

# „Meine Blase habe ich wieder im Griff!“

Margit (62) litt unter einer Senkung

Nach der Behandlung auf dem Beckenboden-Stuhl ist Inkontinenz für die zweifache Mutter kein Problem mehr



**Problem:** Blasensenkung  
**Krankengeschichte:** Inkontinenz, Harndrang  
**Lösung:** Emsella-Stuhl mit elektromagnetischen Wellen

Beim Niesen, Husten, Lachen ständig Angst vor einem Missgeschick zu haben – das kennen in Deutschland mehr als zehn Millionen Menschen. „Auch ich hatte meine Blase einfach nicht mehr im Griff“, sagt Margit (62) aus dem Spreewald. „Tagsüber war ich todmüde, weil ich nachts mehrfach rausmusste – und wenn ich mit meinen vier Enkeln unterwegs war, habe ich mir ständig Gedanken über die nächstgelegene

Toilette gemacht.“ Aus Sorge trinkt sie nur noch zwei Tassen Kaffee pro Tag, hat ständig Durst – und ihre Nierenwerte werden immer schlechter. „Vor rund zweieinhalb Jahren hat mein Gynäkologe eine Blasensenkung festgestellt – als Spätfolge meiner Geburten“, sagt die zweifache Mutter. Er rät zu einer Operation. „Aber ich hatte im Bekanntenkreis zwei Frauen, die sich wegen ihrer Blasenprobleme

operieren ließen: Bei einer lief alles gut, die andere hatte Komplikationen, die alles verschlimmerten“, sagt Margit. Sie hat Angst, dass sie nie wieder eine Fernreise nach Asien unternehmen kann. „Dabei liebe ich Reisen doch so sehr!“ Für sie steht fest: „Die OP will ich so lange wie möglich hinauszögern.“ Im zwei Stunden entfernten Berlin findet sie eine Lösung. Dr. Nicole Mattern (46) hat sich hier auf Blasenleiden spezialisiert. Mit dem Emsella-Stuhl aus den USA bietet die Gynäkologin eine in Deutschland noch recht neue Beckenboden-Behandlung an: „Durch elektromagnetische Wellen wird die Beckenbodenmuskulatur stimuliert. Der Beckenboden stützt die Harnröhre und sichert so die Kontinenz“, sagt die Gynäkologin. Vereinfacht könnte man auch von einem „Becken-

bodentraining für Faule“ sprechen. „Für ein effektives Beckenbodentraining muss man erst mal in der Lage sein, den Muskel zu spüren – nur dann können wir ihn gezielt an- und entspannen und trainieren“, sagt Dr. Mattern. „Der Stuhl trainiert nicht nur die Muskeln, sondern reaktiviert genau diese Selbstwahrnehmung und ermöglicht

dann Beckenbodentraining.“ Im Februar dieses Jahres beginnt Margit mit der Behandlung. „Ich konnte mich in Kleidung auf den Stuhl setzen und dabei sogar Kleider für meine Enkelchen häkeln“, sagt sie. „Schmerzen hatte ich keine, aber die Kontraktionen fühlten sich ein bisschen so an wie die Vorwehen bei der Geburt.“ Nach 30 Minuten kann sie wieder gehen. „Darüber zu sprechen, fällt mir schwer. Aber ich will anderen Mut machen“, sagt Margit lächelnd. „Seit der ersten Behandlung kann ich wieder durchschlafen und muss mir keine Sorgen mehr machen, dass die nächste Toilette zu weit weg ist. Ich bin wirklich froh!“

Heute trinkt Margit wieder zwei Liter Minztee und Wasser am Tag und fühlt sich viel fitter. Sie kann ihren Beckenboden wieder spüren, macht Übungen: „Ob an der Supermarktkasse oder beim Lesen – bewusst an- und entspannen geht überall, und keiner merkt es!“ Die nächste Reise nach Thailand kann kommen.

TEXT: SIRA HUWILER-FLAMM

## Das sagt die Ärztin: „Niemand muss mit Inkontinenz leben!“



**Dr. Nicole Mattern**  
Fachärztin für Gynäkologie in Berlin

### Was führt zu Harninkontinenz?

Frauen in allen Altersgruppen sind von Harninkontinenz betroffen. Die Beckenbodenmuskulatur hält wie eine Hängematte alle wichtigen Beckenorgane. Durch Geburten wird diese Muskelgruppe und das umliegende Bindegewebe stark in Mitleidenschaft gezogen – und es kann zu Blasenschwäche und Organsenkungen kommen.

### Was hilft dann?

Viele denken, dass leichte Inkontinenz normal sei und sie eben damit leben müssen. Aber

niemand muss mit Blasenproblemen leben – man kann etwas tun! Zentral ist eine starke Beckenbodenmuskulatur, die wir durch Übungen oder Elektrostimulation trainieren können.

### Wie oft muss man auf den Stuhl?

Um die Muskeln langfristig zu stärken, sind sechs Sitzungen, je zwei pro Woche (pro Behandlung: 122,57 Euro), ratsam. Manche private Krankenkassen übernehmen die Behandlung. Nur für Menschen mit metallischen Implantaten, Herzschrittmacher oder Spirale ist die Behandlung nicht geeignet.

### Welche Übungen können helfen?

Wenn man den Urinstrahl während des Wasserlassens aktiv unterbricht und sich während des Anspannens der gesamte Beckenboden bemerkbar macht, haben Sie den Muskel gespürt. Wer seine Beckenbodenmuskeln gut spürt, kann im Stehen (z. B. an der Supermarktkasse) gedanklich einen Blumenstrauß mit Gänseblümchen zupfen, den Strauß ein paar Atemzüge halten und dann gedanklich hinausgleiten lassen.



Fotos: Anika Büssemeier



Natürlich gegen

## Sodbrennen

- ✓ bindet Magensäure, lindert Schmerzen
- ✓ schützt Speiseröhre und den Magen
- ✓ wirkt schnell & effektiv, ohne Nebenwirkungen

Erfahren Sie mehr wie Luvos® Heilerde hilft

**Luvos®**  
HEILERDE



Die Beckenbodenmuskulatur hält die inneren Organe wie eine Hängematte

## PACKT DEN ATEMWEGS- INFEKT\* MIT DER WURZEL

- Bekämpft die Infekt-Erreger
- Lindert die Symptome
- Beschleunigt die Heilung

Wirkt gegen die Ursache des Atemwegsinfekts\* mit der Wurzel der südafrikanischen Kapland-Pelargonie.

**Umckaloabo®**  
Unaussprechlich, aber ausgesprochen gut®

\*bei akuter Bronchitis

Umckaloabo® ist eine eingetragene Marke Reg.-Nr.: 644318

Umckaloabo® Wirkstoff: Pelargonium-sidoides-Wurzeln-Auszug. Anwendungsgebiete: Akute Bronchitis (Entzündung der Bronchien). Enthält 10,7 % w/v Alkohol. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. Dr. Willmar Schwabe GmbH & Co. KG - Karlsruhe U/01/09/23/08

