

DER SPIEGEL Magazin (Nr. 14/ 31.03.2018) – „Starkes Land Bayern“

MÄRZ 2018

Digitales Beckenbodentraining per App

Münchener E-Health-Startup bietet erste erstattungsfähige Beckenboden-App für Frauen.

Mit „Präventionskurs“ verbinden viele immer noch den Rückenkurs der örtlichen Volkshochschule. Medizinische Experten haben nun pelvina entwickelt – ein Präventionsprogramm per App zur Stärkung des weiblichen Beckenbodens.

Der unterschätzte Beckenboden

Von außen ist er unsichtbar und ohne Hilfe kaum zu spüren. Dabei spielt der Beckenboden eine „tragende Rolle“ im Körper, denn er verschließt die Blase und stabilisiert die Lendenwirbelsäule. Rund 6 Millionen Deutsche leiden unter Harninkontinenz, aber nur wenige sprechen darüber. Mit dem Problem Blasenschwäche wird auch das Wissen um den Beckenboden zum Tabuthema. Das Münchner Startup Temedica will das ändern.

Erstattungsfähiger Beckenbodenkurs für zu Hause

„Mit pelvina möchten wir die Beziehung von Frauen zu ihrem Beckenboden stärken“, erklärt Gloria Seibert, Gründerin und Geschäftsführerin von Temedica. „Freundlich, natürlich und etwas verspielt“, so beschreibt die 28-Jährige die Inhalte von pelvina. „In über 100 Video-Tutorials lernen die Teilnehmerinnen „Das 1x1 des Beckenbodens“ und werden in Wahrnehmungs- und Kräftigungsübungen angeleitet. „Das Besondere an pelvina ist, dass die Teilnehmerinnen bis zu 100% der Kursgebühr von ihrer gesetzlichen Krankenkasse zurückerhalten“, erklärt Seibert.

Motivierende Worte und ein respektvoller Umgang

Nicht jeder spricht gerne über das intime Thema Beckenboden. Deswegen läuft der Kurs anonym ab – jedoch ohne die Teilnehmerinnen alleine zu lassen. Ein Chat mit der Kursleiterin und ein Forum sorgen für persönlichen Austausch.

Pressekontakt Temedica GmbH:

Gloria Seibert

+49 172 4942755

gloria.seibert@temedica.com