

Woran jede dritte Frau ab 45 Jahren leidet

Es wird zwar kaum darüber geredet. Aber immerhin fast jede dritte Frau über 45 Jahren leidet an einer mehr oder minder ausgeprägten Form von Beckenbodenproblemen. Der ganzheitliche Gynäkologe Florian Davidis beschrieb in einer Veranstaltung in der Aeskulap-Klinik ein Thema, welches für viele Frauen von grosser Bedeutung ist.



Die Aeskulap-Klinik hat eine vielbeachtete öffentliche Veranstaltung über Beckenbodenprobleme durchgeführt.

«Der Beckenboden gilt als Symbol der weiblichen Urkraft schlechthin», erklärte Oberarzt Florian Davidis, ganzheitlicher Gynäkologe in der Aeskulap-Klinik. «Im Beckenboden steckt Lebensenergie. Dass die Geburt eines Kindes die so wichtige Muskulatur der Frau enorm belastet, ist klar.» Wer Köpfchen und Schultern eines Babys visualisiere und die enormen Kräfte, die bei der Geburt frei würden, ahne, welchen Belastungen der Beckenboden ausgesetzt sei. Handtellerdick, aus drei Schichten bestehend, gelte er als eine der wichtigsten Muskelgruppen des Körpers. Florian Davidis erläuterte an der Aeskulap-Veranstaltung: «Der Beckenboden ist ein sensibles Stützorgan für die

Frau – ein ganzes Leben lang. Er hält die Bauch- und Beckeneingeweide. Er sorgt für die willkürliche Kontrolle über Harn- und Stuhlentleerung und ist wichtig für ein befriedigendes Sexualleben. Wird der Beckenboden überdehnt, geht jegliches Gefühl für diese Muskeln verloren – «man hängt durch.»

Trainierter Beckenboden

Die Liste der Beschwerden, die mit dem Beckenboden zusammenhängen, ist lang: Inkontinenz, Menstruationsschmerzen, Zyklusstörungen, Gebärmutter- und Blasensenkung und sogar sexuelle Unlust zählen dazu. Beckenbodenschwäche entsteht meist durch Schwangerschaften, Übergewicht, ständige Fehlhaltungen oder chronischen

Husten. «Das erklärt, warum sich die Beschwerden quer durch alle Altersklassen ziehen», so der Gynäkologe. «Wo früher der Weg zum Operationstisch oder nervigen Pflichtübungen nicht weit war, ist jetzt das Beckenbodentraining als Prophylaxe und Heilmethode der Schlüssel zum vitalen «Down Under.»

Ein trainierter, täglich aktiver Beckenboden könne Blasen- und Gebärmutterensenkung sowie Inkontinenz (unfreiwilliger Verlust von Harn und Stuhl) verhindern oder zumindest lindern. Florian Davidis: «Man sagt auch, dass der Lustgewinn in der Sexualität alles, was Tao, Tantra, Kamasutra und Ähnliches versprechen, bei Weitem übersteigt, wenn die Beckenbodenmuskulatur trainiert ist.» (pd)