehr Druck im Bauchraum erhöhen, und die Blase somit noch weniger Platz hat. Durch aufrechte Körperhaltung in Ruhe und vor allem unter Belastung können Sie diesen abdominalen Druck verringern.
- ✗ **Hustentechnik:** Wenn Sie Husten oder Niesen müssen, drehen Sie Ihren Oberkörper und Kopf zu Seite. So verringern Sie starken Druck aus dem Bauchraum auf die Blase – ungewollter Urinabgang kann so verhindert werden.
- ✗ **Aus dem Bett aufstehen:** Drehen Sie sich auf die Seite und kommen Sie über Seitenlage in die sitzende Position.
- ✗ **Keine Gewichte tragen:** Vermeiden Sie zu schwere Gegenstände vom Boden aufzuheben. Wenn Sie einen schweren Gegenstand tragen, achten Sie darauf, die Luft währenddessen nicht anzuhalten.  
Erwägen Sie eine spezialisierte Therapie bei einem Physiotherapeuten zu machen.

## Was können Sie sonst noch tun?

### Die folgenden Tipps helfen vielen Patienten:

- ✗ **Hetzen Sie sich nicht, wenn Sie auf Toilette müssen:** Hektik, Angst und Bewegung fördern den Drang. Lassen Sie sich Zeit, atmen Sie ruhig und gehen Sie langsam. Schnelles Gehen kann zu ungewollten Harnabgang führen. Kleidung, die umständlich zu öffnen oder runterzuziehen ist, kann Sie zusätzlich unter Zeitdruck setzen.
- ✗ **Trinken Sie ausreichend!** Das klingt widersprüchlich, ist aber wichtig. Denn ein zu stark konzentrierter Harn kann die Blase zusätzlich reizen.
- ✗ Erwägen Sie ein **Verhaltenstraining:** Beim ersten Gefühl einer vollen Blase ist diese normalerweise gerade erst halb voll, und Sie werden noch einige Male von der Blase «gewarnt» werden, bevor Sie dann wirklich auf die Toilette gehen müssen. Versuchen Sie dem Gefühl von Harndrang erst beim zweiten oder sogar dritten Mal nachzugeben. Das braucht viel Geduld und lässt sich zu Beginn oft nur zu Hause üben. Die Zwischenphasen werden sich bei stetem Üben jedoch verlängern und führen zu einem entspannteren Befinden.
- ✗ Sorgen Sie für eine **ausgewogene (ballaststoffreiche) Ernährung.** Damit beugen Sie einer Verstopfung vor.
- ✗ **Führen Sie ein Miktionstagebuch:** Damit lernen Sie Ihr Trinkverhalten sowie Ihre Blasenaktivität bewusster kennen. Das ist der erste wichtige Schritt auf dem Weg zu einem beschwerdefreieren Leben.
- ✗ **Trainieren Sie:** Je nach Diagnose helfen Entlastungsübungen (bei überaktiver Blase) und/oder stärkende Übungen (bei schwachem Beckenboden), die Symptome zu mildern und Ihre Blase wieder kontrollieren zu können.
- ✗ **Und: Ziehen Sie sich nicht zurück!** Gehen Sie Ihren Hobbies nach, treffen Sie sich mit Freunden, treiben Sie Sport – was immer Ihnen Spass macht!



## Ihr Arzt hat Ihnen ein Medikament verordnet, zur Bekämpfung der Symptome der überaktiven Blase:

- ✗ Die Hauptwirkung des Medikamentes auf den Blasenmuskel ist entspannend. Das bedeutet: Die Blase wird weniger zusammengedrückt, der Harndrang lässt nach, das Volumen der Blase erhöht sich und Sie müssen seltener zur Toilette.
- ✗ Das Medikament wirkt sehr schnell: Meistens spüren Sie schon nach einer Woche eine Verbesserung.\*
- ✗ Unerwünschte Wirkungen können auftreten, wie Verstopfung oder Mundtrockenheit. Sie sind aber meistens nicht sehr stark ausgeprägt und nicht gefährlich.
- ✗ Wenn nach den ersten Wochen keine ausreichende Besserung auftritt, wird Ihr Arzt die Dosis Ihres Medikaments möglicherweise erhöhen, damit Ihre Symptome effektiv gelindert werden.

\* Hill S et al (2006): Dose response with darifenacin, a novel once-daily M3 selective receptor antagonist for the treatment of overactive bladder: results of a fixed dose study; Int Urogynecol J Pelvic Floor Dysfunct. 2006 May;17(3):239-47. Epub 2005 Jul 6.

### Die überaktive Blase

Die überaktive Blase verursacht folgende Beschwerden:

- ✗ **Häufiges Wasserlassen** (erhöhte Miktionsfrequenz).
- ✗ Oft sehr **starker Harndrang** – auch bei fast leerer Blase, und kaum zu unterdrücken.
- ✗ **Nächtliches Wasserlassen** (Nykturie), d.h. Sie wachen nachts häufig auf, weil Sie auf die Toilette müssen.
- ✗ **Möglicherweise unfreiwilliger Harnverlust** (Dranginkontinenz) – kann mit dem starken Harndrang auftreten, oder auch danach.

Grund ist die übererregte Blasenmuskulatur. D.h. die Blase meldet «Füllung» und zieht sich evtl. auch schon zur Leerung zusammen, obwohl vielleicht erst wenig Urin in der Blase ist. In der Folge haben Sie das sehr starke Gefühl, auf die Toilette zu müssen, und können manchmal möglicherweise den Urin nicht mehr halten.

### Mischform

Hier treten Symptome der überaktiven Blase sowie Urinverlust bei Belastung zusammen auf.

## Wissen hilft:

## Wie funktioniert die Blase?

### Die gesunde Blase

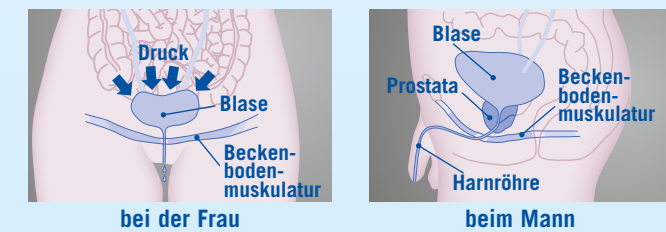
Die Blase kann wie ein Ballon beschrieben werden: Leer ist sie sehr flach, durch Füllung mit Urin dehnt sie sich und kann bis zu 300–500 ml aufnehmen. Wie lange die Blase gefüllt bleibt und wann sie sich leert, ist durch ein Zusammenspiel aus Gehirn, Blasen- und Beckenmuskulatur geregelt.

Die Aussenwand der Blase besteht aus Muskelgewebe. Dieses kann Dehnung und Druck durch die gefüllte Blase längere Zeit aushalten. Blasenaustritt, Harnröhre und Beckenboden sind derweil angespannt und halten den Urin in der Blase.

Ab 120–300 ml Urin in der Blase melden bestimmte Dehnungsrezeptoren dem Gehirn «Füllung» – also zu einem Zeitpunkt, an dem die Blase erst halbvoll ist. Die Rückmeldung vom Gehirn ist «Harndrang» – aber da die Blase erst halbvoll ist, haben Sie noch genügend Zeit, auf die Toilette zu gehen.

Beim Entleeren entspannt sich die Muskulatur am Blasenaustritt, Harnröhre und Beckenboden, während sich die Blasenmuskulatur anspannt und damit die Blase zusammendrückt.

### Anatomie der Blase



### Blasenschwächen

Zu den häufigsten Blasenleiden gehören die überaktive Blase, Belastungsinkontinenz oder Mischformen. Mit zunehmendem Alter nehmen die Erkrankungsraten zu, aber auch junge Menschen können davon betroffen sein.

Bei Männern spielt zudem die Prostata eine Rolle: Prostataerkrankungen können eine Blasenschwäche auslösen.

### Belastungsinkontinenz

Bei einer Belastungsinkontinenz führt schon Niesen, Husten, Bücken oder Heben von schweren Gegenständen zu Urinverlust. Grund ist hier die schwache Beckenbodenmuskulatur – der Schliessmuskel kann bei Druck den Urin nicht halten.

# Liebe Patientin, lieber Patient

## Überaktive Blase – damit sind Sie nicht allein.

✘ In der Schweiz leiden ca. 16% der Erwachsenen an überaktiver Blase – das sind eine Million Betroffene.

✘ Nur etwa die Hälfte der Betroffenen geht deswegen zum Arzt, obwohl sie teils sehr unter ihren Symptomen leiden. Die meisten Betroffenen schämen sich, ziehen sich zurück und schränken sich bei Aktivitäten und im Alltag ein.

✘ Heute gibt es eine Reihe an Möglichkeiten, die überaktive Blase zu behandeln. Dazu zählen gymnastische Übungen, Verhaltenstraining, Medikamente bis hin zu Operationen.

✘ Den wichtigsten Schritt haben Sie schon gemacht: Sie haben mit Ihrem Arzt über Ihre Blasenbeschwerden gesprochen, und darüber, was man dagegen tun kann. In diesem Patientenratgeber finden Sie viele wertvolle Tipps und Übungen für ein beschwerdefreieres Leben.

## Effektive Übungen zur Stärkung der Beckenbodenmuskulatur

Wenn die Beckenbodenmuskulatur und somit der Blasenphinkterverschluss zu schwach ist, führt dies zu ungewolltem Urinabgang, sobald der Druck auf die Blase von aussen zunimmt. Mit den folgenden Kräftigungsübungen und Verhaltensvorschlägen können Sie eine deutliche Verbesserung der Blasenkontrolle erreichen.

### Hinweise zum Beckenboden-Training

- Wiederholen Sie jede Übung 8–10 Mal.
- Nach jeder Anspannung des Beckenbodens sollte eine Entspannung folgen. So verhindern Sie Verspannungen.
- Üben Sie regelmässig, betreiben Sie jedoch keinen «Hochleistungssport». 20 Minuten Übungen am Tag reichen. Wichtiger ist, dass Sie die Übungen auch langfristig regelmässig betreiben.
- Als Hilfsmittel für die Übungen brauchen Sie nicht viel. Einen Stuhl (möglichst ungepolstert), ein Handtuch/Decke für Übungen am Boden sowie ein kleines Handtuch/Waschlappen.

### ✘ Übung 1 – Grundhaltung

Setzen Sie sich aufrecht auf die vordere Sitzfläche eines (möglichst ungepolsterten) Stuhls, die Beine hüftbreit auseinander, die Füsse fest auf den Boden aufgestellt.

Stellen Sie sich nun vor, Sie wären eine Marionette, und jemand würde Ihren Kopf an einem Faden langsam nach oben ziehen. So, dass Sie sich komplett aufrichten. Platzieren Sie Ihre Hände so unter dem Gesäss, dass die Handflächen zum Stuhl zeigen.

### Bewegung

• Neigen Sie Ihr Becken ganz nach hinten und machen sie einen Katzenbuckel. Nun starten Sie langsam das Becken nach vorne zu kippen, je mehr das Becken in die Mittelstellung kommt, umso besser spüren Sie die Sitzbeinhöcker auf Ihrem Handrücken.

• Wenn das Becken ganz nach vorne gekippt ist, spüren Sie die Knochen nicht mehr gut. Da wo der Druck am grössten ist, ist das Becken in der aufrechten Position.

### Atmen

• Das bewusste Ein- und Ausatmen unterstützt alle Übungen. Gleichzeitig werden Sie merken, wie das ruhige Atmen Sie entspannt. Das ist ein wichtiger Tipp für Notsituationen.

### ✘ Übung 2

Setzen Sie sich in aufrechter Grundhaltung hin. Stellen Sie sich vor, Sie würden Ihren Harnstrahl stoppen. Spüren Sie die Muskeln, die Sie dabei anspannen.

### Hinweis

Diese Übung sollten Sie nur «auf dem Trockenen» machen, jedoch niemals wenn Sie wirklich auf der Toilette sitzen und Wasser lassen.



### ✘ Übung 3

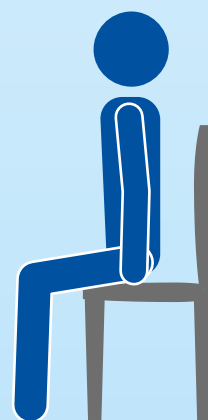
Falten Sie Ihr kleines Handtuch zu einer Rolle und legen Sie es auf den Stuhl. Setzen Sie sich in gerader Haltung auf diese Handtuchrolle, als wäre sie ein

Sattel. Konzentrieren Sie sich nun auf Ihre Handtuchrolle. Versuchen Sie, die Rolle mit Ihrer Beckenbodenmuskulatur zu umfassen. Atmen Sie dabei aus. Halten Sie die Spannung ein paar Sekunden. Während Sie Ihre Muskeln wieder entspannen, atmen Sie ruhig ein. Wiederholen Sie die Übung.



### ✘ Übung 4

Setzen Sie sich in Grundhaltung auf einen Stuhl. Spüren Sie Ihren Beckenboden. Beim nächsten Ausatmen ziehen Sie sanft den Beckenboden an, ohne dabei die Gesässmuskeln anzuspannen. Bei der nächsten Ausatmung lösen Sie die Spannung wieder.



### ✘ Übung 5

Stellen Sie sich aufrecht hin. Die Arme hängen locker herunter, die Füsse sind hüftbreit aufgestellt, der Kopf ist aufrecht. Atmen Sie nun ruhig aus und stellen Sie sich vor, Sie würden Ihre beiden Gesässhälften, Ihr Schambein und Ihr Steissbein zusammenbringen. Halten Sie diese Spannung ein paar Sekunden, dann lassen Sie wieder locker und atmen ein.

### Variante

Wiederholen Sie diese Übung und stellen Sie sich beim Ausatmen zusätzlich auf die Zehenspitzen. Bleiben Sie auf den Zehenspitzen während Sie die Spannung im Beckenboden halten. Die Übung gelingt leichter, wenn Sie sich dabei an einem Tisch oder einer Fensterbank festhalten.



## Entlastungsübungen

### ✘ Übung 6

Knien Sie sich auf eine Matte oder Decke, und stützen Sie sich dann auf Ihre Ellenbogen auf. Legen Sie Ihre Hände oder Fäuste aufeinander. Achten Sie bewusst darauf, wie Sie ein- und ausatmen. Spüren Sie, wie sich Ihr Harndrang reduziert: Der Druck der anderen Organe auf Ihre Blase ist geringer, wenn Ihr Bauch nach unten «hängen» kann.

### Variante

Um Ihren Beckenboden zusätzlich zu stärken, atmen Sie in kurzen Stössen aus. So trainieren Sie Ihren Beckenboden, schnell zu reagieren, wenn Sie es brauchen.



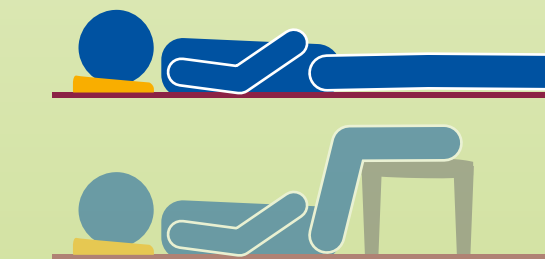
### ✘ Übung 7

Legen Sie sich auf Ihre Decke oder Matte. Ein Kissen kann bequemer sein; wenn Sie mögen können Sie auch Ihre Füsse angewinkelt auf der Sitzfläche des Stuhls ablegen. Sie sollten auf jeden Fall bequem liegen und ungestört sein.

Legen Sie Ihre Hände auf Ihren Bauch, schliessen Sie die Augen und spüren Sie, wie sie ruhig ein- und ausatmen und sich dabei ihr Brustkorb und Bauch bewegt. Spüren Sie Ihrem gesamten Körper nach: Wo berührt er den Boden? Wo ist er vielleicht noch verspannt? Versuchen Sie, alle Muskeln zu entspannen und ruhig auf Ihren Atem zu achten, wie er kommt und geht.

### Tipp

Es gibt eine Vielzahl an Entspannungsmusik, die Sie bei dieser Übung hören können.



### Mein behandelnder Arzt

Der Patientenratgeber «Überaktive Blase» wird Ihnen von der Merz Pharma (Schweiz) AG als Information zur Verfügung gestellt.



Merz Pharma (Schweiz) AG  
Hegenheimerstrasse 57 | 4123 Allschwil  
www.merz.ch | info@merz.ch | Tel. 061 486 36 00