

---

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.

---