

# INTERVIEW MIT FRAU PROF. DR. GERLINDE DEBUS.

**Wir sprachen mit Frau Prof. Dr. Gerlinde Debus, Chefärztin der Frauenklinik am Helios-Klinikum Dachau und Leiterin des Beckenbodenzentrums Oberbayern (BeBoZOB) zum Thema Beckenboden und allgemein zum Thema sexuelle Gesundheit.**



Prof. Dr. Gerlinde Debus

*Frau Prof. Dr. Debus, Sie sind sowohl als Chefärztin der Frauenklinik am Helios-Klinikum Dachau als auch als Leiterin des Beckenbodenzentrums Oberbayern (BeBoZOB) tätig. Was ist das BeBoZOB und warum braucht es ein Zentrum für den Beckenboden?*

**Prof. Dr. G. Debus:** Das Beckenbodenzentrum Oberbayern (BeBoZOB) ist ein Zusammenschluss von verschiedenen medizinischen Fachdisziplinen (Gynäkologie, Urologie, Chirurgie/Proktologie, Gastroenterologie, Neurologie und physikalische Medizin), die bei der Diagnostik und Therapie von Störungen der Beckenbodenfunktion zusammen arbeiten. Die Zielsetzung dieser Kooperation besteht in der spezifischen Behandlung von betroffenen Frauen. Entsprechend ihren individuellen Störungen der Beckenbodenfunktion werden die Patientinnen von denjenigen Ärzten/Ärztinnen gesehen und untersucht, die die jeweiligen Spezialisten sind. Nur so ist die höchste Effektivität bei der Behandlung möglich.

*Wie viele Frauen leiden unter einer zu schwachen Beckenbodenmuskulatur oder unter einer Beckenbodendysfunktion?*

**Prof. Dr. G. Debus:** Man geht davon aus, dass in Deutschland mindestens 3 Millionen Menschen (Frauen und Männer) an einer Harninkontinenz als Ausdruck einer Beckenbodenschwäche leiden. Bei Frauen ist in ca. 50% der Fälle eine Senkung der Gebärmutter, der Blase und/oder des Enddarmes damit vergesellschaftet. Je nach Ausprägung der Senkung kann es aber auch zur Störung der Blasen- oder Darmentleerung kommen. Männer sind häufig nach einer Operation der Prostata von Inkontinenz betroffen oder sie leiden unter Entleerungsstörungen der Blase bei Vergrößerungen der Prostata.

*Das bedeutet ja, dass Beckenbodenprobleme kein Einzelschicksal ist, sondern dass eine Vielzahl von Frauen davon betroffen sind. Wissen die Frauen, dass sie eine Beckenbodenschwäche haben und vertrauen sie sich auch ihrem Arzt rechtzeitig an, damit ihnen geholfen werden kann?*

**Prof. Dr. G. Debus:** Im Allgemeinen wissen die Frauen, zumindest haben sie den Verdacht, dass es sich bei einer Inkontinenz der Blase um eine Beckenbodenschwäche handelt. Doch nur ein Teil von ihnen wendet sich frühzeitig an ihren Frauenarzt oder ihre Frauenärztin. Dann ist zunächst eine sorgfältige Untersuchung des Beckenbodens nötig, um eine erste Lösung zu finden.



*„Die wenigsten Frauen haben fundiertes Wissen über die komplexe Struktur der Beckenbodenmuskulatur.“*

# INTERVIEW

*Wenn eine Frau unter einer Harninkontinenz leidet, kann sie selbst etwas tun, damit der Arzt/die Ärztin schneller die richtige Diagnose stellen kann?*

**Prof. Dr. G. Debus:** Wenn eine Frau merkt, dass ihre Blase schwach ist, dass sie z. B. bei Husten, Niesen oder Treppabgehen Urin verliert oder dass sie plötzlichen starken Harndrang bekommt, den sie nicht unterdrücken kann, kann sie ihrem Arzt/ihrer Ärztin bei der richtigen Diagnosestellung helfen, indem sie bereits zu Hause aufschreibt, wann Sie wie viel trinkt und wann Sie wie viel Wasser lässt. Das geschieht in einem sog. Miktionstagebuch, dort wird auch notiert, ob und wann Harndrang auftritt und wann wieviel Urin verloren geht. Wenn sie noch mehr Informationen mitbringen will, sollte sie einfach mit einem Messbecher auch die Menge des Urins messen. Und ganz wichtig ist es zudem, möglichst einen Morgenurin zur Untersuchung mitbringen, damit eine Blasenentzündung ausgeschlossen werden kann.

*Welche Beschwerden deuten auf eine Beckenbodenschwäche hin?*

**Prof. Dr. G. Debus:** Die Beschwerden sind vielfältig, meistens besteht ein Druckgefühl nach unten. Gegenteiliges fühlen die Frauen beim Abwischen nach dem Wasserlassen, dass sich etwas vorwölbt im Scheideneingang. Es kann aber auch nur eine Blasenschwäche bestehen, wie z. B. beim Laufen, Treppensteigen, Heben. Auch eine Blasenschwäche i. S. von häufigem und plötzlichem Harndrang, kann mit einer Beckenbodenschwäche verbunden sein. Ebenso wie Schwierigkeiten bei der Blasen- sowie der Darmentleerung.

*Die Beckenbodenmuskulatur ist ja eine der am stärksten beanspruchten Muskelgruppen im weiblichen Körper. Eine starke Beckenbodenmuskulatur trägt zum allgemeinen Wohlfühl bei, weil sie dadurch viele mögliche Probleme vorbeugend löst. Glauben Sie, dass die Frauen genügend über die Funktion der Beckenbodenmuskulatur Bescheid wissen?*

**Prof. Dr. G. Debus:** Das Wissen um den Beckenboden ist sicher in den letzten Jahren besser geworden, aber eine richtige Vorstellung von diesen komplexen Strukturen haben die wenigsten Frauen. Schließlich ist dieser Beckenboden vollkommen versteckt. Dennoch trägt der Beckenboden den gesamten Inhalt unseres Bauchraums und bietet, wenn er gesund ist, einen starken Halt für Blase, Gebärmutter und End-

darm. Die Beckenbodenmuskulatur ist für einen großen Anteil der Dichtigkeit von Blase und Darm verantwortlich. Außerdem fühlt Frau den Beckenboden beim Sex, wenn er sich beim Orgasmus rhythmisch zusammen zieht.

*Eine gesunde Beckenbodenmuskulatur ist ja für jüngere und ältere Frauen gleichermaßen wichtig. Schwangere Frauen gehen oftmals nach der Geburt zu speziellen Rückbildungskursen. Andere trainieren auf Empfehlung ihrer Ärztin/ihrer Arztes zu Hause alleine mit einem sog. Beckenbodentrainer, um ihren Beckenboden zu kräftigen und als Vorbeugung gegen Inkontinenz. Welche Erfahrungen haben Sie mit Beckenbodentrainern für den häuslichen Gebrauch? Gibt es Empfehlungen vom BeBoZOB, was Frau tun kann?*

**Prof. Dr. G. Debus:** Wenn sich bei der urogynäkologischen Untersuchung heraus stellt, dass die Muskulatur zwar schwach ist, aber angespannt werden kann, ist es eine elegante Art, ihn mit einem kleinen „hantelförmigen Gerät“ zu kräftigen, das wie ein Tampon in die Scheide eingeführt wird. Im Innern dieser Hantel befindet sich eine Kugel, die bei Bewegungen des Beckens schwingt und so die Beckenbodenmuskulatur reflektorisch anregt. Z. B. das LUBEXX<sup>®</sup> Beckenbodentrainer Set ist für diese Übung gut geeignet.



*„Aufklärung und Verständnis über ein Problem ist der erste Schritt. Online Aufklärungsportale über sexuelle Gesundheit können dabei helfen“.*

*Wir sprachen eben davon, dass eine Vielzahl der Frauen sich oftmals nicht traut bei ersten auftretenden Symptomen einer Beckenbodenschwäche den Arzt aufzusuchen. Denken Sie, dass es noch mehr Aufklärung seitens der Medien bedarf, dass dieses Schamgefühl abgebaut werden kann oder ist dies ausschließlich eine Aufgabe der Ärzte und Ärztinnen?*

**Prof. Dr. G. Debus:** Aufklärung über die Wichtigkeit eines starken Beckenbodens kann nicht früh genug beginnen. Sinnvoll wäre es, wenn bereits junge Mädchen und Frauen vor einer ersten Schwangerschaft diese Notwendigkeit erkennen würden und bei Sport und Gymnastik gezielte Übungen machen würden. Das nennt man „Primärprävention“, also die Vermeidung von Beckenbodenschwäche vor dem ersten evtl. schädigenden Ereignis. Wir wissen aus wissenschaftlichen Untersuchungen, dass Schwangerschaft und Geburt dem Beckenboden weit weniger anhaben können, je stärker der Beckenboden vorher war.

*Selbst wenn das Thema Sexualität heutzutage sehr offen in den Medien gespielt wird, gibt es immer noch große Kommunikationsbarrieren vor allem auch in der Partnerschaft. Angst vor Unverständnis und Abweisung und die Unwissenheit über das Problem sind oftmals die Gründe des Schweigens. Denken Sie, dass Aufklärungsseiten zum Thema „sexuelle Gesundheit“ wie z.B. das Portal [www.lubexxx.de](http://www.lubexxx.de) hier eine erste Hilfestellung sein können?*

**Prof. Dr. G. Debus:** Aufklärung und das Beschäftigen mit einem Problem, sowie das offene Gespräch mit dem Partner oder dem Arzt/Ärztin des Vertrauens sind immer wichtig und der erste Schritt. Ich kann es nur begrüßen, wenn es mehr Aufklärung gibt und in unserer heutigen online Welt trägt ein Portal zum Thema sexuelle Gesundheit dazu bei. Denn dadurch wird den Frauen auch deutlich gemacht, dass sie mit dem Problem nicht alleine sind, dass sie sich nicht schämen müssen und dann auch den wichtigen und sinnvollen Gang zum Arzt wagen, wo ihnen geholfen werden kann.

*Ein großes Thema neben Beckenbodenproblemen ist auch das Problem einer trockenen Scheide. Diversen Studien und Berichten zu Folge wird die Zahl auf einige Millionen in Deutschland geschätzt. Welche Auswirkungen kann mangelnde Scheidenfeuchtigkeit für die Betroffenen haben?*

**Prof. Dr. G. Debus:** Viele Frauen in und nach den Wechseljahren klagen über eine trockene Scheide, und zwar meist im Zusammenhang mit dem Geschlechtsverkehr. Das kann



*„Gezielte Vorbeugung von Beckenbodenschwäche heißt: frühzeitig den Beckenboden trainieren, dauerhafte Belastungen vermeiden“.*

aber auch schon bei jüngeren Frauen Thema sein. Dann schmerzt das Eindringen des Penis und die Lust ist dahin. Reizungen der Scheide bewirken Missempfindungen, es entsteht ein Teufelskreis ...

*Frau Prof. Dr. Debus, als abschließende Frage, was können Sie den Frauen als Expertin zum Thema Beckenboden empfehlen, was die wichtigsten Dinge sind, um möglichst lange und anhaltend einen gesunden Beckenboden zu haben?*

**Prof. Dr. G. Debus:** Früh den Beckenboden stärken und ihn lustvoll einsetzen sowie dauerhafte Belastungen vermeiden wie schweres Heben, Pressen wegen Verstopfung, Husten und Übergewicht. Speziell ausgebildete Krankengymnastinnen können helfen, im Alltag die falschen Belastungen für den Beckenboden zu vermeiden. Und wer darüber hinaus etwas tun möchte, nimmt regelmäßige Übungen mit dem Beckenbodentrainer ins persönliche Programm.

*Vielen Dank für das Interview.*