

Beckenbodentraining auch für Männer?

Noch immer ein Tabu – Harninkontinenz bei Männern. Dabei tritt dieses Leiden gar nicht so selten nach (radikalen) Prosta-
taoperationen auf.

Wenn Sie beim Husten, Lachen und Heben also un-
freiwilligen Harnverlust be-
merken, kann gezieltes,
durch Physiotherapeuten an-
geleitetes, Beckenbodentraining
hilfreich sein. Mittler-

weile ist nämlich bekannt,
dass nicht nur Frauen von
diesen speziellen Sportein-
heiten profitieren. Durch An-
und Entspannen vermögen
Männer dann das Muskelge-
flecht zu kräftigen und ihre
Blasenfunktion wieder unter
Kontrolle zu bringen.

„Obwohl die Lebensquali-
tät massiv durch die Erkrank-
ung eingeschränkt wird, su-
chen nur wenig Betroffene

Rat beim Experten“, so OÄ
Dr. Manulela Gruber, Urolog-
in am Klinikum Wels-
Grieskirchen (OÖ). „Den
ersten Ansprechpartner stellt
auf jeden Fall der Hausarzt
dar, der dann an den Urolog-
en weitervermittelt. Erwie-

sen ist, dass Inkontinenz heu-
te durch einfache, aber hoch
effektive Maßnahmen meist
sehr erfolgreich behandelt
werden kann. Das Ziel ist da-
bei Heilung beziehungsweise
eine deutliche Besserung der
Beschwerden.“



Foto: Robert Kneschke - stock.adobe.com