

Brustkrebs und Beckenboden

Profitieren Sie vom Fitness-Training für den Beckenboden

Für viele Frauen ist ihr Beckenboden ein eher unbekanntes Körpergebiet. Doch wussten Sie, dass der Beckenboden auch durch die weiblichen Geschlechtshormone beeinflusst wird? Die plötzlichen Wechseljahre oder eine Antihormontherapie haben Einfluss auf die tragende Mitte unseres Körpers. Die Allianz gegen Brustkrebs sprach deshalb mit der Expertin Carina Kaiser, um aufzuklären und Lösungen vorzustellen.

Allianz gegen Brustkrebs

Mit einer Brustkrebserkrankung geht fast immer ein sinkender Östrogenspiegel einher. Entweder gewollt durch die Anti-Hormontherapie oder durch verfrühte Wechseljahre nach einer Chemotherapie. Wie wirkt sich der niedrige Östrogenspiegel auf den Beckenboden aus?

Carina Kaiser:

Durch den niedrigen Östrogenspiegel verliert das Gewebe an Elastizität und wird schwächer. Es kann zu einer Senkung der Blase und/oder der Gebärmutter kommen. So ist Inkontinenz eines der Hauptsymptome eines kraftlosen Beckenbodens.

Auch die Schleimhäute im Genitalbereich werden schlechter durchblutet, wodurch die Anfälligkeit für Blasenentzündungen und Pilzinfektionen gesteigert ist. Frauen sind sowieso anfälliger für Infekte und Entzündungen, da ihre Harnröhre deutlich kürzer ist als die der Männer, und die Nähe zum Darmausgang das Einwandern von Keimen begünstigt.

Allianz gegen Brustkrebs

Wie kann man die Elastizität des Gewebes wieder stärken?

Carina Kaiser

In jedem Fall sollten die Frauen mit ihrer Frauenärztin/ Arzt über ihre Be-



Corina Kaiser ist Physiotherapeutin und diplomierte BeBo®-Kursleiterin und Ausbilderin. Sie arbeitet in eigener Praxis in Ahnatal bei Kassel.

schwerden im vaginalen Bereich sprechen. Sie/er wird die genaue Ursache feststellen und eine geeignete Therapie einleiten.

Im Genitalbereich befinden sich eine Vielzahl von Östrogenrezeptoren. Das Hormon Östrogen beeinflusst die Zellerneuerung, Durchblutung und Feuchtigkeitsekretion. Unter Östrogenmangel werden diese Rezeptoren nicht mehr ausreichend durch Östrogen aktiviert. Dadurch verlangsamt sich die Zellerneuerung, die Schleimhaut wird dünner und verletzbarer. Deshalb ist körperliche Bewegung und gesunde Ernährung jetzt so wichtig. Ein geziel-

tes Beckenbodentraining fördert die Durchblutung und trägt damit zur Kontinenzhaltung und Lagesicherung der Organe bei.

Allianz gegen Brustkrebs

Sie arbeiten beim Beckenbodentraining nach dem BeBo®-Konzept. Was ist das Besondere daran?

Carina Kaiser

Das BeBo®-Konzept versteht sich als gesamtheitliches, therapeutisches Maßnahmenpaket zur Prävention und Behandlung einer Beckenbodenschwäche und deren Folgeproblemen: Inkontinenz, Rückenbeschwerden, Blasen- und Gebärmutterabsenkung, Verstopfung und anderem. Neben dem eigentlichen Beckenbodentraining werden viele Zusammenhänge aufgezeigt. So wird auf die Wichtigkeit der Rückenhaltung und der Atmung eingegangen und auch aufgezeigt, wie der Beckenboden vor Überlastung geschützt werden kann. Das Trainingskonzept baut auf drei ineinander übergreifende Stufen auf:

1. Wahrnehmung und Sensibilisieren
2. Kräftigen und Loslassen
3. Integration des Beckenbodens in den Alltag

Allianz gegen Brustkrebs

Gibt es Studienergebnisse über den Erfolg dieses speziellen Konzepts?



Das Becken wird über einem Ball angehoben, Schultern liegen auf dem Boden auf, die Knie sind angewinkelt: So entsteht die typische Brücke zur Kräftigung des Beckenbodens. Aber auch Bauch und Oberschenkel werden mittrainiert.

Carina Kaiser

Ja, nach einer BeBo®-Studie haben selbst nach einem Jahr noch 51 Prozent der Kursteilnehmerinnen angegeben, über eine kräftigere Beckenbodenmuskulatur zu verfügen; 63 Prozent machen nach einem Jahr noch tägliches Beckenbodentraining!

Allianz gegen Brustkrebs:

Ich war erstaunt, dass die sogenannte „Pipi-Stop“-Übung, von der man immer noch liest und hört, kein empfehlenswertes Training ist, sondern sogar schädlich ist. Erklären Sie unseren Leserinnen bitte die Hintergründe.

Carina Kaiser

Den Harnstrahl auf dem WC immer wieder zu stoppen, ist eine veraltete Übungsmethode. Man sollte sie nicht mehr anwenden. Sie widerspricht der Aufgabe des Beckenbodens und der Blase! Häufig können Frauen danach nicht komplett das Wasser aus der Blase lösen und die Restharmenge wird gefördert.

Damit steigt die Gefahr für Infekte. Außerdem ist die Steuerung des Wasserlösens, welche über das Nervensystem geschieht, höchst kompliziert und kann durch häufiges Stoppen in ihrer Funktion gestört werden. Auch

die kleinen Harnröhrenschließmuskeln können dadurch Schaden nehmen.

Allianz gegen Brustkrebs

Einige Frauen berichten nach Krebstherapien von Schmerzen beim Verkehr. Welche Ursachen können hier im Bereich des Beckenbodens liegen?

Carina Kaiser

Möglicherweise befindet sich der Beckenboden in einem dauerhaft erhöhtem Grundtonus, auch Vaginismus bezeichnet. Dann ist der Geschlechtsverkehr sehr schmerzhaft bis gar unmöglich.

Allgemein kann man sagen, dass Operationen und Krebstherapien zu vermehrten Anspannungen im Körper führen, die auch für Schmerzempfindungen verantwortlich sein können. Eine wichtige Aufgabe des Beckenbodens ist das Loslassen, das heißt Spannung mindern, Platz machen, was aber nicht mit schlaff werden verwechselt werden darf. Hier ist ein spezielles entspannendes Beckenbodentraining angesagt.

Allianz gegen Brustkrebs

Ich habe kürzlich an einem Ihrer Kurse teilgenommen und das strukturierte Vorgehen hat mich beeindruckt.

Carina Kaiser

Ja, das erleben viele Teilnehmerinnen als positiv. Jede Kursteilnehmerin erhält ein ausführliches kursbegleitendes Buch mit dem Namen: „Entdeckungsreise zur weiblichen Mitte“. Es enthält alle wichtigen Informationen und Übungen, welche in der vorangegangenen Kursstunde besprochen wurden.

Zu Hause nimmt sich die Frau ca. fünf bis zehn Minuten Zeit, um jeden Tag das Thema des Tages zu lesen und die Übungen auszuprobieren. Die meisten Übungen können direkt in den Alltag eingebaut werden, was die Nachhaltigkeit des Trainings noch verbessert.

Durch den Einsatz von Lehrtafeln und Modellen wird die visuelle Vorstellungskraft unterstützt. Mit speziellen Sitzkissen, Keilen, Bällen etc. wird dann die Wahrnehmungsfähigkeit intensiviert und so auf viele verschiedene Art und Weisen der Beckenboden trainiert.

Allianz gegen Brustkrebs

Sie haben Ihre Praxis in Ahnatal bei Kassel. Gibt es auch bundesweit Anbieter für dieses, aus meiner Erfahrung wirklich effektive und gut aufgebaute Trainingskonzept von BeBo®?

Carina Kaiser:

Ja, alle Kursleiter aus Deutschland und Informationen zum nächsten Kursbeginn in Ihrer Nähe finden Sie auf der Seite: www.beckenboden.com Alle Interessierten aus dem Raum Kassel können mit mir über meine Mail: ckaiser@beckenboden.com in Kontakt treten.

Die Fragen für die Allianz gegen Brustkrebs stellte Heidi Gottschalk.