

# *Joggen bei Inkontinenz*

Frauen mit Belastungsinkontinenz sollten lieber auf das Joggen verzichten. So strapaziert etwa eine Frau, die drei bis vier Mal in der Woche joggt, ihren Beckenboden enorm. Experten empfehlen Übungen wie regelmäßiges Beckenbodentraining zur Stärkung des Blasenschließmuskels – für Frauen und Männer. Was sonst jeder selbst gegen Inkontinenz tun kann: Übergewicht vermeiden, für viel Bewegung sorgen und Alkohol nur mäßig genießen. Bei allen Maßnahmen gilt: Je früher die Behandlung einsetzt, desto erfolgreicher verläuft die Therapie. Der Gang zum Facharzt ist aber allein schon aus dem Grund wichtig, um bei Männern die gutartige Prostatavergrößerung von einem möglichen Prostatakrebs abzugrenzen. Darauf weist Dr. Reinhold Schaefer, Urologe und Sprecher des Ärztenetzwerks Uro-GmbH Nordrhein, hin.