

Zertifizierte Gesundheits-App für Frauen

Der erste erstattungsfähige Beckenbodenkurs per App zur Vorbeugung von Blasenschwäche

Blasenschwäche - eine tabuisierte Volkskrankheit?

Laut der Deutschen Kontinenzgesellschaft soll jede dritte Frau unter Blasenschwäche leiden. Ursache ist oft eine Schwangerschaft, die die Beckenbodenmuskulatur stark belastet. Betroffen sind aber nicht nur junge Mütter oder Schwangere. Mit zunehmendem Alter steigt die Häufigkeit des Beschwerdebildes. Das Robert Koch Institut hat sich in der Gesundheitsberichterstattung des Bundes (Heft 39) im Jahr 2007 mit dem Thema auseinandergesetzt und spricht von einem tabuisierten Leiden „... über das in der Öffentlichkeit faktisch kaum gesprochen wird.“

Auch die Krankenkassen haben das Problem erkannt. Nicht nur die Häufigkeit des Leidens, sondern auch, dass viele Frauen bei diesem Thema lieber anonym bleiben. Sie bezahlen bzw. erstatten deshalb die Kosten für eine neue, zertifizierte Beckenboden-App zur Vorbeugung von Blasenschwäche: pelvina.



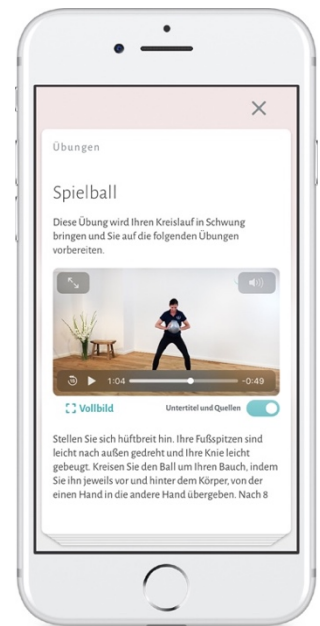
Ärzte empfehlen pelvina als sinnvolle Präventionsmaßnahme

Frau Dr. med. Sabine Keim, Cheffärztin für Gynäkologie und Geburtshilfe am Helios Klinikum München West, sagt: „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.“

Der erste von Krankenkassen erstattungsfähige Beckenbodenkurs per App

pelvina ist ein zertifizierter Beckenbodenkurs, der von der staatlich anerkannten Physiotherapeutin Kim Budelmann geleitet wird. Mit pelvina erhalten Patienten die Möglichkeit, anonym zuhause die Beckenbodenmuskulatur zu trainieren. pelvina ersetzt jedoch nicht die urologische Expertise oder Behandlung. Es handelt sich vielmehr um eine präventive App, die beckenbodenbedingten Beschwerden wie z. B. Harninkontinenz vorbeugen kann. Ärzte können die App ihren Patienten als Präventivmaßnahme empfehlen. Bei bereits bestehenden Beschwerden sollte aber in jedem Falle ein Arzt konsultiert werden, darauf werden die Nutzerinnen auch von pelvina hingewiesen.

Die Inhalte von pelvina wurden mit Ärzten und Physiotherapeuten entwickelt. pelvina ist einfach und leicht in den Alltag integrierbar. Die Kursteilnehmer trainieren in angeleiteten Übungen die Beckenbodenmuskulatur. Die App basiert auf drei Bausteinen: Wissen, Wahrnehmung und Kräftigung. Im Kurs durchlaufen die Teilnehmer acht große Themenblöcke rund um den Beckenboden. Die Kurseinheiten bestehen aus wissensvermittelnden Videos, Übungen (Warm-up, Wahrnehmung, Kräftigung und Cool-down) und einem Quiz. Die App beinhaltet mehr als 100 Videos und PDF-Dokumente zum Nachlesen wichtiger Informationen. Das kostenlose Willkommenspaket, das die Kursteilnehmerinnen per Post erhalten, beinhaltet einen Trainingsball und einen Handyständer. Die Teilnehmer können sich im Forum untereinander austauschen oder der Kursleiterin im Chat Fragen stellen. Wem das Thema unangenehm ist, der kann anonym bleiben.



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 erfährt die Nutzerin, wieviel die jeweilige Krankenkasse bezahlt oder erstattet. Der App-basierte Kurs ist im App Store, bei Google Play sowie in Apotheken erhältlich.

Downloadlink Bilder: https://www.dropbox.com/sh/poj81bsh21v8b76/AA8HBW-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.