Sonderheft Dezember 2025

pt Evidenz SPEZIAL

In Kooperation mit

Physio Deutschland



OHNE SCHAM

Therapieansätze für den Beckenboden

Hihihi, der Beckenboden!



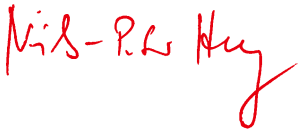
Liebe Freunde der gepflegten Evidenz,

es muss etwa zehn Jahre her sein, als ich beim Kieser-Training das erste Mal auf der „Röhre“ saß. Werner Kieser hatte damals nach eigenem Bekunden das erste Trainingsgerät für den Beckenboden entwickelt. Sein Ziel: schamfrei trainieren, wo oft Scham empfunden wird. Alles, was man tun musste, war es, sich eben auf die Röhre zu setzen. Diese konnte messen, mit welcher Kraft man die Arschbacken zusammenkniff. Die Software lieferte einen Graphen, dem man virtuell durch Muskelkontraktion folgte. Ich empfand es als eine gute Beimischung zum allgemeinen Training, und soweit ich es sagen kann: Es machte mich stärker.

Für die meisten Menschen ist der Beckenbodenbereich ein Tabuthema. Was lustig ist, denn einerseits sind wir als Gesellschaft im Umgang mit Vielem offener denn je. Aber wenn es andererseits z. B. um Inkontinenz oder Spätfolgen einer Schwangerschaft geht, dann weicht das Offene schnell dem Verschlossenen. Dabei ist der Nutzen eines anständigen Beckenbodentrainings in so vielen Hinsichten nützlich: bessere Herren- und Damengesundheit, keine Pipi-Probleme und für sie und ihn mutmaßlich bessere Performance im Zweisamkeitsbereich.

Zum Überwinden des Schamgefühls braucht es sensibel kommunizierende Therapeuten, die wissen, was der letzte Schrei ist. Denn es gibt derart viele Nutzen, dass man vor Freude im Dreieck springen möchte. Den aktuellen Stand der Evidenz haben wir in diesem „pt Evidenz-Spezial“ zusammengefasst und bieten wieder eine Selbst-Zertifizierung an.

Viel Freude!



Ihr Nils-Peter Hey, pt-Herausgeber

Negativ-Hinweis zu künstlicher Intelligenz

Alle Texte, analog und digital, wurden von unseren überaus menschlichen Redakteuren und fachkompetenten Autoren selbstständig erstellt und geprüft. Sollten wir uns bei der Texterstellung z. B. durch Systeme mit künstlicher Intelligenz unterstützen lassen, dann werden wir darauf an der entsprechen Stelle hinweisen.

Bessere Lesbarkeit

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird in der pt auf die gleichzeitige Verwendung männlicher und weiblicher Sprachformen verzichtet. Sämtliche Personenbezeichnungen gelten gleichwohl für alle Geschlechter.