

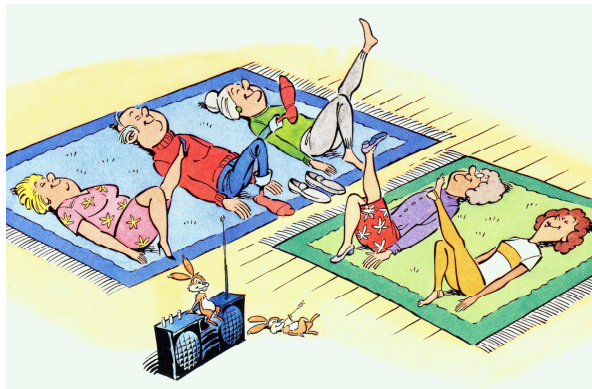
Beckenbodengymnastik

Die Wichtigkeit des Beckenbodens

Der Beckenboden ist für Frauen und Männer ein weithin vernachlässigtes Körperareal, obwohl er doch einen großen Einfluss auf unser Leben hat. Nur wenige Menschen wissen, dass der Beckenboden mitverantwortlich ist für unser Körpergefühl, die Haltung und damit in erheblichem Maße auch für unser inneres und äußeres Erscheinungsbild.

Alarmsignale eines schwachen Beckenbodens

Wenn der Beckenboden zu wenig Kraft hat oder zu nachgiebig ist, aus welchem Grund auch immer, senken sich die inneren Organe des Unterleibs ab. Spürbare Beschwerden eines schwachen Beckenbodens können Hämorrhoiden, Störungen der Darmtätigkeit, bei Frauen Senkung der Gebärmutter und der Blase, bei Männern Prostataveränderungen sein. Auch die Schließmuskeln von Harnröhre und After können betroffen sein und ihre Funktion nicht mehr richtig ausüben. So ist Inkontinenz, unfreiwilliger Ham- oder Stuhlabgang, eines der der Hauptsymptome eines schlaffen kraftlosen Beckenbodens.



Wie kann ich trainieren

Mit gezielter Gymnastik lässt sich die Muskulatur des Beckenbodens so gut stärken, dass die Beschwerden verschwinden oder sich zumindest erheblich bessern. Ein konsequentes und tägliches Üben über einen längeren Zeitraum ist deshalb nötig.

Anregungen dafür bekommen Sie in einer Einzelkrankengymnastik. Um den Erfolg der Therapie zu sichern, bietet sich ein gemeinsames Training in unserer Beckenbodengruppe an.

Durch das Zusammenspiel der Beckenbodenmuskulatur mit Rücken- und Bauchmuskulatur ist es „nebenbei“ möglich, z.B. auf die Stabilisierung der Lendenwirbelsäule einzuwirken.

Im Hinblick auf die oben genannten Probleme gilt der Leitsatz:

„PROPHYLAXE IST DIE BESTE THERAPIE“

Wenn Sie mehr über diese Form der Behandlung erfahren möchten, wenden Sie sich bitte an Frau **Katrin Fremder**.