

# «Ich traute mich kaum noch zu lachen»

Die Gebärmutterensenkung trifft meist Frauen nach der Schwangerschaft. Sie kann zu peinlichen Situationen führen

Von Daniela Poschmann

Wer gerade ein Kind zur Welt gebracht hat, hat oft einen sehnlichen Wunsch: zurück zur alten Figur. Darum geht es trotz schlafloser Nächte morgens an die Geräte oder in den Zumba-Kurs. Doch wie peinlich, wenn es plötzlich untenherum warm wird. Schnell das Handtuch vor die feuchte Stelle gehalten und raus aus dem Studio. Eine solche Inkontinenz nach Entbindungen ist kein Einzelfall. In einigen Fällen ist das Problem jedoch schwerwiegender und nennt sich Gebärmutterensenkung.

«Ich traute mich kaum noch zu lachen, aus Angst, es würde dabei etwas durchsickern», sagt Angelika Brauer\*. «Dass es dann aber auch beim Sport passiert, damit hatte ich nicht gerechnet.» Die 32-jährige Baslerin hat Anfang vergangenen Jahres ihren zweiten Sohn geboren, hat somit zwei Kleinkinder im Haus und kaum mehr Zeit für sich selbst. Hatte sie nach der ersten Entbindung noch regelmässig Rückbildungsgymnastik gemacht, kam sie nach der zweiten nicht mehr dazu. Die Folge? Ihre von den Geburten angegriffene Beckenbodenmuskulatur wurde schwächer. Und da die Gebärmutter elastisch an Bändern im Becken aufgehängt ist und eigentlich von unten durch den Beckenboden stabilisiert wird, hatte sie plötzlich keinen Halt mehr und sank nach unten.

## Mütter besonders oft betroffen

Mit dieser Erkrankung steht Brauer nicht allein da. Im Laufe ihres Lebens hat mindestens jede dritte Frau eine Senkung der Gebärmutter, des Enddarms oder der Harnblase, wobei Mütter besonders oft betroffen sind. «Je schwieriger die Geburt, desto höher ist das Risiko», so Tilemachos Kavvadias von der Frauenklinik des Universitätsospitals Basel. An vielen Frauen geht die Gebärmutterensenkung jedoch unbemerkt vorbei und eine leichte ist im Laufe der Jahre normal.

Übersteigt sie allerdings das physiologische Mass, sodass der absinkende Uterus etwa auf Harnblase oder Darm drückt, kommt es zu Beschwerden wie Druckgefühl, Rücken- und Unterleibsschmerzen, Scheidenentzündungen oder eben zu Problemen beim Wasserlassen und eventuell zur Inkontinenz. Im schlimmsten Fall kann das Organ sogar komplett aus der Scheide herausrutschen. «Dann kann man sie über den Scheideneingang hinaus ertasten», erklärt Kavvadias. Das käme aber eher selten vor. Höchstens bei älteren Damen, die etwa dementsprechend und Schwierigkeiten mit der Körperpflege hätten. Ansonsten würden Frauen in der Regel rechtzeitig zum Arzt gehen.

Schuld sind aber nicht nur Geburten. Wobei man eigentlich von Schwangerschaften reden müsste, denn es ist nicht nur die Geburt an sich, sondern es sind vor allem die 40 Wochen davor, die für eine Senkung verantwortlich sind, das Gewebe dehnen und so manches Organ verschieben. Daher ist auch ein Kaiserschnitt keine Lösung. Aber auch schwere körperliche Betätigung – Arbeit



**Stabilisierung durch Training.** Eine gestärkte Beckenbodenmuskulatur kann verhindern, dass die Gebärmutter ihre Position weiter verändert. Foto Fotolia

oder Sport – kann zu einer Überbelastung des Beckenbodens führen. Ebenso Übergewicht oder eine angeborene Bindegewebschwäche. In letztere Kategorie fällt, wer beispielsweise mit Krampfadern, Hämorrhoiden oder übermässigen Schwangerschaftsstreifen zu kämpfen hat. Diese Frauen sollten sich vor allem nach den Wechseljahren in Acht nehmen.

Zudem gibt es einen Zusammenhang zwischen Hormonhaushalt und Bindegewebschwäche, der sich über Blut- oder Speicheltests bestimmen lässt. Wer in chronischem Ausmass an Husten oder Verstopfung leidet oder übergewichtig ist, gehört ebenfalls zur Risikogruppe. Denn all das verändert im Bauchraum die Druckverhältnisse und begünstigt, dass sich die inneren Organe absinken. Zu einem erhöhten Druck kommt es auch durch intensives Lachen. Wenn dann die Blase nicht rechtzeitig schliesst, geht eben etwas daneben. Es ist schlichtweg ein komplexes Zusammenspiel verschiedener Faktoren.

Angelika Brauers Weg führte sie nach dem plötzlichen Ende ihrer Fitnessseinheit direkt zu ihrem Frauenarzt, der sie abtastete und eine Ultraschalluntersuchung der Blase machte, und so rasch eine leichte Gebärmutterensenkung diagnostizierte. Betroffene, die nicht so schnell zum Arzt gehen und die Symptome als normale Komplikationen nach einer Entbindung hinnehmen, fallen mitunter sogar in eine Depression. Sie leiden dann so stark an den möglichen Folgen wie etwa der Inkontinenz, dass sie sich nicht mehr aus dem Haus trauen und sich völlig isolieren.

## Ein starker Beckenboden hilft

«Mein Arzt empfahl mir, sofort mit Beckenbodentraining anzufangen, sodass ich Zumba sein liess und mit Pilates startete. Ich musste mich entschei-

den, so viel Zeit hatte ich ja nicht. Ausserdem bestellte ich noch ein paar DVDs, um auch zu Hause etwas machen zu können», erzählt Brauer. Sie habe Glück gehabt, sagt sie. Schliesslich sei es nur die leichte Variante gewesen. Dennoch kann das Training die Senkung nicht mehr rückgängig machen. Eine gestärkte Beckenbodenmuskulatur kann aber verhindern, dass die Gebärmutter ihre Position weiter verändert. Ausserdem hilft sie gegen die unangenehme Inkontinenz.

## Kunststoffring zur Unterstützung

Zur Sicherheit hat sie sich trotzdem noch ein Pessar mitgeben lassen, einen kleinen, die Gebärmutter stützenden Kunststoffring. Diesen kann sie bei Bedarf selber einführen, wenn sie Beschwerden hat. Dieses Hilfsmittel gibt es aus Gummi und Kunststoff, wobei Letzteres am häufigsten zum Ein-

satz kommt. Welche Form es hat, Ring, Würfel oder Schale, kommt laut Kavvadias auf die genaue Diagnose an. «Je nachdem, was gesenkt ist», sagt er. So können beispielsweise auch Frauen, die bereits keine Gebärmutter mehr haben, an einer Senkung leiden. Nur dann handelt es sich eben um eine Senkung der Vagina, des Enddarms oder der Blase.

Bei Frauen jenseits der Wechseljahre helfen zumindest gegen die Inkontinenz östrogenhaltige Salben oder Zäpfchen. Gegen die Senkung an sich richten diese laut Kavvadias jedoch wenig aus. Er empfiehlt daher – vor allem bei der schweren Form der Gebärmutterensenkung – eine Operation, für die es verschiedene Optionen gibt. Will man ein für alle Mal einen Schlussstrich unter das Thema setzen, kann die komplette Gebärmutter entfernt werden.

Bei jüngeren Frauen kann dies allerdings zu einer verfrühten Menopause

führen, da die Eierstöcke fortan mit weniger Blut versorgt werden. In einigen Fällen berichten Frauen nach der Entfernung ausserdem über den Verlust der Libido oder über Orgasmus-Schwierigkeiten. Gelegentlich kommt es zu Komplikationen wie Blasen- und Darmverletzungen und Harnwegsinfekten.

## Schüsslersalze stärken

Wer noch Kinder möchte, dem hilft oft die sogenannte Scheidenraffung. Dabei werden die Scheidenwände mit Fäden an der Beckenwand fixiert. Möglich ist es auch, ein Netz zum Stützen einzulegen. Eine Variante, die laut Kavvadias gute Ergebnisse erzielt, aber zusätzliche Komplikationen auslösen kann, da es sich um einen Fremdkörper handelt. Ab und an kommt es auch vor, dass solche Eingriffe nach Jahren wiederholt werden müssen.

Wer operative Methoden scheut, dem kann unter Umständen die Naturheilkunde helfen. Andrea Romana Raisigl ist Osteopathin in der RehaCity Basel und empfiehlt neben einer osteopathischen Behandlung eine auf den Beckenboden spezialisierte Physiotherapie – je nach Fall in Kombination mit einer Elektrotherapie, um die Muskelaktivitäten zu unterstützen. «Randomisierte Studien zeigen, dass die Kombination die Symptomatik positiv beeinflusst. Der Grad der Senkung verbesserte sich bei fast der Hälfte der Patienten», so die Expertin. Und besonders interessant für alle Frauen, bei denen ein schwaches Bindegewebe die Ursache ist: Dieses liesse sich mit Homöopathie oder Schüsslersalzen stärken. Es ist wohl tatsächlich so, wie Tilemachos Kavvadias sagt, die eine Lösung gibt es nicht. Doch der Arzt beruhigt: «Man kann mit der Senkung leben. Es handelt sich aber um eine Sache der Lebensqualität.»

\* Name von der Redaktion geändert

## Tipps um den Beckenboden im Alltag zu stärken

**Um trotz Geburten und anderen Strapazen einen starken Beckenboden zu haben, lässt sich ein einfaches Training in den Alltag integrieren.**

**Richtiges Aufstehen.** Steht man nach dem Liegen mit geradem Oberkörper auf, drückt die angespannte Bauchmuskulatur auf den Beckenboden. Der Druck lässt sich mindern, wenn man zuerst auf die Seite rollt, sich aufstützt und erst dann den Oberkörper erhebt.

**Husten und Niesen.** Beim Husten oder Niesen erhöht sich der Druck im Bauch. Dieser lässt sich reduzieren, wenn man dabei nach oben oder über die Schulter schaut.

**Schweres heben.** Möchte man etwas Schweres hochheben, sollte man in die

Knie gehen und dies mit geradem Oberkörper aus den Beinmuskeln heraus tun, anstatt die Knie durchzustrecken und den Rücken zu beugen. Dabei möglich ausatmen.

**Blinzeln.** Anstatt mit den Augen mit dem Beckenboden blinzeln. Sprich den Beckenboden abwechselnd lockern und anspannen. Fortgeschrittene können die Anspannung auch einen Moment halten.

**Bewegung.** Öfter mal das Auto stehen lassen, und mit dem Velo fahren. Denn Fahrradfahren stärkt ebenso wie Schwimmen den Beckenboden.

**Buchtipp.** «Tiger Feeling» Das perfekte Beckenbodentraining von Benita Cantieni, Verlag: Südwest, 27 Franken.

gesundheit heute

Eine Sendung der Basler Zeitung



## Was hilft bei Schwindel?

Mit Dr. Jeanne Fürst

Die Sendung ermöglichen: St. Claraspital, Interpharma, Merian Iselin, Schulthess Klinik und Viollier AG

Schwindel ist sehr häufig. Es ist keine eigentliche Krankheit, sondern ein Symptom. Schwindel ist unangenehm und wenn er das Orientierungsvermögen beeinflusst, macht er Angst. Sehr häufig kommt der sogenannte Lagerungsschwindel vor. Dieser tritt nicht selten nach Ski- oder Snowboard-Unfällen oder Verkehrsunfällen auf. Kalziumkristalle verursachen dann eine Reizung in den Bogengängen des Innenohrs. Bei 50 Prozent der Patienten lässt sich die Ursache nicht ausfindig machen.

**Gesundheit heute:**  
Samstag, 13. Februar 2016, 18.10 Uhr, auf SRF 1

**Zweitausstrahlung auf SRF 1:**  
Sonntag, 14. Februar 2016, 9.30 Uhr

**Mehrere Wiederholungen auf SRFinfo**

Weitere Informationen auf  
[www.gesundheit-heute.ch](http://www.gesundheit-heute.ch)