

# Übungen für die Becken-Muskeln bei Prostatakrebs

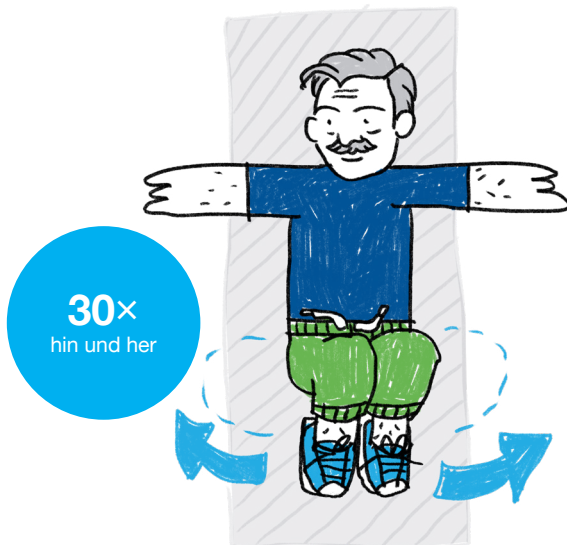
Die Behandlung von Prostatakrebs hat häufig Auswirkungen auf die sexuelle Leistungsfähigkeit. Viele Betroffene klagen neben fehlender Erektionsfähigkeit auch über Inkontinenz. Durch gezielte Übungen können die Muskeln des Beckens mobilisiert, besser durchblutet und gekräftigt werden.

## Mobilisation

### Übung 1: Die Schraube

Auf den Rücken legen und beide Beine aufstellen. Die Füße berühren sich. Arme liegen gespreizt auf dem Boden. Die Knie langsam nach rechts und links drehen. Der Rücken bleibt fest auf dem Boden liegen.

**30x hin und her**  
**3 Wiederholungen**



## Durchblutung

### Übung 2: Beckenspaziergänge vor & zurück

Im Langsitz auf den Boden setzen, mit den Händen abstützen. Auf den Pobacken 10 Schritte vor und wieder zurück wandern.

**10 Wiederholungen ohne Pausen**



## Durchblutung

### Übung 3: Beckenspaziergänge seitlich

Im Langsitz auf den Boden setzen, mit den Händen abstützen. Auf den Pobacken 10 Schritte seitlich nach rechts und links wandern.

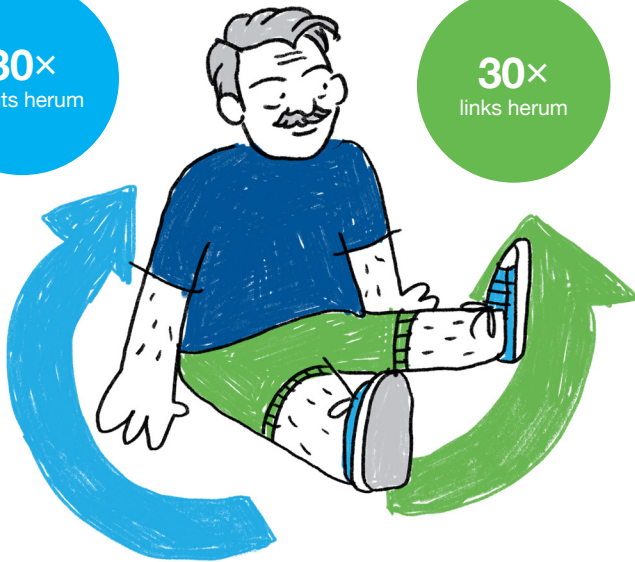
10 Wiederholungen ohne Pausen

10  
Wiederholungen



30×  
rechts herum

30×  
links herum



## Durchblutung

### Übung 4: Beckenspaziergänge im Kreis

Im Langsitz auf den Boden setzen, mit den Händen abstützen. Mit den Füßen im Kreis herum wandern.

30× rechts herum

30× links herum

## Kräftigung

### Übung 5: Theraband-Übung

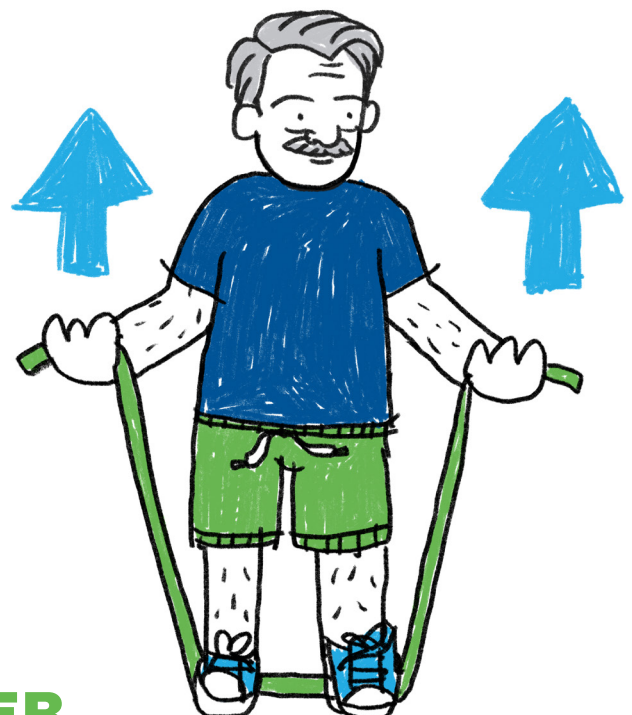
Im Stehen die Enden des Therabandes in die Hand nehmen. Mit beiden Füßen mittig auf das Theraband stellen. Die Arme langsam in Richtung Decke strecken. Dabei gleichzeitig die Harnröhre schließen und die Blase hochziehen. Beim Loslassen Beckenboden wieder entspannen. Während der Übung auf die Atmung achten: Beim Loslassen einatmen und beim Hochziehen sanft ausatmen.

10×1 Sekunde halten

10×3 Sekunden halten

1×10 Sekunden halten

je 3 Wiederholungen



wertvollER

Gut leben trotz fortschreitendem Prostatakrebs