

## **Beckenbodenmaschine A5: Damit die Blase dichthält**

**Köln, Januar 2019. Gezieltes Muskeltraining an der Beckenbodenmaschine A5 kann helfen, eine leichte Belastungsinkontinenz zu reduzieren. Das zeigt eine Untersuchung, die die Zürcher Hochschule für angewandte Wissenschaften (ZHAW) am Stadtspital Triemli an der Maschine von Kieser Training durchgeführt hat.**

Die Beckenbodenmaschine A5 wurde von Kieser Training eigens für das Training der Beckenbodenmuskulatur entwickelt und 2012 in den Studios etabliert. Jetzt liegt ein Abschlussbericht der ZHAW zu einer Untersuchung vor, deren Hauptziel es war, die Auswirkungen dieser spezifischen Trainingsmaschine mit Biofeedback bei Frauen mit leichter Belastungskontinenz zu testen.

### **Teilnehmerinnen und Studiendesign**

An der Untersuchung teilgenommen haben 18 Klinik-Mitarbeiterinnen im Alter von 40 bis 65 Jahren mit leichter Belastungsinkontinenz. Die Probandinnen wurden eingehend an der Maschine instruiert und trainierten anschließend selbstständig in einem Raum der Klinik.

Kernstück der Maschine ist ein Drucksensor, der waagrecht in die Sitzfläche eingearbeitet ist. Der so genannte "Sensortube" misst während des Trainings die minimalen Druckveränderungen, die durch die Beckenbodenmuskulatur erzeugt werden und visualisiert die Muskelaktivität grafisch in Form von Kurvendiagrammen auf einem Bildschirm.

Die Aufgabe der Teilnehmerinnen war es, durch bewusstes An- und Entspannen der Muskeln auf dem Bildschirm einen grafischen Ball möglichst exakt entlang einer vorgegebenen Linie zu steuern. Die Teilnehmerinnen absolvierten die Übung zweimal wöchentlich, insgesamt drei Monate lang.

### **Ergebnisse**

Nach drei Monaten Beckenbodentraining an der A5 hat sich die leichte Belastungsinkontinenz gemäß subjektiver Berichterstattung reduziert. Gleichzeitig konnte die Kraft der Beckenbodenmuskeln länger aufrechterhalten und die Übung genauer ausgeführt werden.

### **Hintergrund**

Der Beckenboden besteht aus drei übereinanderliegenden Muskelschichten sowie Bändern und Bindegewebe, die den Organen im Bauchraum Halt geben und

zur Urin- und Darmkontinenz sowie zur Rumpfstabilität beitragen. Stress- bzw. Belastungsinkontinenz ist die häufigste Form der Blasenschwäche bei Frauen.<sup>1</sup> Defizite<sup>2</sup> der Beckenbodenmuskeln können zur Entstehung beitragen und dazu führen, dass bei körperlicher Aktivität oder Belastungen wie Husten, Niesen oder dem Heben schwerer Lasten Urin austritt.

Beckenbodentraining gilt dann als Behandlungsmittel der Wahl.<sup>3</sup> Studienergebnisse sprechen generell dafür, dieses mit Biofeedback zu verbinden. Noch fehlen allerdings offizielle Richtlinien für ein standardisiertes Training. Die Beckenbodenmaschine A5 von Kieser Training bietet hier große Vorteile: Sie erlaubt sowohl ein standardisiertes als auch ein nicht-invasives Training mit Biofeedback in einem öffentlichen Trainingsraum.

## Über Kieser Training

Kieser Training ist seit über 50 Jahren auf gesundheitsorientiertes, effizientes Krafttraining an eigens dafür entwickelten Maschinen spezialisiert. Ziel des wissenschaftlich fundierten Konzeptes ist es, über den Muskel- und Kraftaufbau Probleme des alters- und inaktivitätsbedingten Muskelschwunds zu lösen und damit den Körper – insbesondere den Rücken – gesund und leistungsfähig zu erhalten. Das Schweizer Franchiseunternehmen wurde 1967 von Werner Kieser gegründet, der das Unternehmen 2017 verkaufte. Seitdem wird es vom langjährigen CEO Michael Antonopoulos als Miteigentümer geführt. Kieser Training gilt weltweit als internationaler Standard im gesundheitsorientierten Krafttraining. Derzeit gibt es 159 Studios in Australien, Deutschland, Luxemburg, Österreich und der Schweiz.

### Sie haben Fragen? Dann wenden Sie sich gerne an:

#### **Kieser Training GmbH**

Tania Schneider, PR Managerin D-A-CH  
Schanzenstraße 39/D15  
51063 Köln  
Tel +49 (0)221 206 51 245  
tania.schneider@kieser-training.com

#### **Abc GmbH & Co. KG – Vivactis Group**

Kristin Brosch  
Hüttenstraße 30  
40215 Düsseldorf  
Tel +49 (0)211 – 30 15 35 13  
k.brosch@abc-healthcare.de

---

<sup>1</sup> Schreiber et al. 2017

<sup>2</sup> Cammu et al. 1991

<sup>3</sup> DeLancey 1993, Goldish et al. 1994