

## Kraftausdauertraining

Im Alter nimmt die Anzahl der kleinsten Blutgefäße (Kapillargefäße) ab, die Muskelzellen werden also immer schlechter mit Sauerstoff versorgt, der für die zellulären Prozesse notwendig ist. Zusammen mit einem altersbedingten Verlust der Mitochondrien (Kraftwerke der Zelle) führt das zu einer Abnahme der aeroben (unter Sauerstoffverbrauch arbeitenden) Enzyme in den Muskelzellen. Das heißt, die Energiegewinnung aus der Verstoffwechslung von Kohlenhydraten und Fetten ist nicht mehr optimal, es fällt mehr Milchsäure an, und die Muskeln neigen zur Übersäuerung. Damit sinkt zum einen die Widerstandsfähigkeit der Muskeln gegenüber längerer Beanspruchung, die so genannte Kraftausdauer verschlechtert sich. Zum anderen steigt die Neigung, dick zu werden und eine Zuckerkrankheit oder erhöhte Blutfettwerte zu entwickeln.

Besonders betroffen von dieser nachlassenden Kraftausdauer sind die Halte- und Stützmuskeln unseres Rumpfs, dazu gehören die tiefen Rücken- und Bauchmuskeln, aber auch die Beckenbodenmuskulatur.

## „Stehvermögen“ mit Rumpf- und Beckenbodenmuskeln

### Aufbau der Muskeln

Um das Rumpfmuskeltraining besser zu verstehen, ist es wichtig zu wissen, dass es im Rumpfbereich mehrere Schichten von Muskeln gibt: Die tiefste Muskulatur liegt weiter innen und dient z. B. dazu, die Organe an ihrem Platz zu halten und die Wirbelsäule zu stabilisieren. Die äußere Muskulatur oder die „Arbeitsmuskulatur“ ist dagegen die, die sich leichter ansprechen lässt und bei der man die Erfolge auch eher sieht.

Es liegt in der Natur des Menschen, das, was besser sichtbar und leichter zu trainieren

ist, in den Vordergrund zu stellen. Das kann gut gehen, führt aber doch nicht selten zu Problemen: Wenn die tiefste Rumpfmuskulatur nicht ausreichend Halt bietet für die Stabilisierung der Wirbelsäule, so führen besonders kräftige und schwere Extremitätenmuskeln zu einem übermäßigen Zug an der Wirbelsäule. Rückenschmerzen, Bandscheibenvorfälle und sogar Beckenbodenschwäche mit ihren negativen Folgen können daraus resultieren.

Sie sollten deshalb – ähnlich wie bei einem Hausbau – erst ein solides, betoniertes Fundament errichten: Dies sind Ihre vielseitig zu trainierenden tiefen Bauch-, Beckenboden- und tiefsten Rückenmuskeln. Darauf können Sie getrost ein Haus in beliebiger Größe, nämlich Ihre äußere Muskulatur, errichten – das „Haus“ kann dann jeder bewundern.

Oft sind gerade bei Männern die tiefe Muskulatur von Bauch, Becken und die tiefsten Rückenmuskeln zu schwach, was eine häufige Ursache von Rückenschmerzen ist. Auch der schönste Bizeps macht keinen Eindruck auf Ihre Umgebung, wenn Sie gleichzeitig mit einem Rundrücken herumlaufen oder sogar Rückenschmerzen haben! Ein noch unterschätztes Terrain dürfte für viele Männer ihre Beckenbodenmuskulatur sein.

### Beckenbodenmuskeln: Das natürliche Viagra

Komischerweise ist die Meinung noch weit verbreitet, dass ein Beckenboden-Training etwas für „alte, inkontinente Damen“ ist. Weit gefehlt! Die Pharma-Branche mit Viagra und Co würde erheblich weniger umsetzen, wenn Männer schon in jungen Jahren ihre Beckenbodenmuskulatur besser kennen und beherrschen lernen würden. Es ist mittlerweile in zahlreichen Studien bewiesen worden, dass Impotenz und auch eine Ejakulatio praecox (vorzeitiger Samenerguss) durch ein gezieltes Beckenbodentraining nicht nur verhinderbar,

sondern auch therapierbar sind. Übrigens: Auch die Orgasmusqualität erhöht sich bei Mann und Frau durch einen besseren Zugriff auf die Beckenbodenmuskulatur.

In einer Studie hat das Beckenbodentraining über sechs Monate genauso gut abgeschnitten wie die allabendliche Einnahme von Viagra: Bei 40% der vorher impotenten Männer konnte die Erektionsfähigkeit vollständig normalisiert und bei 35,5% verbessert werden. Ganz ähnliche Ergebnisse zeigten sich unter der Einnahme von Viagra zur Nacht. Die Wirkung des Viagra erklärt sich über das alte Phänomen: Use it or lose it. Bei beginnender Impotenz kommt es nämlich zu einem Teufelskreis: Die üblichen nächtlichen und morgendlichen Spontanerektionen nehmen immer mehr ab, dadurch wird das natürliche „Trainingsprogramm“ des Schwellkörpers langsam bis auf Null reduziert. Die abendliche Viagra-Medikation ermöglicht Ihrem Schwellkörper peu a peu wieder sein nächtliches Eigenleben und lässt ihn „im Schlaf“ gesunden. Das funktioniert aber ähnlich wie im Fall des Beckenbodens nur bei der beschriebenen Prozentzahl der Männer.

Sogar im Falle eines so genannten venösen „Lecks“, bei dem Blut aus dem Schwellkörper abfließt und so keine ausreichende Steifheit zustande kommt, war eine Operation dem Beckenbodentraining nicht überlegen. Der Vorteil des Beckenbodentrainings: Es ist kostenlos, unverbindlich und garantiert ohne Nebenwirkungen.

Selbstverständlich ist gegen den zusätzlichen, bedarfsweisen Einsatz der medikamentösen „little helpers“ nichts einzuwenden, im Gegenteil, falls keine Bedenken von ärztlicher Seite bestehen, sind sie zusätzlich hilfreich. Bevor Sie sich aber nur mit Chemie vollstopfen, sollten Sie die natürlichen Ressourcen ausschöpfen und es mit regelmäßigem Beckenbodentraining (und den Empfehlungen aus den anderen Kapiteln) versuchen. Das Schöne daran ist, Sie können die Übungen absolut „heimlich“ und in – fast – jeder Situation durchführen. Langweilige Meetings, Telefonate oder Wartezeiten auf Verkehrsmittel bieten sich geradezu an. Im Konzert, Restaurant, Kino und Theater können Sie sich schon mal etwas in Schwung bringen für den späteren Abend. Wird es damit nichts, macht's auch nichts.