

PelviRelax



Webinar-Workbook

für mehr Ruhe und Gelassenheit

PelviQueens

Was erwartet dich im Workbook?

1.

Wer sind die PelviQueens?

2.

Was sind deine Ziele?

3.

Was bedeutet Überaktive Blase mit/ohne Dranginkontinenz?

4.

5 Geheimnisse gegen die ständige Toilettennot

5.

Wie geht es weiter für dich?

Wer sind die **PelviQueens?**

**Unser Ziel:
Frauen in ihrer Gesundheit unterstützen!**

Wir Gründerinnen von PelviQueens, **Magdalena** und **Judith**, absolvierten gemeinsam die Ausbildung zur Physiotherapie und erkannten sehr schnell, dass uns, neben vielen anderen Dingen, eines sehr stark verbindet: das Interesse an dem Thema Frauenheilkunde bzw. Frauengesundheit.

Nachdem wir beide einige Zeit Erfahrungen gesammelt und viele Frauen erfolgreich unterstützt und behandelt haben, beschlossen wir, nicht nur einen freundschaftlichen, sondern nun auch einen gemeinsamen beruflichen Weg mit **PelviQueens** zu starten.



PelviQueens

Starte los mit deinen Zielen

Meine drei wichtigsten Ziele sind:
(z.B.: Ich möchte nach 6 Monaten nicht mehr auf
die Toilette gehen, bevor ich in die Arbeit fahre.)

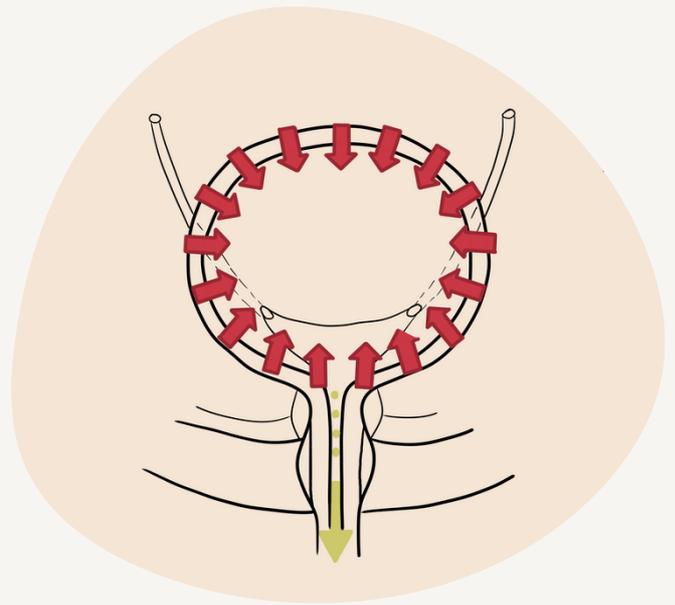
Ziel 1

Ziel 2

Ziel 3

Was bedeutet Überaktive Blase mit/ohne Dranginkontinenz?

Die **überaktive Blase** (overactive bladder = **OAB**) ist ein Zustand, der durch einen **unkontrollierten und übermäßigen Harndrang** gekennzeichnet ist. Menschen mit OAB verspüren oft einen starken Drang, zur Toilette zu gehen, auch wenn ihre Blase **nicht voll** ist.



Dieser Drang kann **plötzlich und unvorhersehbar** auftreten, was zu **häufigem Wasserlassen** führt. Die **Dranginkontinenz** ist ein häufiges Symptom der überaktiven Blase. Hierbei kommt es dazu, dass Betroffene aufgrund des starken Harndrangs die **Kontrolle** über ihre Blase **verlieren** und es zu ungewolltem Harnverlust kommt. Das WC wird also **nicht trocken** erreicht. Die OAB ist also nicht primär ein Problem des Beckenbodens, sondern auch der Blase.

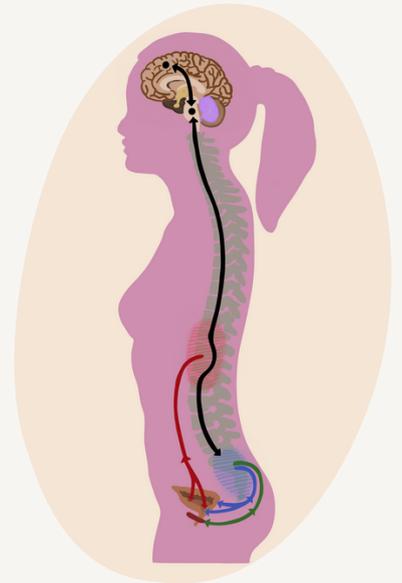
Hier ist eine ärztliche Abklärung zu empfehlen!

Was bedeutet Überaktive Blase mit/ohne Dranginkontinenz?

Wie sieht die Harnblase eigentlich aus und wie funktioniert sie?

Die Blase ist ein **muskuläres Hohlorgan**. Ihre Hauptfunktion besteht darin, den Urin zu speichern und ihn dann bei Bedarf über die Harnröhre auszuscheiden. In der Blasenwand befinden sich **Dehnungsrezeptoren**, die empfindlich auf die Menge des gespeicherten Urins reagieren.

Wenn die Blase sich dehnt, senden diese Rezeptoren Signale an das **zentrale Nervensystem**, die dem Gehirn mitteilen, dass es Zeit ist, die Blase zu entleeren. Bei Menschen mit einer überaktiven Blase sind diese Rezeptoren jedoch **überempfindlich** oder **reagieren unangemessen**, was zu einem frühzeitigen Signal für den Harndrang führt, auch wenn die Blase nicht voll ist. Die durchschnittliche Füllmenge der menschlichen Blase beträgt etwa **400 bis 600 Milliliter**. Dies ist jedoch variabel und kann von Person zu Person unterschiedlich sein. Ab **8-9 Toilettengänge am Tag** spricht man von einer OAB.



Die fünf Geheimnisse!

1

Geheimnis 1:

Du kannst deine Blase und deinen Beckenboden wahrnehmen.

2

Geheimnis 2:

Du weißt, was deinem Beckenboden und deiner Blase gut tut und was du vermeiden solltest.

3

Geheimnis 3:

Du kannst deinen Beckenboden angepasst aktivieren.

4

Geheimnis 4:

Du kennst Strategien, um deine Blase zu beruhigen.

5

Geheimnis 5:

Du achtest auf eine ganzheitliche Entspannung!

Geheimnis 1

Du kannst deine Blase und deinen Beckenboden wahrnehmen.

Was ist eigentlich der Beckenboden?

Man sagt immer "der" Beckenboden, doch eigentlich besteht dieses Muskelsystem aus mehreren einzelnen Muskeln, die unser knöchernes Becken nach unten verschließen. Dort spannen sie sich von Seite zu Seite und von vorne nach hinten, sodass sie der Struktur eines Korbchens gleichen.

Spüre nun deinen Beckenboden!

Da die Muskulatur sehr "ungreifbar" scheint, nehmen wir folgende Vorstellungsbilder zur Hand:

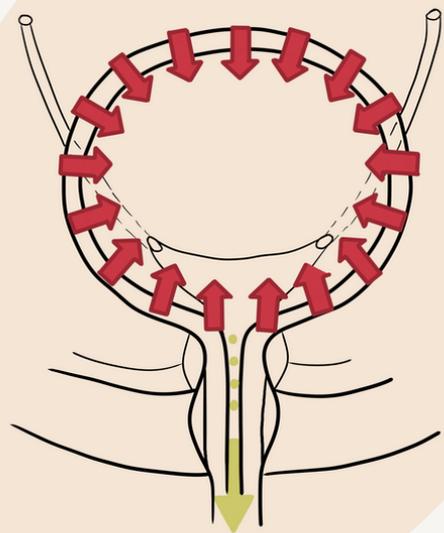
- Harnröhre:** Stelle dir vor, du sitzt am WC und lässt den Harnstrahl laufen. Nun möchtest du den Harn aktiv unterbrechen.
- Vagina:** Stelle dir vor, in deiner Vagina befindet sich ein Tampon. Du ziehst am Schnürrchen, möchtest aber nicht, dass es raus kommt.
- After:** Stelle dir vor, du hast eine gute Bohnensuppe gegessen. Nun musst du in der Öffentlichkeit aber deinen Wind zurückhalten.

Geheimnis 1

Du kannst deine Blase und deinen Beckenboden wahrnehmen.

Kannst du deine Blase gut wahrnehmen?

- Wie häufig gehst du auf die Toilette?
- Wie häufig stehst du in der Nacht auf um auf das WC zu gehen?
- Spürst du, ab wann deine Blase wirklich voll ist?
- Weißt du, wie viel Urin du ca. ausscheidest?



Geheimnis 2

Du weißt, was deinem Beckenboden und deiner Blase gut tut und was du vermeiden solltest.

Das liebt deine Blase:

- Ruhe und Entspannung
- genug Flüssigkeit
- wenig Druck
- Kürbiskerne, Preiselbeeren

Das liebt dein Beckenboden:

- Kräftigung
- Entspannung/ Entlastung
- Dehnung
- tiefe Bauchatmung
- kräftige Rumpfkapsel



Geheimnis 2

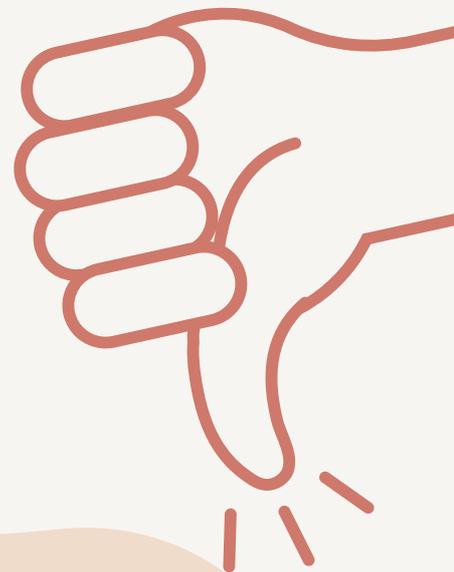
Du weißt, was deinem Beckenboden und deiner Blase gut tut und was du vermeiden solltest.

Das hasst deine Blase:

- Stress
- Stoßbelastungen
- Kaffee, Alkohol, Cola, Schwarztee, etc.
- Pressen am WC und häufige Entleerung

Das hasst dein Beckenboden:

- unkontrollierte Stöße
- enge Kleidung und Druck
- zu wenig Aktivierung aber auch Erholung
- Pressen am WC



Geheimnis 2

Die PelviQueens Regeln!

Wenn du diese Regeln im Alltag beachtest, hast du bereits ganz viel geschafft, um deinen Beckenboden zu unterstützen.

1.

Husten, Niesen
und Lachen über
die Seite

3.

Beckenboden
Entspannung
gönnen

5.

Beckenboden bei
Belastung
aktivieren

2.

Korrekte Haltung
am WC und kein
Pressen

4.

Bauch raus und
hängen lassen/
keine enge
Kleidung

Geheimnis 3

Du kannst deinen Beckenboden angepasst aktivieren.

Erwünschte Auswirkungen von Beckenbodentraining:

willentliche Entleerung

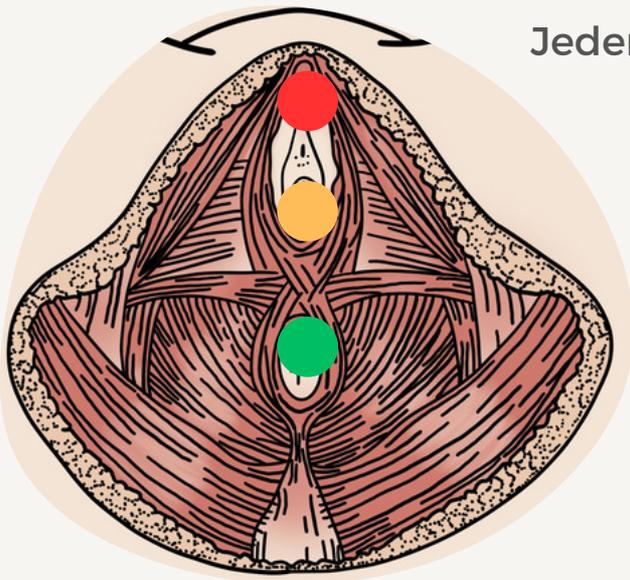
mehr Sicherheit im Alltag

gute Körperhaltung

Entlastung des Beckenbodens

Verbesserung der Sexualität

Kräftigungsübung: Die Ampel



Jeder Körperöffnung wird eine Farbe zugeteilt:

Harnröhre = grün

Vagina = gelb

After = rot

Lasse nun die Lichter durch die Anspannung der einzelnen Körperöffnungen in einem regelmäßigen Rhythmus blinken oder einzeln/gemeinsam leuchten.

Geheimnis 4

Du kennst Strategien, um deine Blase zu beruhigen.

1.

Tiefe Bauchatmung:
hilft in einen Zustand der Entspannung und Ruhe zu gelangen.

2.

Gespräch mit der Blase:
“Liebe Blase, du kannst noch gar nicht voll sein! Wir warten.”

3.

- Reflexe aktivieren:**
- Beckenboden anspannen
 - Beine überschlagen
 - Druck auf Glitoris

Geheimnis 5

Du achtest auf eine ganzheitliche Entspannung!

Die Blase ist der Spiegel der Seele!

Gestresste und nervöse Stimmungen zeigen sich häufig deutlich mit Harndrängen.

Ein Teufelskreis!

Du spürst einen Drang - kannst es kaum halten - das macht dich nervös - Nervosität sorgt für stärkeren Drang -...

Entspannungstechniken für den gesamten Körper:

1.
Tiefe
Bauchatmung

2.
Wärme-
anwendungen

3.
Dehnung in
Kombination
mit Atmung

4.
Meditation
oder
Autogenes
Training

5.
Strategien für
Stressredukti
on im Alltag

Nun hast du
zwei Optionen:

1.

Du machst planlos weiter
und bist in einem Jahr da,
wo du heute bist.

2.

Du erreichst dein Ziel mit
der PelviQueens
Strategie!

Wofür entscheidest du dich?

Von Herzen für
DICH

PelviRelax



14 Tage
Geld zurück
Garantie!

exklusiver Wartelisten-Preis
399€

Du erhältst:

- 10 Module**, die dir jeden Schritt in einem **Theorieteil**, **Praxisteil** zum Mitmachen UND einem knackigen **Körpermodul** zeigen
- Ausführliche **Videos** und **Merkhilfen**
- Fertige **Vorlagen**, die du **zeitsparend** in deinem Alltag nutzen kannst um dein Ziel nachhaltig zu erreichen!

PelviQueens

PelviRelax

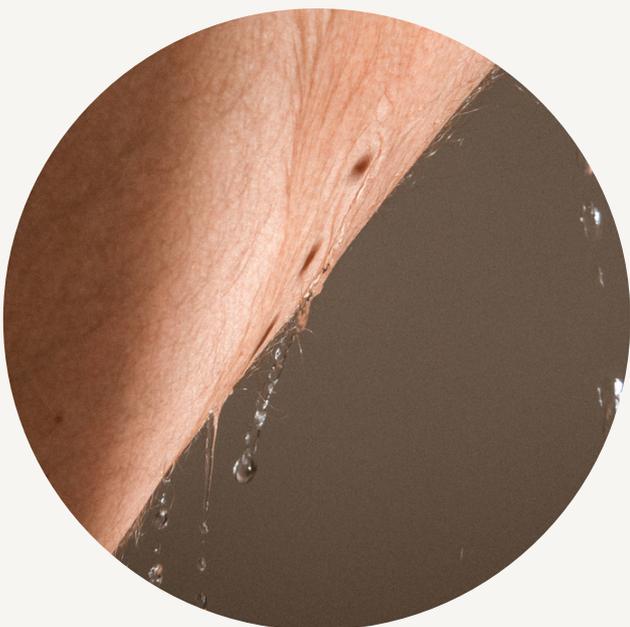


Modul 1

- Was ist der Beckenboden und die Blase?
- Wie kann ich diese Muskeln wahrnehmen?
- Was bedeutet eine überaktive Blase?

Modul 3

- Warum ist Entspannung wichtig?
- Atmung und Beckenboden



Modul 2

- Was ist ein Aufschubtraining?
- Miktionsprotokoll

Modul 4

- Was sind Reflexzonen?
- Wie kannst du Reflexzonen stimulieren?

Modul 5

- Was bedeutet Beckenmobilisierung?
- Wirkung auf den Beckenboden

Modul 6

- Mund und Kiefer
- Welche Wirkung haben Laute?

PelviRelax



Modul 7

- Wirkung von Dehnung auf den Beckenboden und die Blase
- Verbindung zur Atmung

Modul 9

- Warum ist das Gleichgewicht von Bedeutung?
- Gleichgewichtsübungen

Modul 10

- Belastende Situationen im Alltag
- Trainingsempfehlung

Modul 8

- Was hat die Haltung mit dem Beckenboden zu tun?



PelviRelax - der Online-Kurs für alle Frauen, die dem ständigen Harndrang "Lebe wohl!" sagen möchten!



Webinar-Workbook für mehr Ruhe und Gelassenheit

Veröffentlichung: 28.01.2024

Autorinnen: Magdalena Rechberger, Judith Sacher

E-Mail: office@pelviqueens.com

Website: www.pelviqueens.com

Bilder: Eigentum von PelviQueens

Urheberrechtshinweis

@Copyright

Alle Rechte vorbehalten. Du darfst die Inhalte nicht kopieren, verbreiten oder an Dritte weitergeben. Es sei denn, du hast dir vorher ein ausdrückliches, schriftlich festgehaltenes Einverständnis der Autorinnen geholt.

Haftungshinweis

Die Inhalte dieses Dokuments wurden mit größtmöglicher Sorgfalt und nach bestem Gewissen erstellt. Dennoch übernehmen die Autorinnen keine Gewähr für die Aktualität, Vollständigkeit und Richtigkeit der Inhalte. Für Schäden, die direkt oder indirekt durch das Anwenden der Inhalte, Tipps und Aufgaben entstanden sind, können die Autorinnen nicht zur Verantwortung oder Haftung gezogen werden.

— — —

office@pelviqueens.com

[@pelviqueens](https://www.pelviqueens.com)