

Vorwort

Liebe Leserinnen,

die Bedeutung des Beckenbodens wurde sehr lange Zeit unterschätzt, dabei kann man sagen, dass die handteller-große Muskelschicht eine der wichtigsten Muskelgruppen des ganzen Körpers ist. Sind die Beckenbodenmuskeln gut trainiert, können Sie Tantra, Kamasutra und Co. getrost vergessen, denn nichts macht den Sex intensiver als ein gut wahrgenommener und trainierter Beckenboden. Sehr viele Frauen haben im Laufe ihres Lebens mit Episoden von Inkontinenz zu tun. Und die meisten wissen nicht, dass gezieltes Beckenbodentraining hilft. Ich behandle in meiner Praxis am Deutschen Beckenbodenzentrum in Berlin Frauen mit unterschiedlichen Problemen, beispielsweise nach der Entbindung. Oft höre ich: »Aber jetzt ist die Geburt schon drei Jahre her, und bestimmt kann man eh nichts mehr machen!« Doch das sehen viele Frauen falsch. Muskulatur ist und bleibt übungsfähig, unser Beckenboden bleibt unser ganzes Leben lang trainierbar! Einigen Frauen, die ich in meiner Praxis betreut habe, bleibt je nach Diagnose nach einem gezielten

Beckenbodenprogramm eine Operation erspart – sie sind nach wenigen Monaten beschwerdefrei und überglücklich, weil sie nicht damit gerechnet haben, jemals wieder sorglos Sport zu treiben oder entspannt ins Theater zu gehen.

Und immer mehr Frauen um die 30 behandeln wir schon während der Schwangerschaft, insbesondere wenn sie bereits nach der ersten Entbindung Inkontinenzprobleme hatten. Viele Schwangere wissen nicht, dass ein gezieltes Training die Geburt erleichtert, Verletzungen vorbeugt und vor allem nach der Schwangerschaft Probleme der Inkontinenz verhindert. Nicht nur die Rückbildung ist wichtig! Ich stelle Ihnen in diesem Buch ein wirksames Übungsprogramm vor, das Ihre Beschwerden lindert oder ihnen vorbeugt. Nutzen Sie das Beckenbodentraining, aber wenden Sie sich bei Beschwerden unbedingt an einen Spezialisten, den Sie mithilfe der Adressenliste auf Seite 65 finden.

Sonja Soeder im November 2009



Vorwort Prof. Tunn

Auch wenn wir unbekleidet vor dem Spiegel stehen, können wir den Beckenbodenmuskel nicht sehen, vielleicht spüren. An dem Tag, wo Kinder ihre ersten Schritte laufen, muss der Beckenboden die Organe im kleinen Becken stützen, zeitgleich fangen viele Kinder an, Harnblase und Darm bewusst zu kontrollieren, und der Beckenboden wird zum Hauptakteur der Kontinenz-erhaltung, um nur eine seiner vielschichtigen Funktionen zu nennen. Eine dauerhafte Aufgabe, die durch erbliche Faktoren, Schwangerschaft, Geburt und Altern erheblichen Ansprüchen gerecht werden muss! Gerade die konstitutionell bedingte Variabilität der Beckenbodenanatomie und -funktion macht den Zeitpunkt einer möglichen Kontinenz- einbuße so unberechenbar. Daher sollten alle, sowohl Teenager als auch Frauen vor und nach einer Schwangerschaft und Frauen mit beginnenden Beschwerden und bei Eintritt in die Postmenopause eine Bewusstseinsprüfung und ggf. Konditionierung des Beckenbodens erhalten. Dieses Konzept wird von Sonja Soeder bereits gelebt. Durch die

Leitung der Physiotherapie am Deutschen Beckenbodenzentrum hält sie individuelle Therapiekonzepte für die vielschichtigen Funktionsstörungen des Beckenbodens vor. Zusätzlich arbeitet Sonja Soeder aktiv an Forschungsprojekten unseres Beckenbodenzentrums mit, bildet Physiotherapeuten aus und hält im Rahmen nationaler und internationaler Weiterbildungen und Fachkongresse wissenschaftliche Vorträge. Da ist es nur verständlich, dass sie ihr Wissen und ihre Berufserfahrungen an Sie, liebe Leserinnen und hoffentlich auch Leser, weitergeben möchte, um zu enttabuisieren und zu motivieren.

Circa jede zweite Frau entwickelt im Laufe ihres Lebens Einschränkungen der Beckenbodenfunktion, wenn das Thema verdrängt wird. Nun entscheiden Sie selbst!

Prof. Dr. med. Ralf Tunn
Chefarzt der Klinik für Urogynäkologie
Deutsches Beckenbodenzentrum
St. Hedwig Krankenhaus, Berlin