

Starker Beckenboden für starke Frauen

Neu: Der erste erstattungsfähige Beckenbodenkurs per App - spielerisch, einfach und diskret die innere Körpermitte trainieren

Warum Beckenbodentraining wichtig ist

Der Beckenboden ist ein wesentlicher und zentraler Teil unseres Körpers. Die Beckenbodenmuskulatur in der inneren Körpermitte erfüllt wichtige Aufgaben: Sie hält und stützt die Organe, trägt die Wirbelsäule und richtet diese auf. Sie gewährleistet zudem, dass wir unseren Harndrang kontrollieren können und spielt auch im Sexualleben eine tragende Rolle. Deshalb spricht man auch oft vom ‚Liebesmuskel‘. Eine schwache Beckenbodenmuskulatur kann zu Rückenschmerzen, schlechter Haltung bis hin zu Harninkontinenz führen. Obwohl jede dritte Frau unter Blasenschwäche leidet*, wird das Thema immer noch tabuisiert. Betroffen sind vor allem Frauen, denn Schwangerschaft und Geburt beanspruchen den Beckenboden in besonderer Weise. Da diese so wichtige Muskulatur im normalen Alltag nicht ausreichend trainiert wird, empfehlen Ärzte und Physiotherapeuten ein gezieltes und präventives Beckenbodentraining für Frauen.



Frau Dr. med. Sabine Keim, Chefärztin für Gynäkologie und Geburtshilfe am Helios Klinikum München West, empfiehlt: „Den Beckenboden vernachlässigen viele Frauen, einfach weil wenige wissen, wie wichtig er ist. Eine aufrechte Haltung oder die Kontrolle des Harndrangs sind beispielsweise Funktionen des Beckenbodens. Und auch in der Sexualität spielt er eine Rolle. Mit zunehmenden Alter wird dieser Muskel schwächer. Aber auch Schwangerschaften, schweres Heben oder langes Stehen sind eine ziemliche Herausforderung für die Beckenbodenmuskulatur.

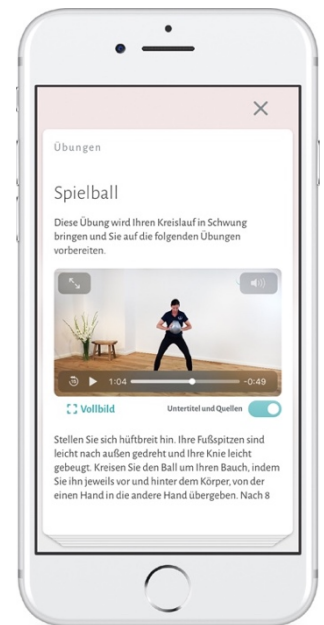
Mit ein paar Minuten gezieltem Training am Tag, kann man den Beckenboden fit halten und Beschwerden vorbeugen. Im normalen Alltag wird diese Muskulatur kaum trainiert. Gerade Müttern empfehle ich Übungen. Ein bisschen Anleitung braucht man allerdings, die Beckenbodenmuskulatur ist nämlich leicht mit den Bauch- oder Gesäßmuskeln zu verwechseln. Ein intakter Beckenboden ist wichtig für Gesundheit und Wohlbefinden.“

Der erste von Krankenkassen erstattungsfähige Beckenbodenkurs per App

Erstmals wurde jetzt ein App-basierter Beckenbodenkurs für Frauen entwickelt, dessen Kosten die gesetzlichen Krankenkassen übernehmen: pelvina. Die Inhalte wurden mit Ärzten und Physiotherapeuten entwickelt. pelvina ist einfach, leicht in den Alltag integrierbar und macht Spaß. Frauen entwickeln durch pelvina ein Gefühl für ihre innere Körpermitte und trainieren in angeleiteten Übungen die wichtige Beckenbodenmuskulatur. Zur Begrüßung erhalten alle Kursteilnehmerinnen einen Trainingsball und einen Handständer kostenlos per Post. Im Chat können sich die Kursteilnehmerinnen untereinander oder mit der Kursleiterin Kim Budelmann, eine staatlich geprüfte Physiotherapeutin, austauschen. Da der Kurs App-basiert ist, können Frauen selbst bestimmen, in welchem Tempo und wann sie trainieren, ohne an starre Kurszeiten gebunden zu sein.



Kursleiterin Kim Budelmann sagt: „Durch die Kursinhalte erlangen die Teilnehmerinnen Schritt für Schritt ein besseres Verständnis über ihren Beckenboden. Das geschieht über leicht verständliche Wissens- und Übungsvideos zum Mitmachen. Warm-up-, Wahrnehmungs-, Kräftigungs- und Entspannungsübungen ermöglichen es unseren Teilnehmerinnen, den Beckenboden in seiner Vielfalt zu erfassen. Zusätzliche Tipps und Tricks helfen, den Beckenboden im Alltag zu schonen. Das hat wiederum einen positiven Einfluss auf Körpergefühl und -bewusstsein.“



Krankenkassen übernehmen Kursgebühren

pelvina ist ein zertifizierter Präventionskurs gem. § 20 SGB V. Das heißt, dass die gesetzlichen Krankenkassen die Kursgebühren in Höhe von 74,99 Euro bis zu 100 Prozent übernehmen. Auf der Website www.pelvina.de erfahren Frauen, wieviel ihre Krankenkasse genau bezahlt. In der Regel sind es zwischen 80 und 100 Prozent. Der App-basierte Kurs ist im App Store, bei Google Play sowie in Apotheken erhältlich.

*Quelle: Deutsche Kontinenz Gesellschaft, Pressemitteilung 09/2015

Downloadlink Bilder: <https://www.dropbox.com/sh/ohucgsp4sbrpam3/AABC23XksD28Scqtv6qmdWYoa?dl=0>

Über pelvina

Ein starker Beckenboden für starke Frauen - das ist die Vision von pelvina. pelvina hilft Frauen ein Gefühl für die innere Körpermitte zu entwickeln und die wichtige Beckenbodenmuskulatur ohne Aufwand und mit viel Spaß zu trainieren. pelvina ist eine zertifizierte präventive Gesundheits-App. Die Kursgebühren werden von Krankenkassen die bis zu 100 Prozent übernommen. Kursinhalte wurden gemeinsam mit Ärzten und Physiotherapeuten entwickelt. Der Kurs wird von einer staatlich geprüften Physiotherapeutin geleitet. Hinter der Idee zu pelvina steht eine Frau: Die junge Gründerin Gloria Seibert aus München, Co-Gründerin der Temedica GmbH. pelvina ist ein Produkt der Temedica.