
Subject: Schweres Krafttraining trotz chronischer a-bakterieller Prostatitis bzw. urogenitalem Reizsyndrom

Posted by [Balle](#) on Mon, 08 Jul 2013 09:02:29 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Moin Forum,

ich hab seit etwa 2 Jahren eben jenes Krankheitsbild, welches sich vorwiegend durch Schmerzen und Druckgefühl im Unterleib, sowie zeitweiligen Beschwerden wie häufigern Harndrang etc äußert. Dadurch musste ich nach und nach die Trainingsintensität beim Kraftsport runterschrauben und bin mittlerweile sowohl kraftmäßig, als auch von der Optik her auf einem vergleichsweise lächerlichen, bzw. traurigen Niveau angelangt . Hab zwischendurch immer mal phasenweise versucht, wieder richtig durchzustarten, was widerliche Schmerzen in der ganzen Körpermitte, vom Dammbereich bis zur Schädeldecke zur Folge hatte, irgendwie als wäre ich gepfählt .

So ganz will ich mich mit meiner momentanen Erscheinung aber dennoch nicht zufrieden geben, hat Jemand ähnliche Probleme und kann mir da Tipps geben? Ich hab bisher die gängigen schweren Grundübungen und einige Isos für die Arme als Zusatz gemacht.

Subject: Aw: Schweres Krafttraining trotz chronischer a-bakterieller Prostatitis bzw. urogenitalem Reizsyndrom

Posted by [Knorkell](#) on Mon, 08 Jul 2013 12:28:24 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

- Kniebeugen
- Kreuzheben
- Bankdrücken
- Klimmzüge (mit Zusatzgewicht)
- Dips (mit Zusatzgewicht)
- Gebeugtes Rudern/Aufrechtes Rudern im 4 wöchigen Wechsel
- Schulterdrücken

Als "Isos" höchstens noch LH Curls und Fliegende hinzufügen, allerdings eigentlich eher überflüssig.

Ich weis nicht ob bei dir die Schmerzen vom Gesamtvolumen kommen oder von der Intensität, also fällt eine Antwort schwer.

Aber mehr als das da oben brauchst du nicht. Damit ist jeder einzelne Muskel mehrfach mehr als genügend abgedeckt. Außer du bist wirklich Bodybuilder, dann muss irgendwann Feintuning her. Ich an deiner Stelle würde aber versuchen gesund zu werden.

Subject: Aw: Schweres Krafttraining trotz chronischer a-bakterieller Prostatitis bzw. urogenitalem Reizsyndrom

Posted by [pilos](#) on Mon, 08 Jul 2013 12:50:39 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

der will keine übungsbeispiele..der will sein problem lösen

man muss gehen die entzündung vorgehen

nimm täglich *1,2-1,8g NAC und berichte

auch kannst du mit tees nachhelfen, nämlich blasen und nierentee...vom discounter gut genug

daraus kannst du auch eine tinktur machen, eine art kräuterbitter..kleiner feigling, anstatt täglich tees zu kochen

Subject: Aw: Schweres Krafttraining trotz chronischer a-bakterieller Prostatitis bzw. urogenitalem Reizsyndrom

Posted by [Balle](#) on Mon, 08 Jul 2013 13:13:36 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ja, Übungen kenne ich schon die richtigen, mach keinen Disco-Pumperplan und nur am Ende einer von Grundübungen dominierten Einheit eine Iso für Bizeps oder Trizeps
Ich denke schon, dass es an den hohen Gewichten liegt, nach dem Kampftraining, Pencak Silat und dem Krafttraining mit geringen Lasten habe ich weniger Beschwerden.

Mit Entzündung bekämpfen ist ja laut Aussage der Ärzte nicht viel, da ja in dem Sinne nichts Nachweisbares vorliegt , außer Kalkablagerungen auf der Prostata. ich sollte langfristig Schmerzmittel nehmen um die Sache aus meinem Schmerzgedächtnis zu verdrängen. Bei diesem Krankheitsbild soll es ja auch psychische Ursachen geben, kann ich bei mir auch nicht ausschließen.

Um richtiges Body Building in dem Sinne gehts mir ja gar nicht, war nur früher aus meiner Sicht einigermaßen gut gebaut und jetzt halt nicht mehr und das frustriert halt
Kurze Frage, was ist NAC?

Subject: Aw: Schweres Krafttraining trotz chronischer a-bakterieller Prostatitis bzw. urogenitalem Reizsyndrom

Posted by [pilos](#) on Mon, 08 Jul 2013 15:17:13 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Balle schrieb am Mon, 08 July 2013 16:13

Mit Entzündung bekämpfen ist ja laut Aussage der Ärzte nicht viel, da ja in dem Sinne nichts Nachweisbares vorliegt , außer Kalkablagerungen auf der Prostata.

der hat auch nicht die weisheit mit dem löffel...

Zitat:Kurze Frage, was ist NAC?

<http://de.wikipedia.org/wiki/Acetylcystein>

<http://de.myprotein.com/sporternahrung/n-acetyl-l-cystein/10530371.html>
