PelviLift

Tröpfchen in der Hose vermiesen dir deinen Tag?

Das 5 Schritte Trocken Training für deinen starken Beckenboden!

Wir sind PelviQueens!

Unser Ziel:
Frauen in ihrer Gesundheit unterstützen!

Wir Gründerinnen von PelviQueens, **Magdalena** und **Judith**,
haben eine Vision:
Frauen in ihrer Gesundheit zu unterstützen!

Nach jahrerlanger Erfahrung und 100ten von Patientinnen wissen wir, welche Herausforderungen die Frauengesundheit mit sich bringt. Genau aus diesem Grund haben wir flexible und individuelle Lösungen entwickelt!

LT1 · Kronen Zeitung · 02 MIN €2 MIO · Oberösterreicherin · Wienerin · merkur Versicherung · SVS · brutkasten

PelviQueens

Deine fünf Schritte!

Inhalt

Von feuchten Höschen zum trockenen Alltag: Mit diesem Fahrplan erfährst du, wie du ganz einfach wieder herzhaft lachen, unbedenklich husten und vor Freude springen kannst, ohne Angst vor nassen Hosen zu bekommen.

1. **Was bedeutet Stressinkontinenz?**

2. **Beckenboden wahrnehmen**

3. **Beckenboden kräftigen**

4. **Tipps für den Alltag**

5. **So geht es weiter!**

Mein IST-Zustand

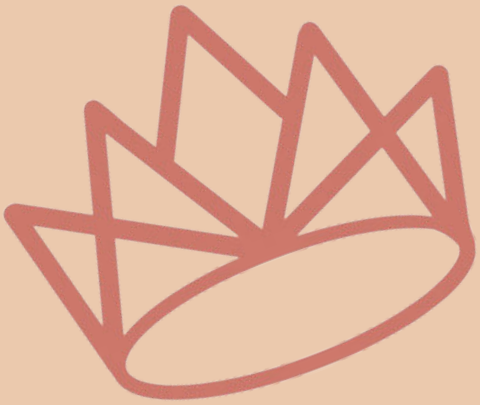
Bevor du in das Training startest, möchten wir, dass du für dich selbst reflektierst, wie du dich derzeit in deinem Körper fühlst.

Beantworte die unterstehenden Fragen:

1. Kenne ich meinen Beckenboden und weiß ich, wie er sich anfühlt und wie ich ihn aktivieren kann?

2. In welchen Situationen verliere ich Harn und wie reagiere ich darauf?

3. Wie fühle ich mich in meinem Alltag, besonders wenn ich außer Haus bin?



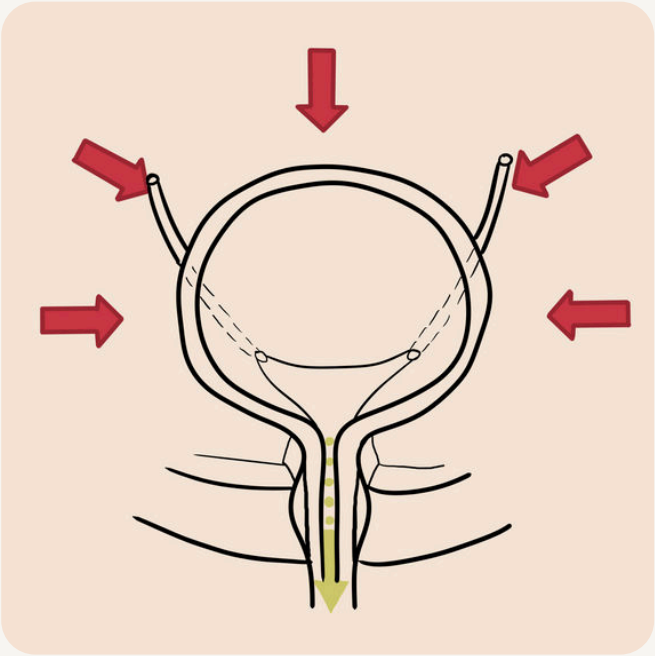
Profi Tipp

Notiere dir zu jeder Frage auch ein passendes Ziel. Das steigert deine Motivation!

1. WAS bedeutet Stressinkontinenz?

Lachen, Husten, Springen und ein paar Tröpfchen in der Hose?

Bei einer Stressinkontinenz, auch Belastungsinkontinenz genannt, liegt das Problem nicht an der Harnblase, sondern an der **Verschlussaktivität** des Beckenbodens.



Das macht sich besonders bemerkbar, wenn es zu einer Druckerhöhung im Bauchraum und so zu einer erhöhten Belastung auf den Beckenboden kommt, wie z.B. beim **Husten, Lachen, Niesen oder Springen**. Diese Inkontinenzform findet man bei Frauen wesentlich häufiger als bei Männern.

2. Beckenboden kennenlernen!

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 Körbchens 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.

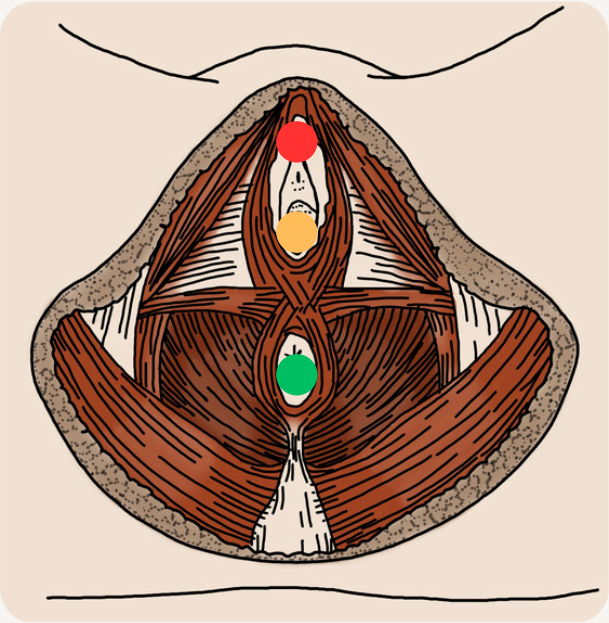
3. Deine neuen Lieblingsübungen!

Erwünschte Auswirkungen von Beckenbodentraining:

- willentliche Entleerung
- mehr Sicherheit im Alltag
- gute Körper-haltung
- Entlastung des Becken-bodens
- Verbesserung der Sexualität

Die Ampelübung

Jeder Körperöffnung wird eine Farbe zugeteilt:



Harnröhre = rot

Vagina = gelb

After = grün

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

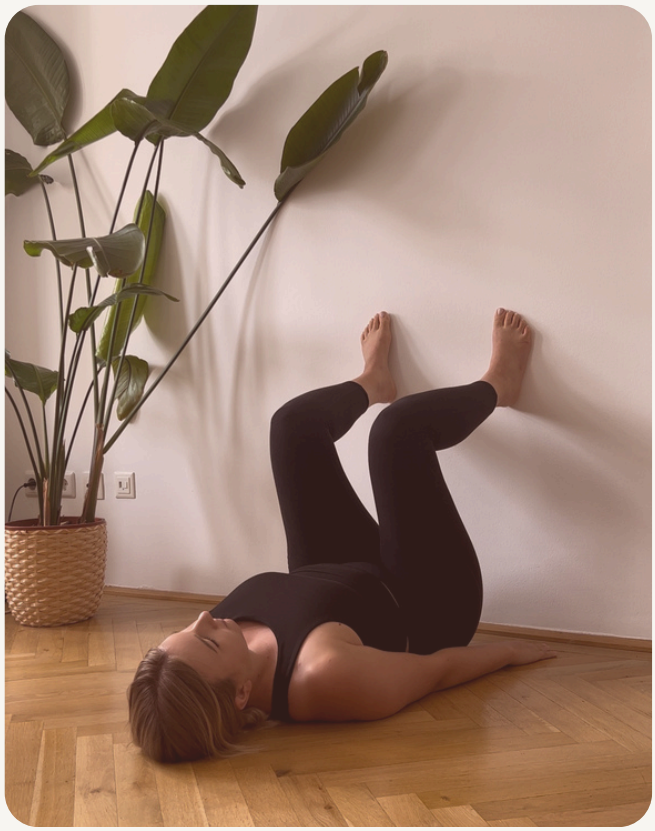
3.

Deine neuen Lieblingsübungen!

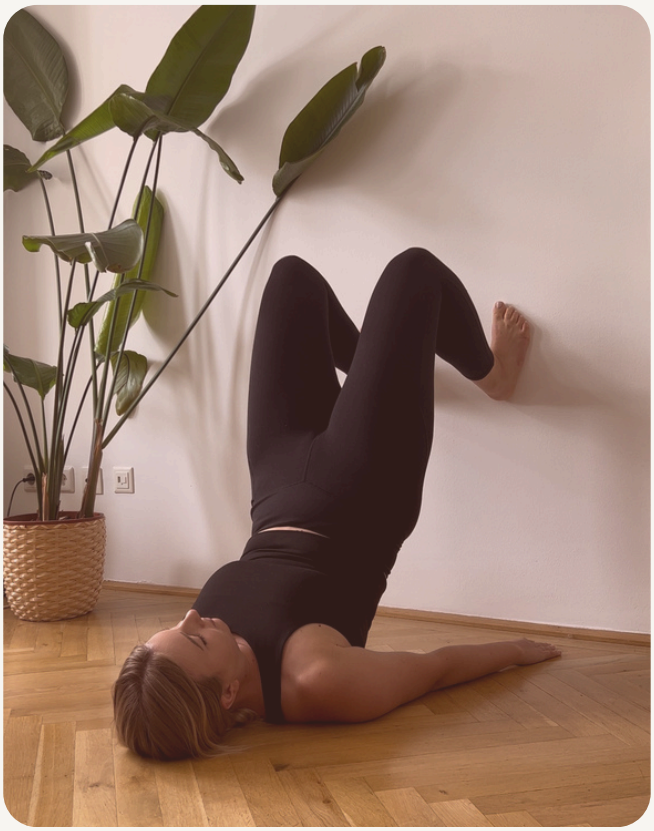
Kräftigungsübung: Der Käfer an der Wand

"Der Käfer an der Wand" ist eine sehr effektive Übung, um nicht nur den Beckenboden, sondern auch die Muskulatur rund um das Becken, zu stärken.
Ausführung: Beim Heben des Beckens ausatmen und den Beckenboden aktivieren. Beim Senken des Beckens einatmen und den Beckenboden entspannen.

Ausgangsstellung



Endstellung



4.

Tipps für deinen Alltag

Tipp 01

Drehe beim Husten und Niesen deinen Kopf auf die Seite, um den Beckenboden zu schonen.

Tipp 02

Hebe und trage schwere Lasten mit geradem Rücken und nahe am Körper.

Tipp 03

Achte auf der Toilette auf eine korrekte Entleerungsposition.

Tipp 04

“Hose hoch - Beckenboden hoch", integriere das Training in deinen Alltag.

Tipp 05

Vermeide bei Stuhlgang das Pressen! Merke dir dabei: "Po ins Klo!"

Tipp 06

Vermeide einengende Kleidung um deinen Bauch.

5.

Und so geht's weiter!

Du hast die Tröpfchen in der Hose satt und möchtest mehr über deinen Beckenboden lernen?

Du möchtest mit Hilfe von Expertinnen deine Beckenboden-Ziele erreichen, um dich im Alltag sicher und wohl zu fühlen?

PelviLift

das Online-Programm

Wir bieten dir mit PelviLift ein Online Programm, welches dich Step by Step zu einem kräftigen Beckenboden begleitet.

Hier geht's zum Kurs!

PelviQueens

PelviLift

Modul 1

- Was ist der Beckenboden?
- Wie kann ich diese Muskeln wahrnehmen?
- Was bedeutet Stressinkontinenz?

Modul 2

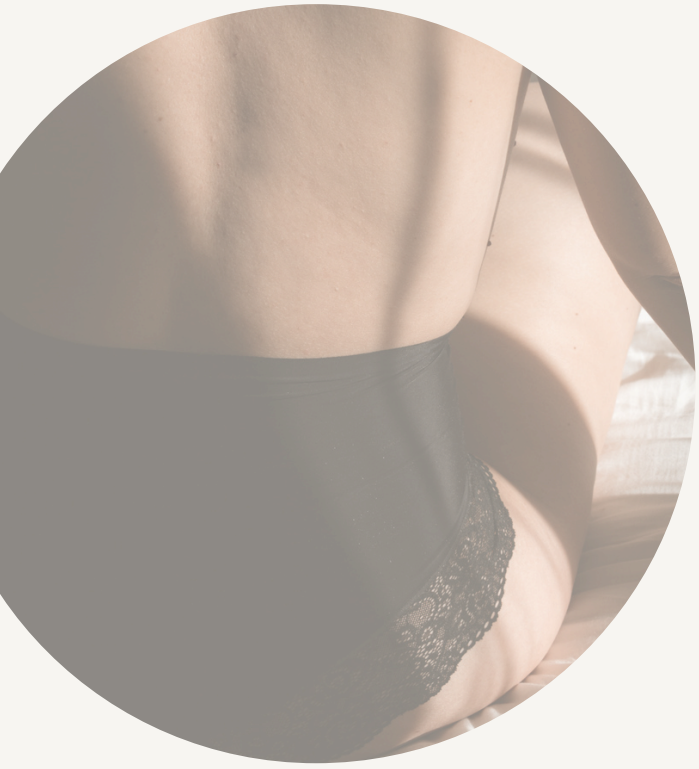
- Zusammenhang des Beckenbodens mit der Atmung
- Training im Atemrhythmus

Modul 3

- Training der Reaktionsfähigkeit der Muskulatur

Modul 4

- Training der Dauerspannung des Beckenbodens



Modul 5

- Entspannung des Beckenbodens
- Warum ist die Entspannung wichtig?

Modul 6

- Rumpf-Training
- Stärkung der Bauch- und Rückenmuskeln

PelviQueens

PelviLift

Modul 7

- Was hat die Haltung mit dem Beckenboden zu tun?
- Haltungsaufbau

Modul 8

- Warum ist das Gleichgewicht von Bedeutung?
- Gleichgewichtsübungen

Modul 9

- Wie integriert man das Training in den Alltag?
- Tipps für den Alltag

Modul 10

- Wie geht es nun weiter?
- Trainingsempfehlungen
- Habe ich meine Ziele erreicht?

PelviLift - der Online-Kurs für alle Frauen, die ihren Tröpfchen in der Hose "Lebe wohl!" sagen möchten!

Hier geht's zum Kurs!

PelviQueens

Das 5 Schritte TrockenTraining für deinen starken Beckenboden!

Veröffentlichung: 01.01.2025

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

www.pelviqueens.com

PelviQueens