



Katrin im Gespräch  
mit einer Patientin.  
Weitere Infos, auch  
zu ihrer Praxis:  
[www.fit-again.de](http://www.fit-again.de)



# „Den Beckenboden können wir jederzeit trainieren“

**Katrin Franke (56)** ist Physiotherapeutin aus Köln - und weiß, dass sich niemand damit abfinden muss, nicht mehr „ganz dicht“ zu sein

Vor dem Beginn einer Therapie steht ein ausführliches Gespräch - mit anschaulichem Modell für Erklärungen



Da sitzt er, der Beckenboden, der als Muskelplatte den Bauchraum und die Beckenorgane von unten abschließt

„Wir enttabuisieren, indem wir offen sprechen“

Katrin Franke über Probleme beim Geschlechtsverkehr

**Text:** Christina Wüske

**B**eckenbodenprobleme wie Blasenschwäche, häufiger Harndrang, Senkungsbeschwerden bis hin zu Symptomen in der Sexualität sind weitverbreitete Leiden, über die ungern gesprochen wird. Für Katrin Franke sind diese Gespräche Alltag. Und das ist gut so. Als Physiotherapeutin hilft sie Frauen wie Männern. Auch solchen, die sich schon fast damit abgefunden haben, ihre Probleme hinnehmen zu müssen. Im Gespräch mit bella verrät Katrin, wann eine Beckenboden-Therapie hilft, und räumt mit Mythen rund um den Beckenboden auf. ●

#### Wie sind Sie zur

#### Physiotherapie gekommen?

Ich habe in der zehnten Klasse ein Praktikum bei uns in Göttingen in der Physiotherapie des Universitätsklinikums gemacht und war von Anfang an begeistert von diesem Beruf. Nach dem Abitur habe ich dort dann auch mit der Ausbildung beginnen dürfen.

#### Einer der Schwerpunkte liegt auf der Beckenboden-Therapie - warum haben Sie sich dieser Thematik angenommen?

Zu Anfang war ich auch orthopädisch und chirurgisch orientiert, wie die meisten in unserem Beruf. Nach der Geburt meiner Tochter habe ich einen Rückbildungskurs besucht. Da einige Mütter nach dem Kurs gern weitertrainieren wollten, habe ich kurzerhand einen Gymnastikkurs mit Schwerpunkt „Rückbildung“ übernommen. Da mir dieser Kurs sehr viel Spaß gemacht hat und ich von den Kursteilnehmerinnen sehr viel Lob bekommen hatte, habe ich mich auf die Suche nach entsprechen-

den Weiterbildungen für gynäkologische Themen gemacht. Dabei bin ich auf die Fortbildungsreihe „Physio Pelvica“ von der Arbeitsgemeinschaft Gynäkologie Geburtshilfe Urologie Proktologie gestoßen. Je mehr Kurse ich machte, desto spannender wurde die Fachrichtung für mich.

#### Wann ist eine Therapie für den Beckenboden sinnvoll?

Beckenboden-Therapie hat viele Facetten. Wir behandeln Frauen, Männer und Kinder bei Entleerungsstörungen von Blase und Darm. Frauen können nach Geburten oder auch im Alter Schwierigkeiten durch eine Senkung der Beckenorgane bekommen. Männer können nach einer Prostata-Operation Schwierigkeiten mit der Harnkontinenz bekommen. Kindern, die tagsüber oder nachts einnässen, können wir ebenfalls helfen.

#### Es gibt viele Mythen rund um den Beckenboden - mit welchen sollten wir aufräumen?

Viele Frauen denken immer noch, dass es ganz normal ist, nach einer Geburt nicht mehr „ganz dicht“ zu sein. Das stimmt nicht. Keine Frau muss nach Geburten inkontinent bleiben. Es gibt heutzutage viele Möglichkeiten der konservativen Beckenboden-Therapie oder Operationen. Auch Männer haben einen Beckenboden und können Probleme bekommen. Der Tipp, den Harnstrahl während des Wasserlassens zu unterbrechen, um den Beckenboden zu trainieren, kann nach hinten losgehen und zu einer inkompletten Blasenentleerung führen. Es gibt unendlich viele andere Gelegenheiten, um den Beckenboden im Alltag zu trainieren.

#### Ist der Beckenboden nach wie vor ein Tabuthema?

Der Beckenboden selbst ist kein Tabuthema mehr. Es wird viel darüber geredet und geschrieben. Allerdings sind es Körperfunktionen, die wie das Laufen und Schreiben oder Schlucken einfach selbstverständlich funktionieren sollten. Wenn jemand inkontinent wird, vergleichen wir uns mit Kleinkindern,

deren Hirnreife noch nicht so weit entwickelt ist, um die Funktionen von Blase und Enddarm zu kontrollieren. Oder es wird der Vergleich zu alten Menschen gezogen, die kognitiv eingeschränkt sind. In den Medien wird auch immer nur davon gesprochen, dass durch ein Beckenboden-Training wieder alles gut wird. Allerdings ist es in der Realität sehr viel komplexer.

#### Inwiefern?

Es liegt nicht immer an einer Schwäche der Muskulatur. Fehlendes Muskelzusammenspiel, fehlende Wahrnehmung, falsches Verhalten oder Defekte im Beckenraum können ebenfalls die Ursache sein, bei Frauen und Männern gleichermaßen. Heutzutage gibt es glücklicherweise viele Podcasts oder YouTube-Videos die über diese Themen aufklären. Auch Sex ist ein wichtiges Thema, wenn es um den Beckenboden geht - hat die Frau Schmerzen dabei oder bekommt der Mann durch Verspannungen des Beckenbodens keine steife Erektion mehr, führt das oft zu Problemen. Wenn sich beide austauschen, gäbe es vielleicht keine Missverständnisse. Enttabuisieren können wir nur, indem wir immer wieder offen über diese Themen sprechen - so wie jetzt.

#### Haben Sie vielleicht noch einen kleinen Trainings-Tipp parat?

Eigentlich kann jeder zu jeder Zeit und an jedem Ort seinen Beckenboden trainieren. Die zweite gute Nachricht ist, dass die Beckenbodenmuskulatur bei allen Übungen mittrainiert wird. Das heißt, wenn wir einige Kleinigkeiten beachten, ist es nicht nötig, zusätzliche Übungen zu machen. Wie geht das? Über die Wahrnehmung. Jeder weiß, wie es sich anfühlt, wenn wir Harndrang haben und noch ein wenig einhalten müssen. Wir ziehen die Blase hoch, oder? Diese Bewegung macht der Beckenboden, indem er sich nach oben in den Körper hebt und gleichzeitig schließt. Wenn man nun einen Luftballon aufbläst, sollte die gleiche Bewegung stattfinden. Das ist schon Beckenboden-Training. Auch wenn man etwas hebt oder trainiert, sollte der Beckenboden so kräftig mittrainieren.