

Der Pc-Muskel

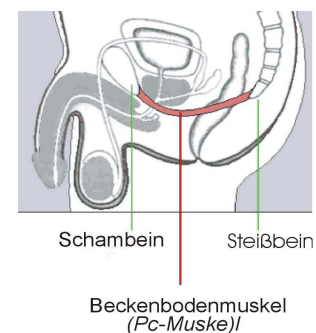
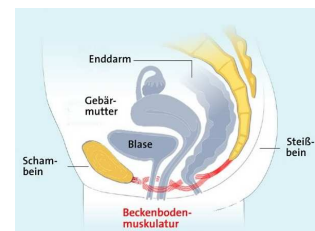
in Training, Therapie und Rehabilitation

Was ist der Beckenboden?

Fachlich nicht ganz einwandfrei beschrieben, aber dafür anschaulich, könnte man den Beckenbodenbereich mit einer Hängematte bzw. mit einem Haltenetz vergleichen. Die Harnblase, der Enddarm und bei Frauen natürlich auch die Gebärmutter werden von dieser organischen "Hängematte" in ihrer natürlichen und somit gesunden vorgesehenen Position gehalten. Im Verlaufe des Lebens ist dieses Gebilde aus Muskeln und Bindegewebe oft zusätzlichen enormen Belastungen ausgesetzt. Dazu gehören unter anderem, dauerhafte, schwere körperliche Arbeit (schweres Heben - ganz besonders auch falsches Heben), Schwangerschaft und Geburt sowie eine fehlerhafte unzureichende Ernährung oder Übergewicht.

Was fast niemand weiß!

Der Beckenboden und der Enddarm hängen über die Organstütze durch den Beckenbereich zusammen. Auf den ersten Blick, stehen beide eigentlich gar nicht in Beziehung. Aber wenn Sie sich das Bild einer Hängematte oder eines Fangnetzes wieder ins Gedächtnis rufen, dann schon. Durch andauernde oder sehr starke zeitweilige Belastung können sich die "Haltebänder" des Beckenbodenmuskels, also das Gebilde aus Muskeln und Bindegewebe überdehnen bzw. die Muskeln können atrophieren. In extremen Fällen könnten sogar Bereiche reißen oder aber eine Stelle senkt sich nach und nach immer mehr ab. Das bedeutet, die ursprüngliche Form des Beckenbodens, verändert sich dadurch immer mehr. Man spricht dann von einer Beckenbodenschwäche bzw. medizinisch Beckenbodeninsuffizienz, die dabei sehr häufig mit einer allgemeinen Bindegewebsschwäche einhergeht. In diesem Fall verrutschen die inneren Organe da sie ihrer straffen Stütze und somit ihren "Trag- und Stütznetz" beraubt sind. Funktionsstörungen sind die Folge dieses negativen Prozesses.



Es kommt im Verlauf zu Harnstressinkontinenz, danach zum Gebärmuttervorfall und sehr oft auch zu einem Enddarmvorfall. Eines der ersten Zeichen ist, wie schon gesagt: Blasenschwäche (Harninkontinenz), ständige Verstopfung und in Extremfällen entsteht auch die Unfähigkeit den Stuhl zu halten (Stuhlinkontinenz).

Der Beckenboden wird häufig unterschätzt.

Was hat der Beckenboden mit Verstopfung, Hämorrhoiden sowie Urin- oder Stuhlverlust zu tun?

Pc-Muskeltraining bei gesundheitlichen Störungen

Hämorrhoiden sowie Urin- oder Stuhlverlust.

Pc Muskeltraining und Vermeidung von Energiedefizit



Hämorrhoiden: Bei beginnenden Hämorrhoiden-Problemen sollte umgehend mit dem PcE-Training begonnen werden. Wenn dies richtig ausgeführt wird -und vor allem konsequent- kann in den meisten Fällen eine Verschlechterung des Zustandes umgangen werden.

Hämorrhoiden sind eine sehr weit verbreitete Schwäche bzw. Erkrankung. Es wird heute geschätzt, dass **ca. 50% aller Menschen**, die ihr 50. Lebensjahr überschritten haben, in Österreich, Deutschland Schweiz unter Hämorrhoiden leiden oder damit schon einmal Probleme hatten, Frauen nach einer Geburt können die Probleme schon viel früher haben.

Wenn die ersten kleinen Probleme auftreten dann ist dies das Zeichen sofort mit einer Stärkung des Beckenbodens zu beginnen und wenn möglich die Essgewohnheiten umzustellen, noch bevor die größeren Probleme in diesem Bereich entstehen (siehe Text unten). Neben dem PcE-Training sind ausreichende Flüssigkeitsaufnahme (mind. 2 Liter pro Tag) viel Bewegung, so viel wie Sie nur einrichten können, die besten Mittel gegen Hämorrhoiden. Eine ballaststoffreichen Ernährung, zum Beispiel mit Müsli, viel Obst, Gemüse Vollkornbrot oder Weizenkleie sind ideal, um die Verdauung anzuregen und somit zur Vorbeugung von Verstopfungen beizutragen.

Am häufigsten tabuisiert – wird der Enddarm

Der Enddarm, das sind die letzten 16 Zentimeter unseres Verdauungssystems inklusive After. Für dessen Abdichtung nach außen sorgt vor allem ein System aus Schließmuskeln und Hämorrhoidalpolstern (mit Blut gefüllte - arteriovenöse Gefäßpolster). Wird dieses System in seiner Wirkungsweise grundlegend gestört, kommt es zu den äußerst unangenehmen Erscheinungen - den Hämorrhoiden.

Die Funktionsfähigkeit dieses Schließmuskelsystems ist eng mit dem aktuellen Zustand des Beckenbodens verbunden, den auch heute noch die meisten Menschen ausschließlich nur mit der Gynäkologie in Verbindung bringen. Dabei besitzt jeder Mensch natürlich einen Beckenboden, egal ob Mann oder Frau.

Beckenboden und Hämorrhoiden

Eine auftretende Stuhlinkontinenz kann unterschiedliche Ursachen haben. Hier wird nur auf die rein mechanischen Störungen bzw. einer Gewebeschwäche des Enddarms zurückzuführen sind, eingegangen. Übrigens, bei der Unfähigkeit Winde kontrolliert aus dem Darm entweichen zu lassen, sprechen die Mediziner bereits von einer Stuhlinkontinenz Grad I. Oft

beginnt es mit einem Hämorrhoidalleiden: Erst hat Mann oder Frau ab und zu mal eine "Hämorrhoid". Mit, oder ohne Salbe bildet sie sich häufig ohne Probleme zurück. Dann treten die Hämorrhoiden öfter in Erscheinung und verursachen auch Schmerzen, vor allem beim Stuhlgang. Leider muss man die Hämorrhoiden jetzt selbst in den Analkanal "zurückschieben", denn dieses mit Blut gefüllte Gefäßpolster ist jetzt vorgefallen.

Macht man jetzt nichts dagegen, dann funktioniert das "Zurückschieben" auch nicht mehr. Mediziner gehen dann davon aus, dass an diesem Punkt die gesamte Funktion des Schließmuskelsystems extrem beeinträchtigt ist, so dass immer wieder sogar kleinere Mengen an Stuhlflüssigkeit nicht mehr gehalten werden können. Aber WICHTIG niemand ist diesen Entwicklungen hilflos ausgeliefert.

Verstopfung und andere Stuhlunregelmäßigkeiten

Diese sind oft von krankhaft vergrößerten Hämorrhoidalpolstern (bei Frauen und Männer) hervorgerufen. Ganz besonders Frauen leiden besonders oft unter Verstopfungen oder aber häufigem Stuhldrang. Neben ernährungsbedingten und auch psychischen Ursachen (z. B. Stress) kann auch ein überdehnter Enddarm als Ursache für andauernde Verstopfungen in Frage kommen. Auch in diesem Fall ist eine Schwächung des Gewebes und auch oft gleichzeitig des Beckenbodens die Hauptursache. Die Wand des Enddarms ist vor allem an der vorderen Seite überdehnt. Beim Toilettengang sammelt sich in dieser Darmausbeulung während des Pressens Stuhl. Dieser kann nur noch durch langes, sehr starkes Pressen nach außen transportiert werden. Zum Gebrauch von Abführmitteln sollte man wissen, dass deren dauerhafte Verwendung gesundheitliche Schäden nach sich ziehen kann, ganz besonders da diese Mittel dem Körper die wichtige Flüssigkeit entziehen was weiter noch zu mehr Darmträgheit und härterem Stuhl führt.

Das Pc-Muskel-Training nach der Geburt

Der sog. Pc-Muskel, ein Teil der Beckenbodenmuskulatur, ist eine der wichtigsten Muskelgruppen des menschlichen Körpers und wird doch zumeist vernachlässigt. Wer diese Muskeln trainiert, beugt nicht nur der Entstehung von Harnstressinkontinenz vor, sondern kann dadurch auch direkt den Spaß am Sex steigern.

PcE-Training

Beckenboden-Gymnastik nach der Geburt beugt Problemen mit Hämorrhoiden vor!

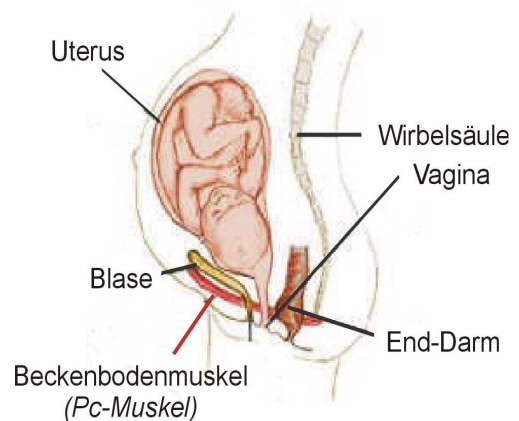
Ein schwacher Beckenboden begünstigt Probleme mit Hämorrhoiden. Frauen sollten daher nach einer Schwangerschaft gezielt Rückbildungsgymnastik machen. Leichte Übungen gibt es schon fürs Wochenbett.

Mediziner, Gynäkologen und auch Enddarmexperten sind sich einig: Schwangerschaften und Geburten machen Frauen anfälliger für ein Hämorrhoidenleiden. Der Grund ist, dass sich im Laufe der Schwangerschaft und auch bei der Geburt selbst, der Beckenboden stark gedehnt und auch belastet wird. Durch das Tragen des Kindes im Mutterleib während der Schwangerschaft, verliert der Beckenboden in vielen Fällen an Spannkraft und das kann im

Laufe des späteren Lebens dazu führen, dass sich Hämorrhoiden vergrößern und vorfallen. Diese Gewebepolster hat jeder Mensch, sie dichten den After zum Enddarm ab. Entzündete Hämorrhoiden jucken außerdem stark und schmerzen oft auch.

Um mögliche Probleme mit Hämorrhoiden vorzubeugen, ist es daher sehr wichtig, den Beckenboden nach einer Geburt wieder umgehend zu kräftigen. Das schützt auch vor Blasenschwäche und verhindert, dass die Gebärmutter absinken kann. Erfahrungen der letzten Jahrzehnte zeigen: Ein straffer Beckenboden lässt Frauen auch beim Sex mehr empfinden. Außerdem sorgt ein straffer Beckenbodenmuskel für eine schöne und aufrechte Haltung - das wiederum beugt Kreuzschmerzen, vor allem in unteren Bereich vor und formt eine gute Figur.

TIPP: Heute ist schon vielen Frauen der Zusammenhang von Beckenbodenmuskel und Gesundheit bekannt. Trotzdem vernachlässigen auch heute noch viele ihren Beckenboden nach einer Entbindung. Gynäkologen beklagen: Viel zu wenig junge Mütter machen keine gezielte Rückbildungsgymnastik wie z. B. Das PcE-Training. Junge Mütter sollten nach der Entbindung so schnell als möglich, am besten noch im Krankenhaus, mit den Übungen beginnen. Zu Beginn sollte man die PcE-Übungen im Liegen durchführen!



Harninkontinenz

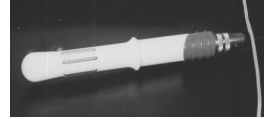
Vor allem bei diesen Symptomen sollte eine Operation **IMMER** die allerletzte Möglichkeit der Therapie darstellen. In fast allen Fällen, ist allein mit dem richtigen Training der Beckenbodenmuskulatur (z. B. durch PcE-Training) mindestens 2- 4 Wochen Dauer eine Beseitigung der Problematik möglich. Nur wenn die Harnblase schon zu tief nach unten gesunken ist, eine eindeutig vorgefallenen Gebärmutter (Gebärmutterprolaps) diagnostiziert wird, sollte man mit seinem Arzt über eine operative Intervention nachdenken. Bei einer fehlenden Gebärmutter (nach Operation) kann diese Problematik auch alleine durch den Gebärmutterhals hervorgerufen werden. Dann kommt es beispielsweise zum unfreiwilligen Verlust von Harn vor allem bei Belastungssituationen oder auch wenn man lacht.

Hilfe, was kann man tun?

Wenn geht rechtzeitig!

Wenn noch nicht unbedingt eine Operation notwendig ist, sollte umgehend mit einem intensiven und konsequenten Pc-Muskeltraining (Beckenbodenmuskeltraining) begonnen werden. Bei anfänglich leichten Symptomen, können Betroffene mit einer sofortigen Ernährungsumstellung und mit entsprechenden Medikamenten eine Besserung erreichen, im fortgeschrittenen Stadium sollte jedoch über eine Behandlung bzw. eine Operation nachgedacht werden (fragen Sie dazu Ihren Arzt).

TIPP: Parallel zu einer medizinischen Versorgung sollte man mit einem Beckenbodentraining, am besten mit dem PcE-Training beginnen. Denn der, über lange Zeit über die Maßen belastete, Schließmuskel ist nach einer Operation zumeist noch sehr schwach, zu schwach um seine Aufgabe wieder ordnungsgemäß zu erfüllen (fragen Sie auch hier Ihren Arzt oder suchen Sie sich eine Klinik in der Sie auch mittels Biofeedback- und eventuell auch mit parallel dazu durchgeführten Elektrostimulationsverfahren zum Auftrainieren der Beckenbodenmuskulatur und damit zur Wiederherstellung der Kontinenz (Stuhlhalten) durchgeführt werden kann. Dieses Training unterstützt das Ergebnis einer entsprechenden Behandlung bzw. Operation optimal. In vielen Fällen wird dieses vom Arzt verordnete Aufbautraining (Physiotherapie) auch von den Krankenkassen bezahlt.



Gezieltes Beckenbodentraining gratis für Sie!

Wenn Sie mehr über das Beckenbodentraining (PcE-Training - nach Eggetsberger) wissen wollen, so laden Sie sich das Buch (*½ Jahr in den Bestsellerlisten*) „Power für den ganzen Tag, 7 Übungen ...“ Autor Gerhard H. Eggetsberger, Verlag ORAC-Wien, 1993, ISBN 3-7015-0350-8, einfach **gratis** von unseren Internetseiten herunter <http://eggetsberger.net/FOR/powerbuch.pdf> (PDF-File, Größe 2MB) und machen Sie die Übungen.



Tip: Große Copy-Shops bieten die Möglichkeit Dateien direkt von CD oder aus dem Internet auszudrucken und als Skript zu binden.