

## **Der Beckenboden – ein Champion, von dem niemand weiß**

Kiesers Innovation im Beckenbodentraining



- Vernachlässigt und vergessen: Tabu-Thema Beckenboden, erklärt von Dr. Wimmer
- Probleme mit dem Beckenboden – wen betrifft das?
- Innovatives Beckenbodentraining mit der Kieser Beckenbodenmaschine A5
- Mythbuster: Ein starker Beckenboden muss nicht erst lang trainiert werden, um positive Ergebnisse zu erzielen.

### **Vernachlässigt und vergessen: Tabu-Thema Beckenboden, erklärt von Dr. Wimmer**

Es ist ein kleiner Muskel, der Großes bewirkt: der Beckenboden. Doch erst wenn Probleme auftauchen, widmen wir uns dem versteckten Muskel im Schritt. Dabei hat eine gesunde Beckenbodenmuskulatur einige Vorteile, wie der Experte und bekannte Mediziner Dr. Wimmer veranschaulicht: *„Für viele Menschen ist die Beckenbodenmuskulatur sogar ein richtiges Tabuthema – dabei erfüllt sie viele wichtige Funktionen: Die Beckenbodenmuskulatur trägt und schützt deine Beckenorgane, unterstützt die Schließmuskeln von Blase und Darm und sorgt damit für Kontinenz. Dazu trägt sie zur Rumpfstabilität und somit zu einer aufrechten Haltung bei und bildet einen Teil der flexiblen Atemstütze für Deine Stimme. Sie ist also die Basis für eine klangvolle Stimme – und natürlich auch für eine lustvolle Sexualität.“*

Wie sinnvoll also Beckenbodentraining ist, und welche positiven Auswirkungen eine gezielte Ansteuerung des Muskels beim Training hat, erläutert Dr. Wimmer exklusiv in Zusammenarbeit mit Kieser Training.

[Mehr erfahren!](#)



### **Probleme mit dem Beckenboden – wen betrifft das?**

Husten, niesen, lachen, im Alltag gibt es viele Situationen, die man nicht kontrollieren kann. In Kombination mit einem schwachen Beckenboden kann das aber schnell unangenehm werden – sowohl für die Frau als auch für den Mann. Wer nämlich z.B. unter Inkontinenz leidet, verliert in solchen Situationen ungewollt einige Tropfen Urin.

Häufig werden Beckenbodenprobleme wie eine beginnende Belastungsinkontinenz durch Schwangerschaft oder Geburt ausgelöst. Deshalb sind Frauen etwa doppelt so häufig betroffen wie Männer. Auch die Menopause ist bei ihnen eine kritische Zeit. Männer trifft es eher im Zusammenhang mit Prostata-Problemen und Prostatakrebs-Operationen. Zunehmend sind es auch Patienten mit viel Stress, deren Beckenbodenmuskulatur verkrampft ist und deshalb nicht mehr richtig funktioniert. Ein Beckenbodentraining ist deswegen für Frauen und Männer empfehlenswert.

[Mehr erfahren!](#)



### **Innovatives Beckenbodentraining mit der Kieser Beckenbodenmaschine A5**

Einfache Fitnessübungen für zu Hause, welche die Muskeln in unserem Inneren trainieren, gibt es viele. Sie basieren auf der aktiven An- und Entspannung des Beckenbodens, ähnlich wie beim Zurückhalten des Urins. Ein isoliertes Beckenbodentraining ist aber keine so leichte Aufgabe, denn die gezielte Ansteuerung des Beckenbodens muss auch zuerst gelernt werden. Deshalb hat Kieser Training jahrelang an einer Maschine gearbeitet, mit welcher die Muskulatur durch Übungen isoliert trainiert werden kann – und mit der Beckenbodenmaschine A5 eine echte Innovation entwickelt.

- ✓ **Computergestützte Beckenbodenmaschine**  
An der computergestützten Maschine A5 wird die Beckenbodenmuskulatur zielgerichtet, sicher und kontrolliert aufgebaut.
- ✓ **Visuelles Feedback**  
Die Aktivität der Beckenbodenmuskulatur wird gemessen und auf einem Bildschirm visualisiert. So ist schnell zu erkennen, ob der korrekte Muskel angespannt wird.
- ✓ **Medizinische Trainingsberatung**  
In einer medizinischen Trainingsberatung werden eventuelle gesundheitliche Einschränkungen besprochen. Darauf aufbauend wird auch das nachfolgende Programm optimiert.

[Mehr erfahren!](#)

## Mythbuster

Ein starker Beckenboden muss nicht erst lang trainiert werden, um positive Ergebnisse zu erzielen.

*Eine Untersuchung an der Zürcher Hochschule für angewandte Wissenschaften (ZHAW) hat gezeigt, dass Krafttraining helfen kann, eine leichte Belastungsinkontinenz zu reduzieren. Und das geht schneller als vielleicht gedacht. Mithilfe von zwei Trainingseinheiten pro Woche an der Kieser-Beckenbodenmaschine A5, gelang es den Teilnehmerinnen nach nur 3 Monaten des Trainings, die Kraft der Beckenbodenmuskulatur länger aufrechtzuerhalten und damit die Belastungsinkontinenz zu reduzieren.*

### 1 Studienteilnehmer

- ♀ 18 Frauen
- 🕒 Alter: 40 - 65
- 💡 Leichte Belastungsinkontinenz

18 Frauen zwischen 40 und 65 Jahren litten an einer leichten Belastungsinkontinenz und nahmen an einer Untersuchung an der Zürcher Hochschule für angewandte Wissenschaft (ZHAW) teil.

### 2 Training an der Beckenbodenmaschine A5

**2x** pro Woche

**3** Monate

Die Teilnehmerinnen trainierten zweimal die Woche während drei Monaten an der Beckenbodenmaschine A5 von Kieser Training.

### 3 Ergebnis

➔ Kraft der Beckenbodenmuskulatur länger aufrechterhalten

📈 Übung genauer ausführen

📉 Belastungsinkontinenz wurde reduziert

Nach drei Monaten konnten die Teilnehmerinnen die Kraft der Beckenbodenmuskulatur länger aufrechterhalten und die Übung genauer ausführen.

Und das Wichtigste:  
Die Belastungsinkontinenz wurde reduziert.

[Mehr erfahren!](#)

---

## **Immer ein Stück stärker**

Über Kieser Training

Die internationale Marke Kieser Training ist seit 55 Jahren auf gesundheitsorientiertes, effizientes Krafttraining an eigens dafür entwickelten Maschinen spezialisiert. Ziel des wissenschaftlich fundierten Konzeptes ist es, über den Muskel- und Kraftaufbau den Körper – insbesondere den Rücken – gesund und leistungsfähig zu erhalten. Das Schweizer Franchiseunternehmen wurde 1967 von Werner Kieser gegründet, der das Unternehmen 2017 an seinen langjährigen CEO Michael Antonopoulos und Verwaltungsrat Nils Planzer verkaufte. Derzeit gibt es 170 Studios in Australien, Deutschland, Luxemburg, Österreich und der Schweiz.



### **Website**

<https://www.kieser-training.de/>  
[www.kieser-training.com](http://www.kieser-training.com)

### **Pressekontakt**

BCW | burson cohn & wolfe GmbH  
Lisa Borrenkott  
Mail: [lisa.borrenkott@bcw-global.com](mailto:lisa.borrenkott@bcw-global.com)

### **Bildmaterialien**

© Kieser Training

Für hochauflösendes Bildmaterial kontaktieren Sie gerne den oben genannten Pressekontakt.