

Gesundheitsvorsätze 2019

Warum wir viel zu wenig für unseren Beckenboden tun

Beckenboden-Wellness für die innere Balance

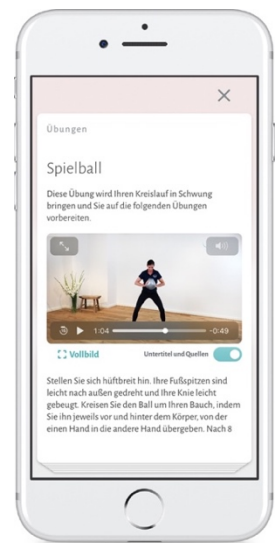
Zum neuen Jahr nehmen sich viele vor, mehr auf die Gesundheit zu achten. 81 Prozent der Deutschen möchten laut Umfrage* an der eigenen Lebensweise etwas ändern. Auch Millennials oder die Generation Z setzt sich mit dem Thema Gesundheit auseinander und fasst gute Vorsätze. Eine nicht repräsentative Social Media Umfrage von pelvina offenbart: Knapp 63 Prozent der befragten jungen Erwachsenen gibt an, Gesundheitsvorsätze für's neue Jahr zu haben.

Warum wir unseren Beckenboden vernachlässigen

Klassische Vorsätze sind: gesunde Ernährung, mit dem Rauchen aufhören, weniger Alkohol trinken oder abnehmen. An den Beckenboden denkt allerdings kaum jemand. Klar: Dass man einen hat, merkt man meistens erst, wenn sich die ersten Probleme einstellen. Kaum jemand macht sich über die innere Muskulatur im Beckenbereich Gedanken - schließlich ist sie unsichtbar und man kann sie nur schwer erfühlen. Dass sie funktioniert, ist irgendwie selbstverständlich für uns. Ein intakter Beckenboden ist aber alles andere als selbstverständlich. Typische Anzeichen für einen schwachen oder vernachlässigten Beckenboden sind Rückenschmerzen, Inkontinenz oder schlechte Haltung. Betroffen sind vor allem Frauen aufgrund ihrer besonderen Physiologie. Experten gehen davon aus, dass jede dritte Frau betroffen ist.**

Beckenbodentraining für mehr Wellness und innere Balance

Bei Beckenbodentraining geht es aber nicht nur um Prävention, Schwangerschaft oder Inkontinenz. Schließlich ist der Beckenboden die innere Körpermitte und beeinflusst als zentrale Muskulatur unsere Energie, Ausstrahlung und unser Körpergefühl. Beckenbodenübungen sind also gut für die innere Balance und Harmonie und damit ein regelrechtes Wellnessstraining.



Tipp:

Beckenboden-Wellness: So bezahlt deine Krankenkasse

Beckenboden-Wellness kann man auch bequem von zuhause aus machen per App. Was viele nicht wissen: Fast alle Krankenkassen bezahlen das. Wer mit der Beckenboden-App pelvina trainiert, bekommt von seiner Krankenkasse oft bis zu 100 Prozent die Kursgebühren in Höhe von 74,99 Euro zurückerstattet. Hierfür einfach die Teilnahmebestätigung und die Kursgebühr an die Krankenkasse schicken. Ob auch deine eigene Krankenkasse dabei ist und wieviel sie bezahlt, erfährst du hier: <https://pelvina.de/>

* Repräsentative Umfrage von Ipsos, im Auftrag von ERGO. Quelle: Ipsos i:Omnibus™, befragt wurden Deutsche im Alter von 16 bis 70 Jahren.

** Quelle: Deutsche Kontinenz Gesellschaft, Pressemitteilung 09/2015

Downloadlink Bilder: https://www.dropbox.com/sh/poj81bsh21v8b76/AABHBW-6rj1HdnGsB_CTpkgMa?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. Die 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.