

Beckenbodentraining für Männer

als PDF

6-Wochen-Plan

5-Minuten-Routine am Tag

Kalender zum Ausdrucken

Ohne Geräte



PrimeFlow Core
prime-flow-app.com

Download on the
App Store

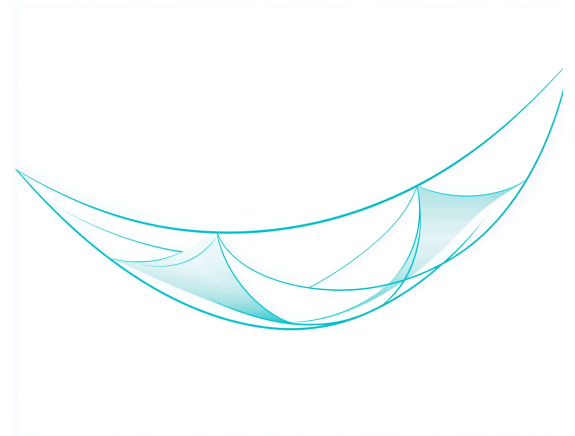
Get it on
Google Play

Der männliche Beckenboden in 60 Sekunden

Der Beckenboden ist das Muskelnetz, das Blase, Prostata und Enddarm stützt und direkt an der Blasenkontrolle und der Sexualfunktion beteiligt ist.

Der Muskel, den du trainierst

Musculus pubococcygeus (PC-Muskel): Er verläuft wie eine Hängematte vom Schambein bis zum Steißbein. Mit dem Alter, durch Bewegungsmangel oder nach einer Prostata-Operation verliert er an Spannkraft — und durch Training gewinnt er sie zurück, wie jeder andere Muskel auch.



So findest du ihn (nur ein einziges Mal)

- 1 Beim Wasserlassen**
Versuche, den Harnstrahl mittendrin zu stoppen. Der Muskel, der sich dabei anspannt, ist dein Beckenboden.
- 2 Merke dir das Gefühl**
Es ist ein "Schließen und Anheben" nach innen. Kein Bauch, kein Gesäß, keine Beine.
- 3 Überprüfe es**
Vor dem Spiegel: Wenn alles entspannt bleibt außer dieser Zone, hast du ihn gefunden. Die Penisbasis bewegt sich beim Anspannen leicht.

WICHTIG

Das Stoppen des Harnstrahls dient nur dazu, den Muskel zu identifizieren. Nutze es nicht als regelmäßige Übung: Wiederholtes Unterbrechen kann die normale Blasenentleerung stören.

WARUM TRAINIEREN?

Ein starker Beckenboden wird mit besserer Blasenkontrolle, mehr Kontrolle über die Ejakulation und Unterstützung der Erektionsfähigkeit in Verbindung gebracht. Die klinische Evidenz ist auf Seite 6 zusammengefasst.



PrimeFlow Core
prime-flow-app.com

Download on the
App Store

Get it on
Google Play

Der 6-Wochen-Trainingsplan

Der komplette Plan. Beginne im Liegen (dort lässt sich der Muskel am leichtesten isolieren) und steigere dich bis zum Training im Stehen – überall und jederzeit.

WOCHE	ANSPANNUNG	ENTSPANNUNG	WDHL.	SÄTZE/TAG	POSITION
1-2	3 Sek.	5 Sek.	10	3	Im Liegen
3-4	5 Sek.	5-10 Sek.	12	3	Im Sitzen
5-6	8-10 Sek.	8-10 Sek.	15	3	Im Stehen

Progressionsregeln

Gehe nur weiter, wenn du die Woche ohne Ermüdung abschließt. Wenn du merkst, dass du die Anspannung vorzeitig verlierst, wiederhole die Woche.

Qualität geht vor. 8 saubere Wiederholungen sind mehr wert als 15 halbe.

Entspannen ist die halbe Übung. Halte die Pausen ein: Der Muskel lernt in der Entspannungsphase.

Konstanz vor Intensität. 5 Minuten jeden Tag schlagen 20 Minuten zweimal pro Woche.

Tipp: Verknüpfe die 3 Sätze mit festen Momenten im Tagesablauf (nach dem Aufwachen, nach dem Mittagessen, vor dem Schlafen). Der Kalender auf Seite 5 hilft dir, keinen Tag auszulassen.

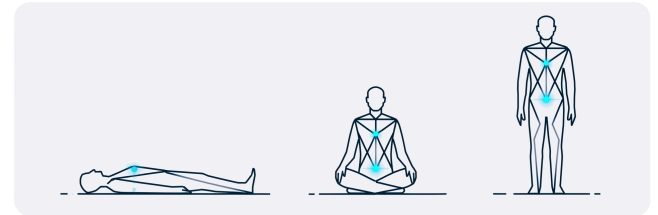


PrimeFlow Core
prime-flow-app.com



Deine tägliche Routine, Schritt für Schritt

- 1 Nimm die Position deiner Woche ein**
 Im Liegen mit angewinkelten Knien (Woche 1-2), im Sitzen mit geradem Rücken (3-4) oder im Stehen (5-6).
- 2 Spanne den Beckenboden an**
 "Schließe und hebe" nach innen, so viele Sekunden wie deine Woche vorgibt. Atme dabei ganz normal weiter.
- 3 Entspanne vollständig**
 Lass während der vorgegebenen Pause die gesamte Spannung los. Die vollständige Entspannung ist Teil des Trainings.
- 4 Beende den Satz**
 Wiederhole, bis du die Wiederholungen deiner Woche erreicht hast. Mache 3 Sätze pro Tag, zeitlich voneinander getrennt.
- 5 Hake den Tag im Kalender ab**
 Seite 5. Eine sichtbare Serie ist der einfachste Trick, um die Gewohnheit zu halten.



Die 5 Fehler, die deine Ergebnisse zunichtemachen

Die Luft anhalten. Atme während der gesamten Anspannung normal weiter.

Den Harnstrahl als Übung unterbrechen. Das dient nur dazu, den Muskel zu finden — ein einziges Mal.

Ergebnisse in 3 Tagen erwarten. Es ist ein Muskel: Spürbare Veränderungen kommen nach 4-6 Wochen (Seite 6).

Bauch, Gesäß oder Oberschenkel mitanspannen.

Wenn sich mehr bewegt als der Beckenboden, reduziere die Intensität.

Übertraining. Mehr als 3 Sätze pro Tag kann zu Hypertonie (übermäßiger Spannung) führen und die Symptome verschlimmern.



PrimeFlow Core
prime-flow-app.com

Download on the
App Store

Get it on
Google Play

Trainingskalender (4 Wochen)

Drucke diese Seite aus und hake jeden Tag ab, an dem du deine 3 Sätze geschafft hast. Ein Kästchen pro Tag.

WOCHE 1 · 3 SEK. ANSPANNUNG · 10 WDH. · IM LIEGEN

M	D	M	D	F	S	S

WOCHE 2 · 3 SEK. ANSPANNUNG · 10 WDH. · IM LIEGEN

M	D	M	D	F	S	S

WOCHE 3 · 5 SEK. ANSPANNUNG · 12 WDH. · IM SITZEN

M	D	M	D	F	S	S

WOCHE 4 · 5 SEK. ANSPANNUNG · 12 WDH. · IM SITZEN

M	D	M	D	F	S	S

Und die Wochen 5 und 6? In der App PrimeFlow Core läuft die Aufzeichnung automatisch: Jede geführte Einheit wird mit deiner Serie, deinem Level und deinem Fortschritt gespeichert — ganz ohne Ausdrucken.



PrimeFlow Core
prime-flow-app.com

Download on the
App Store

Get it on
Google Play

Was dich erwartet – und wann

ZEITRAUM	WAS DU NORMALERWEISE BEMERKST
Wochen 1–2	Mehr Bewusstsein für die Zone. Du findest und isolierst den Muskel immer besser.
Wochen 3–4	Die Kontraktionen halten länger ohne Ermüdung. Erste subtile Verbesserungen der Kontrolle.
Wochen 5–6	Spürbare Veränderungen: bessere Blasenkontrolle und mehr Kontrolle im Intimleben.
Monate 3–6	Der Zeitraum, in dem klinische Studien die gefestigten Ergebnisse ansiedeln.

Was die Wissenschaft sagt

Dieser Guide stützt sich auf veröffentlichte und überprüfbare klinische Evidenz:

40%
+34,5%
verbessert

Eine randomisierte klinische Studie (Dorey et al., 2004, Br J Gen Pract) beobachtete, dass 40% der Männer mit erektiler Dysfunktion nach 3–6 Monaten Beckenbodentraining die normale Funktion wiedererlangten und weitere 34,5% sich verbesserten.

pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/15527607

96%
vs 65%
Kontrolle

In einer Studie mit 300 Patienten nach radikaler Prostatektomie (Filocamo et al., 2005, Eur Urol) erlangten 96% der Teilnehmer eines Beckenbodenprogramms nach 6 Monaten die Kontinenz zurück, gegenüber 65% in der Kontrollgruppe.

pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/16002204

82,5%
12 Wochen

82,5% der Männer mit vorzeitigem Samenerguss erreichten nach 12 Wochen Training die Kontrolle über den Ejakulationsreflex (Pastore et al., 2014, Ther Adv Urol).

pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24883105

Bei Schmerzen, einer medizinischen Vorerkrankung oder nach einer kürzlichen Operation: Wende dich vor dem Start an einen Arzt. Dieser Guide dient der Information und ersetzt keine ärztliche Untersuchung.



PrimeFlow Core
prime-flow-app.com



Diese Progression, automatisch berechnet

Alles, was du gerade gelesen hast — Progression, Zeiten, Aufzeichnung und Dranbleiben — ist genau das, was **PrimeFlow Core** für dich übernimmt, Einheit für Einheit.

Beckenbodentraining für Männer mit geführten Einheiten von 2 bis 5 Minuten. Die App passt die genaue Belastung jeder Einheit an deinen tatsächlichen Fortschritt an.

Gratis starten · 7 Tage Premium testen, ohne Verpflichtung

Geführte Einheiten

5 Level und 19 Übungen. Folge dem visuellen Rhythmus: anspannen, halten, entspannen. Ohne Sekundenzählen.

Automatische Progression

Die App berechnet Dauer, Wiederholungen und Pausen jeder Einheit. Deine einzige Aufgabe: dranbleiben.

Volle Privatsphäre

Keine öffentliche Community, keine Ranglisten, kein Datenverkauf. Dein Training gehört nur dir.

Serie und Erfolge

Automatische Aufzeichnung der Einheiten, Tagesserie und 20 Erfolge. Der Papierkalender hat ausgedient.



Gib die Adresse in deinen Browser ein oder suche nach "PrimeFlow Core" in deinem App-Store.



Download on the **App Store**



Get it on **Google Play**

prime-flow-app.com/de/core/

— Quellen

Dorey, G. et al. (2004). Randomised controlled trial of pelvic floor muscle exercises and manometric biofeedback for erectile dysfunction. *British Journal of General Practice*, 54(508), 819–825. PMID: 15527607.

Filocamo, M.T. et al. (2005). Effectiveness of early pelvic floor rehabilitation treatment for post-prostatectomy incontinence. *European Urology*, 48(5), 734–738. PMID: 16002204.

Pastore, A.L. et al. (2014). Pelvic floor muscle rehabilitation for patients with lifelong premature ejaculation. *Therapeutic Advances in Urology*, 6(3), 83–88. PMID: 24883105.

Kegel, A.H. (1948). Progressive resistance exercise in the functional restoration of the perineal muscles. *Am J Obstet Gynecol*, 56(2), 238–248. PMID: 18877152.

Hinweis

PrimeFlow Core™ und PrimeFlow Pearl™ sind Wellness- und Fitness-Apps. Sie sind keine Medizinprodukte und bieten keine medizinische Beratung, Diagnose oder Behandlung. Bitte wende dich bei medizinischen Fragen an einen Arzt.

Über diesen Guide

Inhalt geprüft vom PrimeFlow Labs Team · Version 1.0 · Juni 2026.

Weitere evidenzbasierte Guides und Artikel: prime-flow-app.com/de/blog/