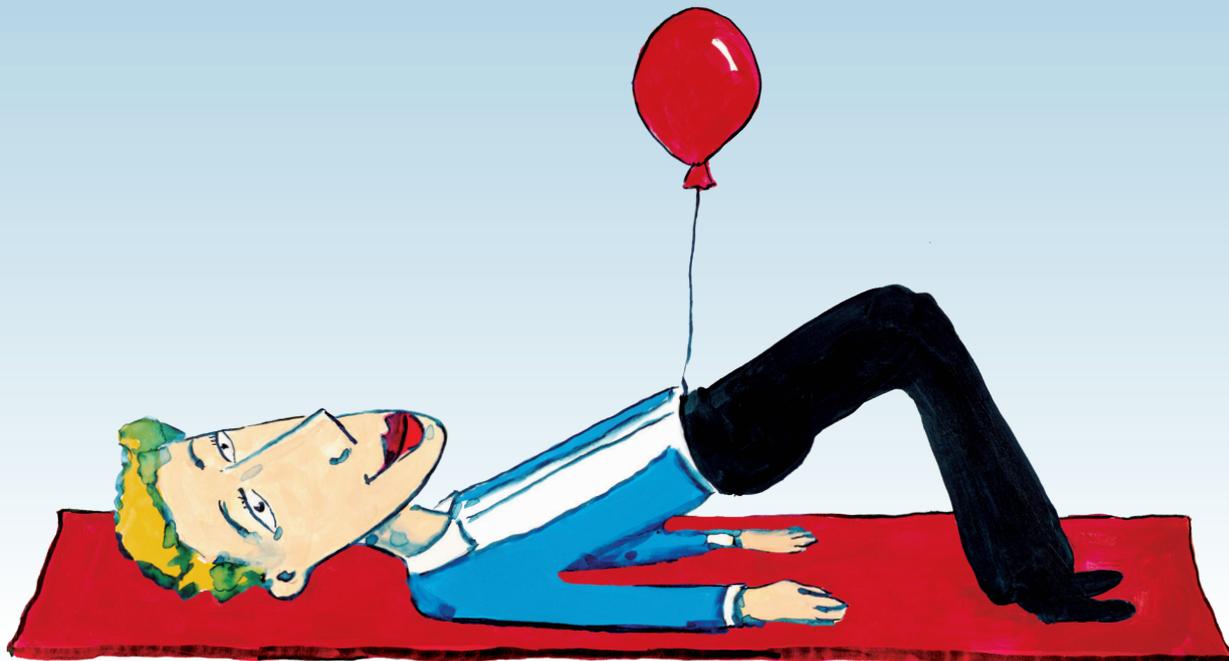


Bewegung & Sport

gegen Urinverlust
(Harninkontinenz) bei Prostatakrebs

„Ich bleibe am Ball!“



» INHALTS- VERZEICHNIS

VORWORT MICHAEL & ULI ROTH	3
EINLEITUNG	4
PHASE 1: VERSTEHEN	6
DER BECKENBODEN UND SEINE ZUSAMMENARBEIT MIT DEM ZWERCHFELL	9
VERÄNDERUNGEN DES BECKENBODENS NACH DER OPERATIVEN ENTFERNUNG DER PROSTATA (RADIKALE PROSTATEKTOMIE)	10
PHASE 2: SPÜREN	11
ÜBUNGEN/VORÜBUNGEN	11
1) LIPPENBREMSE	11
2) WO IST MEINE BECKENBODENMUSKULATUR?	12
3) DIE BAUCHATMUNG	13
4) BECKENKIPPUNG „TASCHENLAMPEN“	14
5) ERLERNEN DER SPANNUNG	16
TRAININGSFORMEN	18
1) KRAFTTRAINING	18
2) KOORDINATIONSTRAINING	18
PHASE 3: AKTIV WERDEN	19
6) AUF GEHT'S	19
7) HOCH UND RUNTER	20
8) UND SCHRITT	21
9) STEH AUF	22
10) BÜCKEN	23
11) HEBEN UND TRAGEN	24
12) DIE SEELE BAUMELN LASSEN	25
ALLTAGSTIPPS	26
TRINK- UND TOILETTENPROTOKOLL	32
ÜBUNGSTAGEBUCH	34

Impressum

Herausgeber: Takeda Pharma Vertrieb GmbH & Co. KG
Potsdamer Straße 125, 10783 Berlin | www.takeda.de | Projektkoordination: Frank Denker

Autoren:

Prof. Dr. Freerk Baumann, Rebecca Beuth | Universitätsklinik Köln, Centrum für Integrierte Onkologie Köln, Kerpenerstraße 62, 50937 Köln
Prof. Dr. med. Klaus-Peter Jünemann | Universitätsklinikum Schleswig-Holstein, Campus Kiel, Klinik für Urologie und Kinderurologie

Illustrationen: Detlef Kellermann

Gestaltung: TEMA Technologie Marketing AG | www.tema.de

» VORWORT

MICHAEL & ULI ROTH

Ich habe Krebs. Die Diagnose an sich ist schon ein Schock. Beim Prostatakrebs kommen noch weitere Ängste hinzu. Werde ich jetzt impotent? Muss ich in Zukunft Windeln tragen? Genau diese Ängste haben auch wir durchgestanden, als bei uns 2009 Prostatakrebs diagnostiziert wurde.

Heute haben wir die Krankheit überstanden und gelten als gesund. Natürlich hat der Krebs unser Leben verändert. Der Sex ist anders, aber nicht schlechter als vorher, und bei bestimmten Tätigkeiten kann es vorkommen, dass ein paar Tröpfchen in die Hose gehen. Ihre Ängste sind also begründet, aber Sie können – genauso, wie wir es getan haben – etwas tun, damit Ihr Leben nach dem Krebs lebenswert bleibt.

Bleiben Sie aktiv, ernähren Sie sich gesund, treiben Sie Sport und vor allen Dingen: Trainieren Sie systematisch die Regionen, die durch die Behandlung Ihres Karzinoms

am meisten betroffen sind. Dabei will Ihnen diese Broschüre helfen. Zugegeben, Beckenbodengymnastik und Schließmuskeltraining klingt zunächst einmal ziemlich unsexy. Ist es aber nicht, denn es hilft Ihnen dabei, weiterhin ein aktives und erfülltes Leben führen zu können.

Wir wollen hier nichts beschönigen. Sie haben eine schwere Erkrankung. Das Schlimmste haben Sie aber hoffentlich bereits überstanden. Und Sie können selbst sehr viel dafür tun, dass die Folgen dieser Erkrankung Ihren Alltag und Ihr Leben möglichst wenig belasten. Wir leben heute wieder ein völlig normales und gesundes Leben.

Machen Sie es „richtig“ gut!
Wir wünschen es Ihnen.

Michael und Uli Roth

Michael & Uli Roth

12 Jahre erfolgreiche Handball-Bundesligaspieler. Mit 47 Jahren Prostatakrebs – erfolgreich therapiert. Heute Buchautoren, Trainer, Manager in der Musikindustrie.



» EINLEITUNG

Lange Zeit war der Einsatz körperlicher Aktivitäten in der Onkologie umstritten. Meist wurde den Patienten von Ärzten und Therapeuten Ruhe und Schonung empfohlen. Durch zahlreiche wissenschaftliche Untersuchungen ist dieser „Irrglaube“ inzwischen vielfach widerlegt. Körperliche Aktivität kann sowohl als begleitende Maßnahme während einer Krebstherapie durchgeführt werden als auch zur Regeneration des Krebspatienten in der Nachsorge beitragen. Die Auswirkungen sind nicht nur körperlicher Natur. Auch psychische und soziale Aspekte werden positiv beeinflusst.

Der Begriff „körperliche Aktivität“ umfasst und beinhaltet eine Vielzahl an Möglichkeiten, aktiv Ihre Gesundheit und Gesunderhaltung zu unterstützen. Die vielfältigen Erscheinungsformen erlauben es nahezu jedem, eine Bewegungsform zu wählen, die Lebensfreude weckt und die Lebensqualität verbessert.

Auch für Sie sollte körperliche Aktivität eine unverzichtbare Ergänzung Ihres Lebens sein oder werden. Was „körperliche Aktivität“ genau bedeutet, welche Facetten sie hat, wie sie am gewinnbringendsten eingesetzt werden kann, was es hierbei Wichtiges zu beachten gilt und vieles mehr können Sie im Bewegungs-Leitfaden „Ich bleibe am Ball“ zum Thema „körperliche Aktivität und Sport bei Prostatakrebs“ erfahren. (Zu beziehen über Ihren behandelnden Urologen oder über die Adresse im Anhang Seite 31)

Wann sollten Sie mit dem Beckenbodentraining beginnen? Antwort: so früh wie möglich. Die Studien zeigen inzwischen recht deutlich, dass ein Beckenbodentraining bereits vor der Operation die Harninkontinenzzeit nach der OP deutlich verkürzen kann. Dazu reicht es, wenn Sie 2-4 Wochen vor der OP starten. Des Weiteren ist zu empfehlen, dass Sie die ersten Trainingseinheiten gemeinsam mit einem Physiotherapeuten umsetzen, der Ihnen die korrekten Ausführungen zeigen kann.

In der vorliegenden Broschüre werden Sie mehr über die Möglichkeiten und Ziele des Beckenboden- und Schließmuskeltrainings erfahren. Dieses Training verfolgt im Speziellen folgende Ziele:

- » *Verbesserung der Kontinenz*
- » *Verkürzung der Dauer der Zeit mit Inkontinenz*
- » *Verbesserung der Lebensqualität*
- » *Erhöhung des Aktivitätsniveaus*
- » *Verhinderung von Bewegungsmangelerkrankungen wie Übergewicht etc.*
- » *Verhinderung von sozialer Isolation*
- » *Psychische Stabilisierung und Verbesserung der Befindlichkeit*

Hinweis: Unterstützend für Ihre Übungen und zum Inhalt dieser Broschüre finden Sie auf der Seite 31 einen Link für ein anschauliches Video mit praktischen Übungen zum Kontinenztraining; einfach mal anklicken und mitmachen!

**Sag es mir, und ich werde es vergessen.
Zeige es mir, und ich werde mich daran
erinnern. Beteilige mich, und ich werde es
verstehen.**

*Lao Tse, chinesischer Philosoph,
ca. 604 – 531 v. Chr.*

Dieses Zitat des chinesischen Philosophen Lao Tse soll Ihnen Sinn und Zweck der Gliederung, die Sie in dieser Broschüre vorfinden, verständlich machen. Diese soll Ihnen helfen, die Folgen bzw. Begleiterscheinungen Ihrer Prostata-Operation besser zu verstehen, sich damit zu beschäftigen, Ihre Genesung aktiv voran zu treiben und die Rückgewinnung und/oder den Erhalt Ihrer Kontinenz zu sichern. Das Programm, welches Sie in dieser Broschüre finden, ist eingeteilt in drei Schritte: „Verstehen, Spüren und Aktiv werden“.

Wir haben speziell für Sie eine Sammlung von Übungen zusammengestellt, die einfach in Ihren täglichen Alltag eingebaut werden können. Sollten Sie weitere Fragen rund um das Thema „Harninkontinenz bei Prostatakrebs“ haben, stehen Ihnen Ihre Fachärztinnen und Fachärzte für Urologie als kompetente Ansprechpartner zur Verfügung.

Schon jetzt wünschen wir Ihnen mit dem Übungsprogramm viel Erfolg und Freude!

Ihr

Prof. Dr. Freerk Baumann und Prof. Dr. med. Klaus-Peter Jünemann



» PHASE 1: VERSTEHEN

Dieser erste Schritt dient dazu, Ihnen ein Grundverständnis für Ihren Blasenschließmuskel und Ihren Beckenboden zu geben. Dieses Kapitel soll Ihnen eine Idee von dessen Lage, Funktion und Arbeitsweise vermitteln. Ebenfalls werden Sie über die physiologischen Zusammenhänge von Atmung und Beckenbodenaktivität informiert. Es wird kurz auf die veränderten Umstände und die Folgen des zurückliegenden operativen Eingriffs hingewiesen. Diese kurze theoretische Vermittlung von Hintergrundwissen soll Ihnen helfen, das Schließmuskel- und Beckenbodentraining mit der notwendigen Motivation durchzuführen. Es soll Sie unterstützen, mit Geduld und Akzeptanz den Trainingsprozess anzugehen.

Anatomie des Beckenbodens

Um die Funktionen und Aufgaben des Beckenbodens und des Schließmuskels zu verstehen, ist es sinnvoll, sich vor dem Training die genaue Lage dieser unterschiedlichen Muskelgruppen vor Augen zu führen: Der Beckenboden besteht aus verschiedenen Schichten an Muskeln, Bändern und Bindegewebe. Die Tatsache, dass es sich um Muskulatur handelt, ist für Sie eine immens wichtige und positive Botschaft. Denn Muskulatur ist immer durch Training anpassungsfähig und in der Lage, sich gegenseitig zu unterstützen, zu ergänzen, beziehungsweise verloren gegangene Funktionen zu ersetzen/zurückzugewinnen.

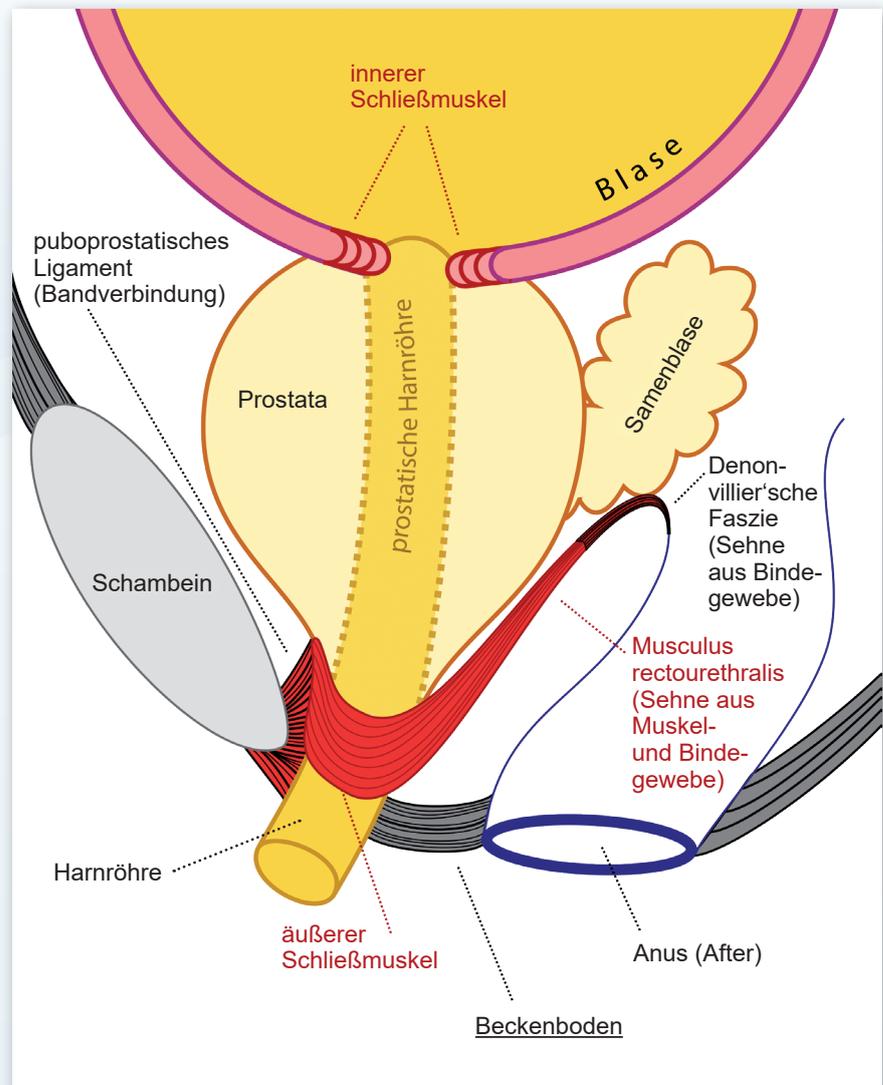
Natürlich ist die optimale Funktion des Beckenbodens auch abhängig von der Funktion der anderen beteiligten Gewebearten. Bänder und Bindegewebe erfüllen wichtige Aufgaben. Sie sorgen zusammen mit der Muskulatur zusätzlich für die Aufhängung der inneren Organe im Becken und an der Wirbelsäule.

Funktionen des Beckenbodens

Die wichtigsten Aufgaben des Beckenbodens sind:

- » Tragen
- » Stützen
- » Verschießen

Die Funktionen des Beckenbodens werden durch einen Blick auf seine Lage deutlich. Durch Form und Befestigung im knöchernen Becken erfüllt er die Aufgabe einer straff gespannten Hängematte, die die Organe des Bauchraumes stützt und trägt. Der Beckenboden wird beim Mann zum Durchlass der Harnröhre und des Analkanals an zwei Stellen unterbrochen. An einem dieser Punkte bildet der äußere Harnröhrenschließmuskel den für die Kontinenz so wichtigen Verschlussmechanismus. In Zusammenarbeit mit der Bauch- und Rückenmuskulatur sowie dem Zwerchfell bildet der Beckenboden einen Raum, den man sich wie einen Luftballon vorstellen kann. Das reibungslose Zusammenarbeiten dieser Muskelgruppen muss erfolgen, um



dem inneren Druck entgegen zu wirken und die aufrechte Körperhaltung zu ermöglichen. Der Beckenboden hat ebenfalls große Bedeutung für eine reibungslose und erfüllte Sexualität.

Der Beckenboden besteht aus drei Schichten Muskulatur:

- 1) Die erste Schicht läuft von hinten nach vorne. Sie spannt sich zwischen dem Schambein und dem hinten liegenden Steißbein aus.
- 2) Die zweite Schicht wird durch eine quer verlaufende Muskelplatte gebildet. Diese Schicht spannt sich von rechts nach links zwischen den beiden Sitzbeinhöckern aus.
- 3) Die dritte Schicht ist die wichtigste für den Erhalt der Kontinenz. Sie umschlingt omega-förmig (Ω) die Harnröhre kurz unterhalb der Prostata. Hier bildet sie gemeinsam mit dem Beckenboden den äußeren Schließmuskelapparat. Dieser besteht aus einem Teil (intrinsisch, glattmuskulär), der für den unbewussten Dauerverschluss verantwortlich ist, sowie einem äußeren Anteil (quergestreift), der bewusst eingesetzt werden kann und im Falle von beispielsweise einem Hustenstoß automatisch aktiviert wird. Weiter oberhalb am Übergang von der Prostata zur Blase liegt der innere Schließmuskel, der nur sekundär zur Kontinenz beiträgt.

Der **innere Schließmuskel** ist primär für den Blasenverschluss während des Samen-ergusses verantwortlich. Bei unversehrten Verhältnissen arbeitet er automatisch und unbewusst.

Der **äußere Schließmuskel** sichert den Dauerverschluss der Harnröhre und somit die Kontinenz; er kann jedoch mit seinem äußeren Muskelanteil willentlich aktiviert werden.

Nach einem Eingriff an der Prostata wird sich das **Beckenbodentraining** darauf konzentrieren, den äußeren Schließmuskel in seiner Funktion zu optimieren.

» DER BECKENBODEN UND SEINE ZUSAMMENARBEIT MIT DEM ZWERCHFELL

Den Abschluss des Bauchraumes nach oben bildet eine weitere Muskelplatte, das Zwerchfell. Das Zwerchfell ist der wichtigste Atemmuskel und insbesondere auch für Sie wichtig, denn es senkt und hebt sich im Gleichklang mit dem Beckenboden.

Bei der Einatmung:

- » wird das Zwerchfell abgesenkt.
- » gibt die Beckenbodenmuskulatur nach unten nach, um Raum zu schaffen, sie entspannt.

Bei der Ausatmung:

- » hebt sich das Zwerchfell.
- » hebt sich der Beckenboden ebenfalls und spannt an. Die Bewegungen des Zwerchfells erzeugen einen Sog, mit dem der Beckenboden nach oben schwingt.

Diese Erkenntnis ist für Sie wichtig. Viele der im Folgenden aufgeführten Übungen werden aufgrund des Zusammenspiels von Atmung, Lautierungen oder Sprechen kombiniert, um die Beckenbodenspannung zu unterstützen.



» VERÄNDERUNGEN DES BECKENBODENS NACH DER OPERATIVEN ENTFERNUNG DER PROSTATATA (RADIKALE PROSTATEKTOMIE)

1) **Veränderte Anatomie**

Durch die Entfernung der Prostata muss die Blase mittels einer chirurgischen Naht wieder mit der Harnröhre verbunden werden. Dadurch wird der innenliegende Anteil der Harnröhre um die Länge der Prostata verkürzt, weshalb es nun für den äußeren Schließmuskel schwerer wird, die Kontinenz sicher zu stellen. Durch die räumliche Nähe der Prostata zum Blasen Hals wird von diesem in der Regel bei der Operation ein Teil mit entfernt, was die Ansprüche an den äußeren Schließmuskel nochmals erhöht. Wird auch der äußere Schließmuskel verletzt, was seltener der Fall ist, führt dies meist zu einer dauerhaften Inkontinenz.

Allein durch den Eingriff ist die Beckenboden- und Verschlussmuskulatur irritiert, die Anspannungsfähigkeit ist herabgesetzt, zeitweilig mitunter aufgehoben. Auch kann durch die Verletzung der Nervenfasern zum Blasen Hals sowie durch Narbenbildung die Blasenfunktion in Mitleidenschaft gezogen werden.

2) **Überaktivität der Blasenmuskulatur**

Eine Irritation der Blasenmuskulatur im Blasen Halsbereich, die sich durch den operativen Eingriff erklärt, kann zu Fehlreaktionen der Blase führen. Der Füllungs Zustand der Blase wird beispielsweise fehlinterpretiert bzw. von Ihrem Körper anders wahrgenommen. Hierdurch kann es zu starkem Harndrang mit nachfolgendem Urinverlust kommen. Es ist deshalb erforderlich, eine genaue Diagnostik der postoperativen Harninkontinenz vorzunehmen, bevor man therapeutische Schritte einschlägt. Meist hilft bereits über zwei Tage an zwei aufeinanderfolgenden Wochen das Führen eines Trink- und Toilettenprotokolls (Seite 32).

» PHASE 2: „SPÜREN“

Nach der kurzen theoretischen Bekanntmachung mit dem Beckenboden sind nun Sie gefragt. Im Folgenden sollen Sie Kontakt zu Ihrem Beckenboden aufnehmen, ihn wahrnehmen und „fühlen“ lernen. Sie werden die verschiedenen Aufgaben des Beckenbodens erspüren und den Spannungsaufbau des äußeren Schließmuskels erlernen. Wichtig für die Funktion eines jeden Muskels ist nicht ausschließlich die Fähigkeit, gezielt Spannung aufzubauen. Ebenso wichtig ist die Entspannung. Zu beiden Fähigkeiten erhalten Sie in diesem Schritt die nötigen Informationen/Hilfestellungen und Anweisungen.

Nehmen Sie sich Zeit und führen Sie die Übungen nacheinander durch, da sie aufeinander aufbauen. Lassen Sie sich ein auf die imaginäre Reise in Ihre „tragende Etage“. Nehmen Sie sich auch Zeit, die gemachten Erfahrungen zu überdenken. Sie sollten Ihre Erfolge, eventuell auch Stagnationen oder Rückschritte, festhalten, um Rückschlüsse ziehen zu können und aus ihnen zu lernen. Hierfür besteht die Möglichkeit, ein Trink- und Toilettenprotokoll (siehe Seite 32) zu nutzen und zu führen.

» ÜBUNGEN/VORÜBUNGEN

1) LIPPENBREMSE

Ziel:

- » Die Lippenbremse hindert Sie, hektisch zu atmen und ermöglicht, die Atmung gezielt zu kontrollieren.

Ausgangsstellung:

- » Auf dem Rücken liegend oder aufrecht sitzend auf einem Stuhl.

Durchführung:

- » Legen Sie beim Ausatmen die Lippen locker aufeinander. Sie sind leicht geschlossen ähnlich wie beim Pfeifen.
- » Atmen Sie nun gegen den Widerstand der Lippen aus.



2) Wo IST MEINE BECKENBODENMUSKULATUR?

Ziel:

- » Visualisierung, Einordnung der anatomischen Kenntnisse im Körper.

Ausgangsstellung:

- » Auf dem Rücken liegend mit angestellten Beinen.

Durchführung:

A) Das knöcherne Becken

- » Stemmen Sie Ihre Hände in die Seiten Ihres Rumpfes, als hätten Sie Großes vollbracht. Üben Sie Druck nach unten aus und erspüren den harten, knöchernen Widerstand, der sich Ihren Händen bietet. Dies sind Ihre Darmbeinschaufeln.
- » Die seitlich höchsten Punkte stellen Ihre Darmbeinkämme dar.
- » Legen Sie Ihre Hände auf Ihren Bauch und fahren diesen vom Bauchnabel an abwärts. So stoßen Sie mittig auf ein hartes Hindernis. Das ist Ihr Schambein!
- » Legen Sie nun beide Hände unter Ihr Gesäß. Tasten Sie sich ein wenig in die Tiefe und spüren auch dort beidseits einen harten Widerstand: Ihre Sitzbeinhöcker!
- » Zwischen den Sitzbeinhöckern können Sie Ihr Steißbein ertasten. Dieses bildet das Ende Ihrer Wirbelsäule.

B) Die Beckenbodenmuskulatur

- » Platzieren Sie Ihre Hände an Ihrem Schambein. Fahren Sie von hier aus mit reichlich Druck seitlich an Penis und Hoden vorbei in Richtung Ihrer Sitzbeinhöcker. Ihren Beckenboden können Sie jetzt als ein auf dem Kopf stehendes V ertasten.

Variation:

Sitzend auf einem Stuhl.



3) DIE BAUCHATMUNG

Ziel:

- » Wahrnehmung der reflektorischen Beckenbodenanspannung durch den Wechsel zwischen Ein- und Ausatmung.

Ausgangstellung:

- » Legen Sie sich auf den Rücken. Die Beine sind locker angestellt und die Füße stehen hüftbreit auf der Unterlage.

Durchführung:

- » Legen Sie Ihre Hände locker auf den Bauch, rechts und links unterhalb der Rippenbögen.
- » Atmen Sie ruhig durch die Nase ein und durch den Mund wieder aus.
- » Sprechen Sie während der Ausatmung ein „lccccch“ oder wenden Sie die Lippenbremse an.
- » Erinnern Sie sich an das Zusammenspiel von Zwerchfell, Beckenboden, Bauch- und Rückenmuskulatur. Versuchen Sie dieses Wechselspiel wahrzunehmen.
- » Stellen Sie sich vor, Sie blasen mit der Einatmung einen „inneren Luftballon“ auf. Die Bauchdecke hebt sich.
- » Bei der Ausatmung senkt sich die Bauchdecke wieder. Der Luftballon verliert seine Luft.



Kontrollmöglichkeit:

Versuchen Sie auch mit Ihren Händen die Spannung wahrzunehmen. Platzieren Sie Ihre Hände an die Stelle, an der Sie zuvor Ihren Beckenboden lokalisiert haben. Spüren Sie während und gegen Ende der Ausatmung die Spannung nach.

4) BECKENKIPPUNG „TASCHENLAMPEN“

Ziel:

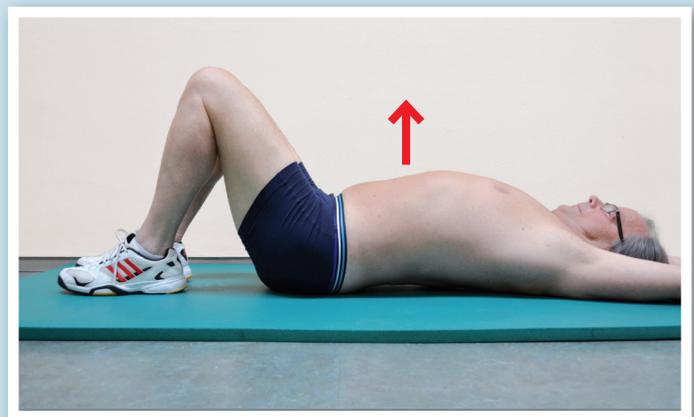
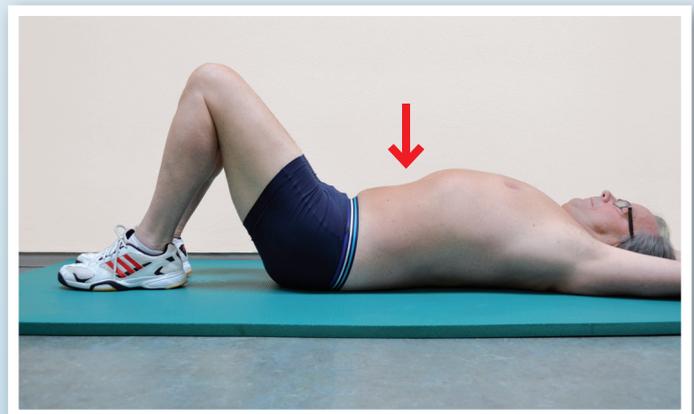
- » Erlernen der Beckenkippung zur Erwärmung der Region, Mobilisation und Wahrnehmungsschulung.

Ausgangsposition:

- » Legen Sie sich auf den Rücken. Die Beine sind locker angestellt und die Füße stehen hüftbreit auf der Unterlage.

Durchführung:

- » Beginnen Sie Ihr Becken locker vor und zurück zu bewegen.
- » Folgende Vorstellungen können Ihnen helfen, die Bewegungen richtig auszuführen:
 1. Stellen Sie sich vor, Ihre Sitzbeinhöcker wären imaginäre „Taschenlampen“. Der Lichtschein der Taschenlampen leuchtet auf Ihre Fersen. Mit der Ausatmung wandert der Lichtstrahl langsam von den Fersen in Richtung Knie die Waden hinauf. Verharren Sie 3 – 5 Sekunden in der Endposition und senken Sie die Lichter wieder.
 2. Stellen Sie sich vor, Sie wollten erst ein Hohlkreuz machen und danach den Rücken richtig in die Unterlage drücken.
 3. Stellen Sie sich vor, Sie ziehen Ihr Schambein zum Bauchnabel oder schieben Ihr Steißbein Richtung Füße.
- » Führen Sie diese Bewegung mehrfach aus und spüren Sie nach.





- » Legen Sie sich hin, strecken Sie Ihre Beine aus und schieben Sie diese im Wechsel nach unten heraus; so entsteht eine seitliche Kippung Ihres Beckens.



Varianten:

- » Im Sitz, im Stand.
- » Lassen Sie die Taschenlampen kreisen.
- » In Kombination mit der Bauchatmung: Bei der Ausatmung wandert der Lichtstrahl in Richtung Knie, bei der Einatmung senkt er sich wieder.
- » Ein erwärmtes Körnerkissen wird unter dem Steißbein positioniert: zur Durchblutungsförderung, Entspannung und Lockerung.

5) ERLERNEN DER SPANNUNG

Ziel:

- » Erlernen und Kontrolle der Schließmuskelspannung

Ausgangsstellung:

- » Auf dem Rücken liegend mit angestellten Beinen.

Durchführung:

- » Verschiedene Vorstellungen können Ihnen helfen, die richtige Muskulatur anzuspannen:
 - 1) Stellen Sie sich vor, Ihren Harnstrahl unterbrechen zu wollen. Sie können dies auch einmalig auf der Toilette üben und versuchen, den Urin-Strahl zu unterbrechen. Dies ist allerdings keine Schließmuskelübung, sondern sollte nur umgesetzt werden, um die Spannung zu spüren.
 - 2) Heben Sie Ihren Hoden Richtung Damm.
 - 3) Und/oder bilden Sie eine kleine Falte an der Stelle, an der der Penis Ihren Körper verlässt.

Kontrollmöglichkeiten:

- » Stellen Sie sich ohne Unterhose vor einen Spiegel.
- » Versuchen Sie nun, Ihren Schließmuskel und den Beckenboden anzuspannen.
- » Wenn Sie den Beckenboden richtig anspannen, sollte sich der Hoden heben und eine Falte an der Penisaustrittsstelle am Körper sichtbar werden.
- » Beachten Sie, dass weder Po- noch Bauchmuskelspannung etwas mit der Beckenbodenspannung zu tun haben.

Zur Vergewisserung und Rückmeldung über die richtige Lokalisation und Ansteuerung des Schließmuskels- und des Beckenbodens können Sie über die reine Vorstellung hinaus auch zur Absicherung die Unterbrechung des Harnstrahles auf der Toilette aktiv als Biofeedback nutzen.

Wichtig ist, dies nur als Kontrolle für die richtige Ausführung zu betrachten und nicht als intensives Training zu betreiben.

Zum Einstieg:

- » Führen Sie 3 – 4 Mal am Tag 10 – 15 Anspannungen aus.
- » Nehmen Sie sich Zeit für Ihr Training. Sie sollten konzentriert üben. Qualität vor Quantität.
- » Halten Sie die Pausenzeiten ein. Sowohl in der Trainingseinheit als auch zwischen den Einheiten. Muskeln wachsen in der Ruhe, zwischen den Trainingseinheiten.
- » Nutzen Sie die Pausen zum bewussten Entspannen.

Vermeiden Sie:

- » Die Luft anzuhalten und zu pressen. Dies erzeugt einen Druck in Ihrem Bauchraum und damit auf Ihren Beckenboden!
- » Überanstrengung!
- » Starke Schmerzen/Verstärkung der Schmerzen.

Steigern Sie Ihr Training langsam durch:

- » Die Anspannungszahl in der Trainingseinheit. Überschreiten Sie aber 90 Kontraktionen (Anspannungen) am Tag nicht!
- » Durch die Änderung der Position vom Liegen, zum Sitzen, zum Stand!

Wenn Sie die Spannung im Liegen, Sitzen und Stehen beherrschen, sind Sie bereit für die nächste Phase „Aktiv werden“.

!Achtung!

- » Einen Spannungsaufbau mit 100 % Ihrer Kraft sollten Sie nicht früher als zwei Wochen nach dem Eingriff vornehmen.
- » Spannen Sie Ihren Schließmuskel und Beckenboden vorsichtig an, nicht kneifen!
- » Das Anspannen des Pos oder Bauches stellt nicht die angestrebte Spannung dar.
- » Halten Sie nicht die Luft an! Dies erzeugt einen höheren Druck im Bauchraum und somit auch einen höheren Druck auf Ihren Beckenboden und die Narbenregion. Atmen Sie ruhig und gleichmäßig.
- » Gönnen Sie Ihrem Beckenboden Pausen und Entspannung.

- » Übertreiben Sie das Üben nicht. Halten Sie die vorgegebene Wiederholungszahl der Übungen und die Pausenzeiten ein. Wird der Beckenboden durch zu häufiges Üben überstrapaziert, ermüdet er, und es können weitere Probleme entstehen.
- » Legen Sie sich mittags möglichst 30 Minuten hin zum Entspannen. Morgens ist die Kontinenz am besten, am Nachmittag lässt sie nach, da am gesamten Vormittag Belastung auf den Beckenboden eingewirkt hat. Durch das Liegen werden die Blase und auch die Harnröhre in eine andere Position gebracht, die Schwerkraft wirkt anders auf die Blase. So können Sie Ihrem Beckenboden Ruhe und Entspannung gönnen.
- » Kippen Sie beim Gehen, Heben, Bücken, Tragen und Aufstehen Ihr Becken nach hinten. Dadurch wird die Harnröhre verschlossen. Vermeiden Sie dann bergabgehen und Treppen heruntergehen, sofern sich unter diesen Bewegungsformen die Harninkontinenz verschlechtert (denn bei diesen Bewegungsformen wird das Becken unwillkürlich nach vorne gekippt).



» TRAININGSFORMEN:

1) KRAFTTRAINING

- » Ziel ist es, die Kraft Ihres Beckenbodens aufzubauen.
Das Training soll möglichst alle Kraftqualitäten abdecken.
- » Zur Aufwärmung führen Sie die Beckenkipfung 15 Mal aus.
- » Die folgenden Trainingsangaben und Empfehlungen sollen lediglich einen Richtwert darstellen.
- » Täglich: 3 – 4 Trainingseinheiten, 2 – 3 Serien mit 10 – 15 Kontraktionen
- » Anspannungsphase: 5 – 10 Sekunden langsamer Spannungsaufbau,
3 – 5 Sekunden halten
- » Entspannungsphase: 10 – 20 Sekunden

Variante 1

(für Einsteiger)

Spannen Sie Ihren Beckenboden mit minimaler Kraft an und halten dies für 20 Sekunden. Machen Sie vor der nächsten Kontraktion 20 Sekunden Pause. Wiederholen Sie dies 15 – 20 Mal.

Variante 2

(für Einsteiger und Fortgeschrittene)

Spannen Sie Ihren Beckenboden mit 50 % Ihrer Kraft an. Halten Sie dies für 10 Sekunden und machen vor der nächsten Kontraktion 10 Sekunden Pause. Wiederholen Sie dies 15 – 20 Mal.

Variante 3

(für Fortgeschrittene)

Spannen Sie Ihren Beckenboden schnell und kurz mit maximaler Kraft an (2-3 Sekunden). Machen Sie vor der nächsten Kontraktion 20 Sekunden Pause. Wiederholen Sie dies 15 – 20 Mal.

Nutzen Sie zum Training die Übungen 8), 9), 10) und 11) nach diesem Schema.

2) KOORDINATIONSTRAINING

- » Neben der Kräftigung Ihrer Muskulatur sollten Sie die Koordination üben.
- » Spielen Sie hierzu mit der Intensität der Spannung.
- » Versuchen Sie, die Intensität zwischen 10 % und 100 % zu variieren, zum Beispiel
 - 1) Steigerung: 10 %, 20 %, 30 %, ...
 - 2) Abbau: 100 %, 90 %, 80 %, ...
 - 3) Sprünge: 10 %, 30 %, 50 %, ...
- » Eine weitere Alternative wäre eine Melodie oder den Refrain eines Liedes oder Verses mit der Spannung nachzuahmen. Hier sind Ihrer Fantasie keine Grenzen gesetzt.

» PHASE 3: AKTIV WERDEN

In diesem Schritt liegt der Schwerpunkt auf der bewussten Aufrechterhaltung der Spannung und der Integration in Ihren Alltag. Das Ziel ist, dass Sie Ihre Kontinenz auch in Situationen des Alltags mit Hilfe der Schließmuskel- und Beckenbodenspannung halten können.

Alle Übungen unterliegen einem Hauptschema. Zunächst sollen Sie mit lautem Sprechen während der Übung die Spannung halten. Wenn Sie dabei genügend Sicherheit entwickelt haben, führen Sie die Übungen ohne Sprechen aus.

6) AUF GEHT'S

Ziel:

- » Erlernen und Erhalt der Beckenbodenspannung im Gang.

Rahmenbedingungen/Ausgangsstellung:

- » Platz, an dem Sie mindestens 10 Schritte zurücklegen können, lockerer Stand.

Durchführung:

- » Bauen Sie die Spannung auf.
- » Machen Sie sieben Schritte und versuchen Sie, die Spannung aufrecht zu halten.
- » Zählen Sie dabei laut bis sieben (1 und 2 und 3 und 4 ...)
- » Sind sieben Schritte zu viel, dann reduzieren Sie zu Beginn die Anzahl.

Steigerung:

- » Gehen Sie sieben Schritte und stoppen Sie.
- » Lösen Sie die Spannung.
- » Bauen Sie die Spannung wieder auf und machen ein paar weitere Schritte.
- » Gehen Sie sechs Schritte und drehen Sie sich mit dem siebten um.
- » Halten Sie die Spannung während der Drehung mit mäßiger Kraft (20 – 30 %).



7) HOCH UND RUNTER

Ziel:

- » Erlernen und Erhalt der Spannung beim Treppensteigen oder mit Unebenheiten im Boden, z. B. Bürgersteig.

Rahmenbedingungen/Ausgangsstellung:

- » Treppenstufen, Bücher, Trittleiter, Fußbank

Durchführung:

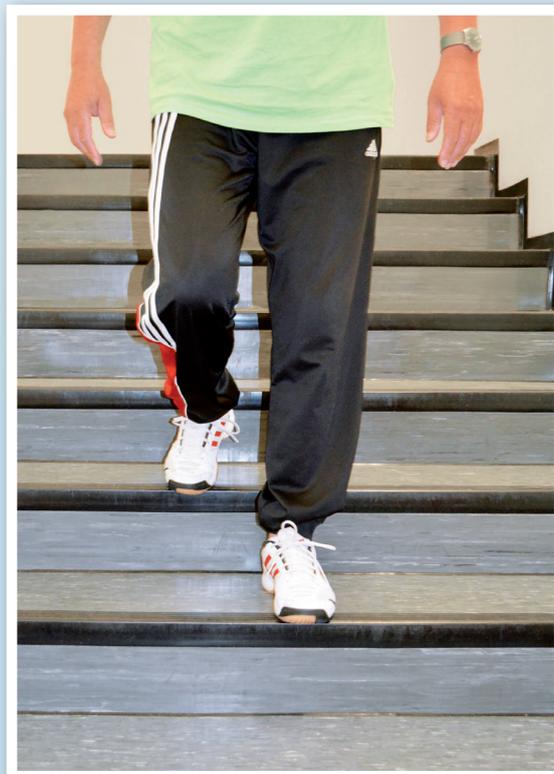
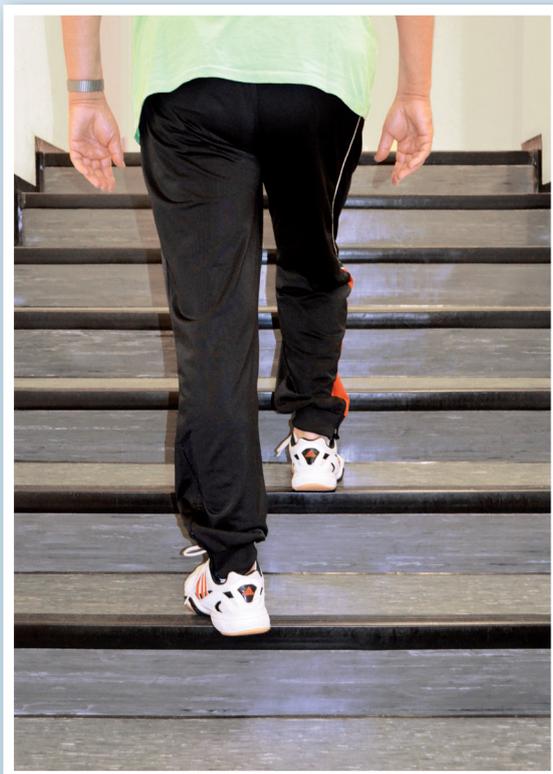
A) Hinaufsteigen

B) Herabsteigen

- » Stellen Sie sich vor eine Treppenstufe.
- » Machen Sie einen Schritt auf die Stufe oder von ihr herab.
- » Spannen Sie dabei Schließmuskel- und Beckenboden an.
- » Unterstützen Sie die Spannung durch ein gesprochenes „Hopp“ bei Ihrer Übung.

Steigerung:

- » Mehrere Stufen hintereinander. Bauen Sie jeweils beim Auf- oder Absteigen Spannung auf und sprechen ein „Hopp“.



8) UND SCHRITT

Ziel:

- » Erlernen und Erhalt der Spannung bei großen Schritten, z. B. aus dem Auto aussteigen, über eine Pfütze steigen.

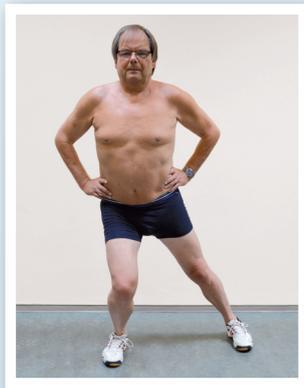
Rahmenbedingungen/Ausgangsstellung:

- » Ausreichend Platz

Durchführung:

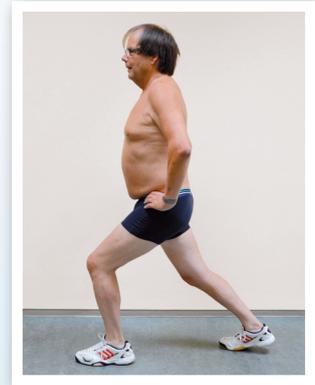
A) Ausfallschritt

- » Machen Sie einen Ausfallschritt nach vorne.
- » Spannen Sie dabei Schließmuskel- und Beckenboden an.



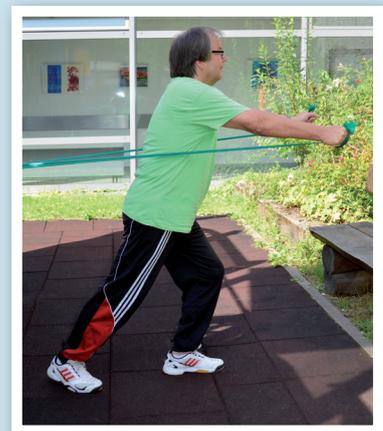
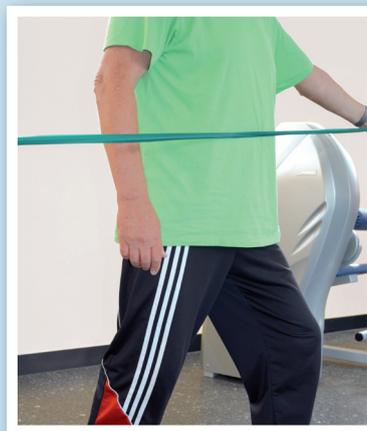
B) Seitwärtsschritt

- » Machen Sie einen Schritt zur Seite.
- » Spannen Sie dabei Schließmuskel- und Beckenboden an.
- » Unterstützen Sie die Anspannung durch ein gesprochenes „Zack“.



Steigerung:

- » Verschiedene Untergründe
- » Kurzes Verharren in der Schrittposition
- » Schritte vergrößern
- » Mit Widerstand: Verwenden Sie hierzu ein an der Türklinke oder anderweitig befestigtes Fitness-Gummiband.



9) STEH AUF

Ziel:

- » Erhalt der Spannung während des Positionswechsels vom Sitz in den Stand.

Rahmenbedingungen/Ausgangsstellung:

- » Stuhl und/oder andere Sitzmöglichkeit

Durchführung:

- » Setzen Sie sich aufrecht auf einen Stuhl (geringer Druck auf dem Bauch). Die Füße stehen hüftbreit auf dem Boden.
- » Spannen Sie Schließmuskel und Beckenboden an. Halten Sie diese Spannung über die komplette Bewegung.
- » Beugen Sie Ihren Oberkörper leicht nach vorne. Stemmen Sie sich aus den Knien in den Stand.
- » Unterstützen Sie die Bewegung durch ein gesprochenes „Und zack“ während der Ausführung.
- » Entspannen Sie kurz.
- » Bauen Sie wiederum Spannung auf und halten diese wieder bis zum Ende der Bewegung.
- » Setzen Sie sich auf den Stuhl zurück und lösen dann erst die Spannung.



10) BÜCKEN

Ziel:

- » Erlernen und Erhalt der Spannung beim Bücken.

Rahmenbedingungen:

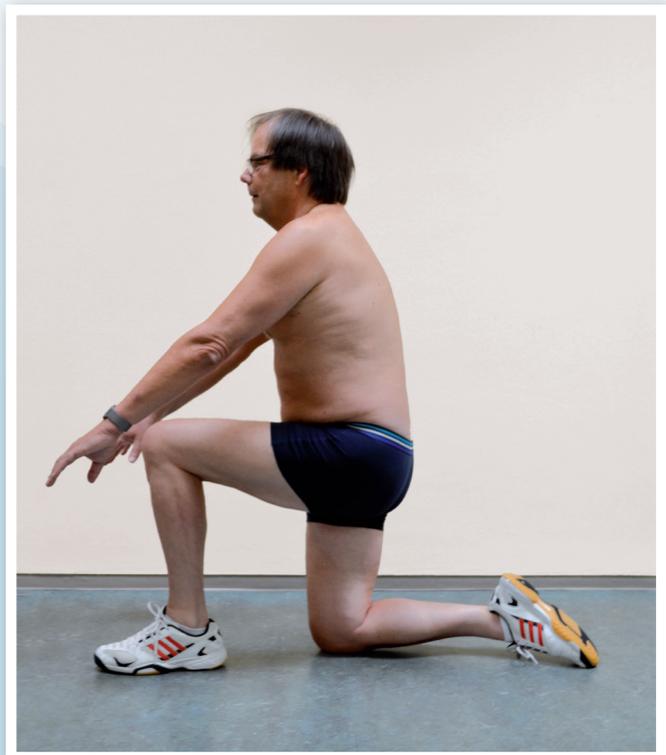
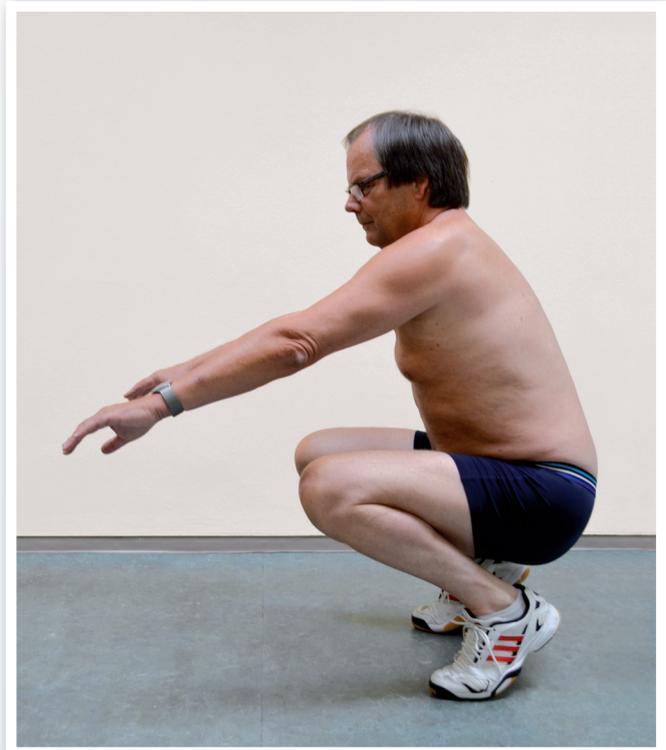
- » Keine besonderen

Durchführung:

- » Stellen Sie sich locker hin, die Füße etwa hüftbreit.
- » Bauen Sie Spannung auf und gehen Sie langsam in die Hocke. Schieben Sie dabei den Po nach hinten, als wollten Sie sich auf einen Hocker setzen.
- » Neigen Sie Ihren Oberkörper nach vorne und halten Ihren Rücken gerade.
- » Verharren Sie kurz in dieser Position und lösen die Spannung.
- » Bauen Sie erneut Spannung auf und richten sich dann wieder auf.
- » Unterstützen Sie die Anspannung durch ein gesprochenes „Hauruck“.

Variation:

- » Gehen Sie in Schrittstellung in die Hocke, als wollten Sie niederknien.



11) HEBEN UND TRAGEN

Ziel:

- » Erhalt der Spannung beim Heben und Tragen

Rahmenbedingungen/Ausgangsstellung:

- » Gegenstand, z. B. Wäschekorb oder Getränkekasten zum Heben oder Tragen

Durchführung:

- » Stellen Sie sich hüftbreit, möglichst dicht vor den Getränkekasten oder Wäschekorb.
- » Gehen Sie langsam in die Hocke. Greifen Sie den zu hebenden Gegenstand und heben ihn möglichst nah am Körper an. Kontrollieren Sie nochmal die Spannung und drücken Sie sich in den Stand.
- » Begleiten Sie die Bewegung und Beckenbodenspannung mit einem „Hauruck“.
- » Wenn Sie aufrecht stehen, lösen Sie die Spannung.
- » Das Absetzen erfolgt nach dem gleichen Schema.



Variation:

- » Heben aus verschiedenen Höhen.
- » Steigern Sie das Gewicht (Kasten nach und nach mit Flaschen füllen, Wäschekorb mit Kleidung füllen).
- » Heben Sie verschiedene Gegenstände.
- » Lösen Sie am tiefsten Punkt der Bewegung die Spannung. Bauen Sie die Spannung beim Aufstehen/Strecken wieder auf.

12) DIE SEELE

BAUMELN LASSEN

Ziel:

- » Entspannung des Beckenbodens und des ganzen Körpers.

Durchführung:

- » Lesen Sie vor Beginn die folgenden Schritte durch und führen Sie sie dann nacheinander aus.
- » Legen Sie sich auf den Rücken, mit einem Kissen unter dem Kopf.
- » Legen Sie Ihre Beine gestreckt ab. Die Arme liegen locker neben dem Körper.
- » Schließen Sie die Augen, bevor Sie mit der Entspannung beginnen.

Sie sollen nun verschiedene Muskelpartien anspannen, wieder locker lassen und die Entspannung bewusst nachempfinden.

- 1) Drücken Sie Ihre Hände, Arme, Schultern, Kopf, Po, Beine und Rücken in die Unterlage und halten die Spannung für fünf Sekunden. Danach lösen Sie die Spannung und fühlen die eintretende Entspannung.
- 2) Spannen Sie Ihren Beckenboden fünf Sekunden an und lösen Sie die Spannung wieder.
- 3) Spannen Sie den vorderen Teil Ihres Beckenbodens an, als wollten Sie Urin einhalten und lösen die Spannung nach fünf Sekunden wieder. Fühlen Sie die Entspannung nach.
- 4) Spannen Sie Ihr Gesäß an. Halten Sie die Spannung für fünf Sekunden und lösen wieder. Fühlen Sie die Entspannung nach.
- 5) Spannen Sie Ihren Bauch an. Halten Sie die Spannung für fünf Sekunden und lösen wieder. Fühlen Sie die Entspannung nach.
- 6) Spannen Sie den hinteren Teil Ihres Beckenbodens an, als wollten Sie Stuhl einhalten. Halten Sie die Spannung für fünf Sekunden und lösen wieder. Fühlen Sie die Entspannung nach.
- 7) Führen Sie die Schritte 3) und 4) im Wechsel 5 Mal durch.
- 8) Bleiben Sie noch einige Minuten liegen und spüren Sie nach.



» ALLTAGSTIPPS

Die Trinkmenge

Eine häufig naheliegende Lösung, der Harninkontinenz entgegenzuwirken, ist die Reduzierung der Trinkmenge. Was dem Körper weniger zugeführt wird, muss auch nicht entsorgt werden. Jedoch ist dies nur für den Moment eine scheinbar wirkungsvolle Vorbeugung gegen ungewollten Harnverlust, auf die Dauer führt diese Lösung nicht zum Ziel.

Neben unerwünschten Auswirkungen, die wegen der zu geringen Flüssigkeitsmenge den Körper allgemein betreffen, besteht auch ein direkter Zusammenhang zwischen der Kapazität und der Gesundheit der Blase und der täglichen Trinkmenge. So ist eine mögliche Problematik, die durch zu wenig Flüssigkeit im Körper entsteht, dass der Urin zu konzentriert ist und die Blase zusätzlich reizt. Ein Dranggefühl kann sich dadurch einstellen. Außerdem können Harnwegsentzündungen leichter entstehen.

Als Faustregel gilt: 30 ml pro Kilogramm Körpergewicht ist das Minimum an Trinkmenge. Das heißt, wenn Sie 80 Kilogramm wiegen, sollten Sie täglich 2,4 l Flüssigkeit zu sich nehmen (80 mal 30 ml = 2400 ml).

Die Trinkmenge sollte in etwa der Urinmenge entsprechen, normal sind pro Toilettengang 250 – 500 ml Harn. Um dies kontrollieren zu können, sollten Sie unterstützend ein Trink- und Toilettenprotokoll (siehe Seite 32) führen.

Wer viel Sport treibt, verliert vermehrt Flüssigkeit über den Schweiß. Daher muss angemessen Flüssigkeit zugeführt werden. Sollte nach schweißtreibenden Sporteinheiten die Urinmenge nicht der Trinkmenge entsprechen, ist dies also kein Grund zur Beunruhigung.

Versuchen Sie die empfohlene Trinkmenge über den Tag verteilt zu sich zu nehmen. Vermeiden Sie große Trinkmengen bis zwei Stunden vor der Nachtruhe. So vermeiden Sie, durch Harndrang in Ihrer Nachtruhe gestört zu werden. Trinken Sie nicht schlückchenweise mit langen Pausen, sondern zügig aus großen Gläsern (ca. 200 ml), damit Ihre Blase die Möglichkeit hat, sich zu füllen.

Wichtig ist nicht nur die richtige Menge, sondern auch, was Sie trinken. Empfehlenswert sind Kräuter- und Früchtetees sowie Mineralwasser ohne oder mit wenig Kohlensäure. Versuchen Sie Getränke mit Koffein zu meiden, denn Koffein hat eine wasser-treibende Wirkung. Ebenfalls meiden sollten Sie:

- » *Kohlensäure- und hoch zuckerhaltige Getränke und Diät-Getränke mit Süßstoffen*
- » *stark säurehaltige Getränke, wie z. B. Fruchtsäfte etc.*
- » *Alkohol*

Das Trink- und Toilettenprotokoll

Wie bereits erwähnt, hat sich dieses Hilfsmittel bewährt, um sowohl das Trink- als auch das Toilettengangverhalten zu kontrollieren. Außerdem können Sie die Abstände zwischen den Toilettengängen überwachen und haben so die Kontrolle über Ihr Blasentraining (siehe Seite 32).

Sie bekommen ein besseres Gefühl für die zugeführte und ausgeschiedene Menge an Flüssigkeit. Hierzu müssen Sie Ihre aufgenommene Trinkmenge und die ausgeschiedene Harnmenge in einem entsprechenden Vordruck protokollieren.

Platzieren Sie hierfür einen Messbecher neben der Toilette und beobachten Sie über zwei aufeinanderfolgende Tage an mindestens zwei aufeinanderfolgenden Wochen den Zusammenhang zwischen Trink- und Urinmenge. Diese Kontrolle kann in zweimonatlichen Abständen wiederholt werden.

Blasentraining

Die Blase ist ein Speicherorgan. Ihr Fassungsvermögen ist variabel, deshalb braucht die Blase, wie jeder andere Muskel, Training. Um die volle Kapazität der Blase ausschöpfen zu können, spielt die Trinkmenge eine entscheidende Rolle. Zum Training der Füllungskapazität sollten Sie, neben der Kontrolle der empfohlenen Trinkmenge, die Zeitabstände zwischen den Toilettengängen stetig verlängern. So bekommt Ihre Blase den nötigen Reiz. Geben Sie nicht jedem Harndrang direkt nach. Versuchen Sie beginnend im Liegen später im Sitzen und Stehen Ihre Blase in puncto Ausdauer zu trainieren. Zur Kontrolle können Sie wieder das Trink- und Toilettenprotokoll nutzen.



Das Übungstagebuch

Um Ihren täglichen Übungsaufwand überwachen zu können, bietet sich ein Übungstagebuch (siehe Seite 34) an. In diesem sollte zunächst Ihre Tagesform festgehalten werden. Jeder Mensch hat gute und schlechte Tage. An den schlechten Tagen kann man sich sicher weniger gut motivieren zu trainieren, und an besseren Tagen fällt es leichter. Nach dem Festhalten der Tagesform sollte protokolliert werden, welche Übungen Sie zu welcher Tageszeit über welchen Zeitraum durchgeführt haben. Ebenfalls sollten Sie festhalten, wie Sie sich dabei gefühlt haben und mit den Übungen zu Recht gekommen sind.

Außerdem können Sie individuelle Anmerkungen oder Notizen in Ihr Tagebuch schreiben, um Ihr eigenes Training transparenter zu gestalten.

Die Führung eines Tagebuches wird Ihnen die Kontrolle Ihres Trainingsprozesses erleichtern und Steigerungen besser aufzeigen.

Toilettenverhalten

Setzen Sie sich, wenn Sie auf die Toilette gehen. Nehmen Sie eine aufrechte Haltung ein, so haben Sie wenig Belastung auf Ihrem Beckenboden. Lassen Sie sich Zeit und vermeiden Sie zu pressen. Die Urinmenge pro Toilettengang sollte mindestens 300 ml betragen. Beugen Sie Blasenentzündungen vor, indem Sie Ihre Blase bei jedem Toilettengang versuchen, komplett zu entleeren.

Aufschub-Strategien

Wenn Sie Harndrang verspüren, gehen Sie nicht gleich zur Toilette. Versuchen Sie den Harndrang zurückzuhalten. Beenden Sie angefangene Tätigkeiten und lenken sich vom Harndrang ab. Führen Sie einen inneren Dialog mit Ihrer Blase. Beruhigen Sie sie, indem Sie ihr sagen, sie sei ein Speicherorgan und kein Entleerungsorgan. Sie können ihre Blase durch virtuelles Bonbonlutschen beruhigen. Fahren Sie mit Ihrer Zunge die Zähne entlang und drücken Sie die Zunge von hinten an die Schneidezähne.

Setzen Sie sich bei starkem Harndrang auf die Kante eines Stuhles und machen ein Hohlkreuz, so verschließen Sie die Harnröhre. Durch den Druck der Kante auf den Damm reduziert sich der Harndrang. Berühren Sie bei auftretendem Harndrang Reflexpunkte im Gesicht. Dazu drücken Sie mit dem Daumen und Zeigefinger Ihre Nasenwurzel fest zusammen (auf Höhe der Augen).

Wird der Harndrang sehr stark, so können Sie durch wiederholtes schnelles Kneifen und Loslassen der Eichel zwischen Daumen und Zeigefinger einen Reflex auflösen, der den durch die Harnblasenanspannung ausgelösten Harndrang zum Erliegen bringt. Sobald der Harndrang verschwunden ist, können Sie in Ruhe die Toilette aufsuchen.

Wenn Sie niesen müssen, können Sie dies abwehren, indem Sie sich an den Nasenflügeln reiben. Sollte sich der Nieser nicht aufschieben lassen, drehen Sie Ihren Kopf zur Seite. So vermeiden Sie starken Druck auf den Beckenboden. Das Gleiche gilt auch beim Husten.

Ernährung

Regelmäßige gesunde und ballaststoffreiche Ernährung hat einen positiven Einfluss auf das Verdauungs- und Ausscheidungssystem. Aus diesem Grund sollten Sie viel Obst, Gemüse und Getreide essen, da die enthaltenen Ballaststoffe in Kombination mit einer ausreichenden Flüssigkeitsmenge einen regelmäßigen Stuhlgang unterstützen. Ein gefüllter Darm nimmt mehr Platz im Bauchraum ein und übt so zusätzlichen Druck auf die Blase aus. Meiden sollten Sie allerdings säurebetonte Früchte wie beispielsweise Apfelsinen, Zitronen etc. und ebenso scharf gewürzte Speisen.

Diese Ernährung trägt zu einem weichen und geformten Stuhl bei. Dies ist wichtig, da Sie das Pressen auf der Toilette vermeiden sollten.

Körperliche Aktivität

Siehe im Bewegungs-Leitfaden „Ich bleibe am Ball“ zum Thema „Körperliche Aktivität und Sport bei Prostatakrebs“ (Bezugsquelle auf Seite 31).



Wir danken Ihnen für das Interesse an dieser Broschüre und hoffen, dass Sie hilfreiche Informationen zur Thematik „Maßnahmen gegen Urinverlust nach Prostata-OP“ haben finden können.

Nehmen Sie Ihr Schicksal in die Hand, werden Sie aktiv. Bedenken Sie jedoch, dass die Rehabilitation eines jeden verletzten oder überstrapazierten Muskels bzw. Muskelsystems Zeit benötigt. Üben Sie sich in Geduld. Ein übertriebenes Training kann auch ins Gegenteil umschlagen, da Sie Ihren Schließmuskelapparat bzw. Ihre Harnblase überstrapazieren oder eben ermüden. Übrigens, Bewegungsübungen gegen den Urinverlust sind aus Präventionsgründen

immer sinnvoll, auch wenn Sie nicht mehr unter diesem Problem leiden sollten.

Hinweis: Unterstützend für Ihre Übungen und zum Inhalt dieser Broschüre finden Sie auf Seite 31 einen Link für ein anschauliches Video mit praktischen Übungen zum Kontinenztraining.

Im nächsten Schritt ist es nun weiterhin wichtig für Sie, dass Sie körperliche Bewegung dauerhaft in Ihren Lebensstil integrieren, um Ihre Gesundheit bestmöglich zu erhalten! Bleiben Sie immer in Bewegung, das wünschen wir Ihnen!

Mit sportlichen Grüßen

Prof. Dr. Freerk Baumann und Prof. Dr. med. Klaus-Peter Jünemann



» HILFREICHE KONTAKTADRESSEN

Wissenschaftliche Institution zu Bewegung, Sport und Krebs

AG Onkologische Bewegungsmedizin

Leitung: Univ.-Prof. Dr. Freerk T. Baumann
Leiter AG Onkologische Bewegungsmedizin
Universität zu Köln
Klinik I für Innere Medizin
Centrum für Integrierte Onkologie (CIO)
Aachen Bonn Köln Düsseldorf
Uniklinik Köln
Kerpenerstraße 62, 50937 Köln

Onkologische Trainings- und Bewegungs-
therapie (OTT) – qualitätsgesicherte Bewe-
gungstherapieangebote für Krebspatienten
*Ein Versorgungskonzept des Centrums für
Integrierte Onkologie Köln im Uniklinikum
Köln*

Kerpenerstraße 62, 50937 Köln
Telefon: 0221-478-32993
E-Mail: ott@uk-koeln.de



Bundesverband Prostatakrebs Selbsthilfe (BPS) e. V. im Haus der Krebsselfhilfe

Thomas-Mann-Straße 40, 53111 Bonn
Telefon: 0228 / 33 889-500
Telefax: 0228 / 33 889-510
E-Mail: info@prostatakrebs-bps.de
Internet: www.prostatakrebs-bps.de

Deutsche Kontinenz Gesellschaft e. V.

Friedrichstraße 15, 60323 Frankfurt
Telefon: 069 / 795 88-393
Telefax: 069 / 795 88-383
E-Mail: info@kontinenz-gesellschaft.de
Internet: www.kontinenz-gesellschaft.de

Deutsche Krebshilfe

Buschstr. 32, 53113 Bonn
Telefon: 02 28 / 7 29 90-0
E-Mail: deutsche@krebshilfe.de
Internet: www.krebshilfe.de

Sport Initiative des Deutschen Olympischen Sportbundes

Internet: www.bewegung-gegen-krebs.de

Landessportbünde des Deutschen Olympischen Sportbundes

Internet: www.dosb.de

Deutsche Krebsgesellschaft e.V.

Internet: www.krebsgesellschaft.de/landes-
krebsgesellschaften.html

Krebsinformationsdienst des Deutschen Krebsforschungszentrums

Telefon: 0800 - 420 30 40
Internet: www.krebsinformationsdienst.de

www.prostata.de

Weitere hilfreiche Informationen rund um
das Thema Prostatakrebs für Patienten,
Angehörige und Interessierte.

Link zum Video-Beitrag „Kontinenz-
Training“ mit 6 praktischen Übungen zum
Mitmachen: [https://www.youtube.com/
watch?v=lFgt7fTW8rs](https://www.youtube.com/watch?v=lFgt7fTW8rs)

Kontaktadresse zur Anforderung des
Bewegungs-Leitfadens „Ich bleibe am Ball“
zum Thema „Körperliche Aktivität und Sport
bei Prostatakrebs“ (Art.-Nr.: 1107100609)
Takeda Pharma Vertrieb GmbH & Co. KG
Telefon: 0800 / 295 3333
Telefax: 0800 / 295 5555

» ÜBUNGSTAGEBUCH

(EXEMPLARISCHE VERSION FÜR 12 WOCHEN; KANN ALS KOPIERVORLAGE GENUTZT WERDEN)

Woche/ Datum	Übungsangaben	Montag	Dienstag	Mittwoch
1	Bewegungsform Dauer Herzschläge pro Minute Kontinenzstatus*			
2	Bewegungsform Dauer Herzschläge pro Minute Kontinenzstatus*			
3	Bewegungsform Dauer Herzschläge pro Minute Kontinenzstatus*			
4	Bewegungsform Dauer Herzschläge pro Minute Kontinenzstatus*			
5	Bewegungsform Dauer Herzschläge pro Minute Kontinenzstatus*			
6	Bewegungsform Dauer Herzschläge pro Minute Kontinenzstatus*			
7	Bewegungsform Dauer Herzschläge pro Minute Kontinenzstatus*			
8	Bewegungsform Dauer Herzschläge pro Minute Kontinenzstatus*			
9	Bewegungsform Dauer Herzschläge pro Minute Kontinenzstatus*			
10	Bewegungsform Dauer Herzschläge pro Minute Kontinenzstatus*			
11	Bewegungsform Dauer Herzschläge pro Minute Kontinenzstatus*			
12	Bewegungsform Dauer Herzschläge pro Minute Kontinenzstatus*			

* Kontinenzstatus: Hier können Sie eintragen, ob und wie stark ein Urinverlust während der getätigten Übung aufgetreten ist; z.B. viel, mäßig, wenig oder kein.

NAME:

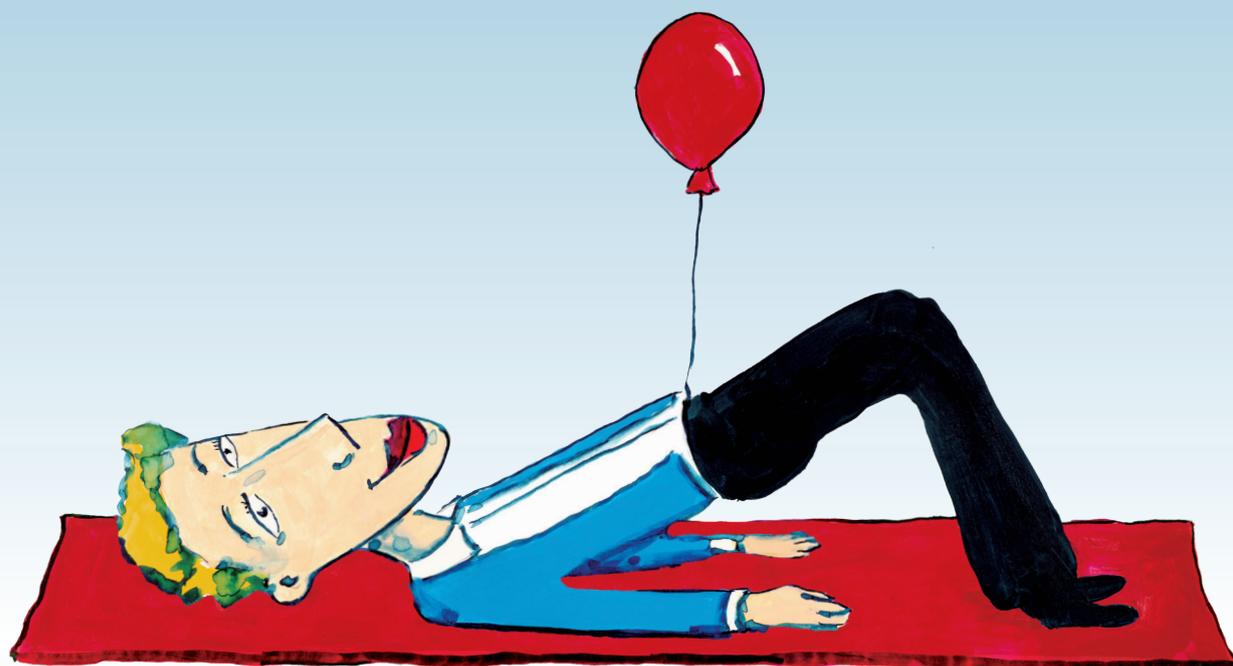
VORNAME:

Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	Woche/ Datum
				1
				2
				3
				4
				5
				6
				7
				8
				9
				10
				11
				12

Takeda Pharma Vertrieb GmbH & Co. KG
Potsdamer Straße 125
10783 Berlin
www.takeda.de



Art.-Nr.: 1107100592



EXA/DE/LEU/0007

QuiP
Qualitätsinitiative
Prostatakarzinom