

Beckenbodentraining für mehr Lebensqualität

(Mynewsdesk) Kompakt-Ratgeber und Audio-CD stellen bewährte Übungen vor, um das Energiezentrum in der Körpermitte zu kräftigen. Der Beckenboden ist ein Geflecht aus Muskeln, Bändern und Bindegewebe, das für eine aufrechte Haltung sorgt und die Stabilität der Organe gewährleistet. Gezielte Übungen wirken sich positiv auf die Urogenitalorgane aus und beugen Blasenschwäche vor, eignen sich aber auch zur Selbsthilfe bei Harninkontinenz und anderen Problemen.

Mehr Kraft, mehr Selbstbewusstsein, mehr Lust

Der über lange Zeit wenig beachtete und tabuisierte Beckenboden ist zum Geheimtipp für dauerhaften Lebens- und Lustgewinn geworden. Als Fundament für den Rücken und die Haltung sowie alle inneren Organe beeinflusst die Muskelgruppe Gebärmutter und Prostata und ist verantwortlich für die Schließfunktion von Blase und Darm. Er ist somit die Basis für Weiblichkeit und Männlichkeit, sorgt für eine größere sexuelle Empfindsamkeit sowie Potenz und vermittelt durch regelmäßiges Training ein Gefühl von größerer Kraft, Sicherheit, Vitalität, gesteigertem Selbstbewusstsein und einem viel positiveren Lebensgefühl.

Der Kompakt-Ratgeber "Energiequelle Beckenboden" der erfahrenen Sport- und Gymnastiklehrerin Heike Höfler sowie die Audio-CD "Beckenbodentraining" der beiden Urologen Prof. Dr. med. Stefan Corvin und Dr. med. Hauke Hammerl informieren über die Anatomie und Funktionsweise des Beckenbodens und zeigen eine Vielzahl von Wahrnehmungs- und Kräftigungsübungen, um die volle Kontrolle über die Beckenbodenmuskulatur zu erlangen und das Wohlbefinden spürbar zu steigern. "Erleben Sie mehr Energie, Kraft, psychisches Wohlbefinden und erfüllte Sexualität durch den Powermuskel!", rät Höfler.

Warum Beckenbodentraining?

Es gibt viele Gründe, ein regelmäßiges Beckenbodentraining zu absolvieren, denn der Beckenboden ist ein fundamentaler Muskel mit fundamentalen Aufgaben. Er sorgt für eine aufrechte Haltung, eine vertiefte Atmung, einen guten venösen Rückstrom aus den Beinen und gilt im sexuellen Bereich als der Lustmuskel überhaupt. Er gibt aber nicht nur körperlichen, sondern auch psychischen Halt. Er stärkt das Selbstwertgefühl und Körperempfinden ungemein und gibt innere und körperliche Sicherheit.

Doch ist dieser wichtige Muskel sehr häufig abgeschwächt, energie- und spannungslos geworden. Die erste Ursache liegt in einem ererbten, schwachen Bindegewebe. In diesem Fall ist es besonders wichtig, schon sehr früh mit Beckenbodenübungen zu beginnen. Übergewicht und Adipositas (Fettsucht) stellen eine weitere Gefahr für eine Beckenbodenabschwächung dar. Außerdem belastet jeglicher Druck von oben den Beckenboden stark. Dies kann chronischer Husten sein, aber auch das Heben und Tragen schwerer Lasten.

Die Schwangerschaft stellt eine besondere Herausforderung für diesen Muskelbereich dar, denn bei einer Geburt kommt es zu einer enormen Gewebedehnung. Auch kann die hormonelle Umstellung während der Wechseljahre den Beckenboden schwächen, sodass es zu Blasen- oder Gebärmutterensenkungen und Inkontinenz kommt.

Wirkung des Beckenbodentrainings

Die Effekte des Beckenbodentrainings sind vielfältig. Eine seiner Hauptaufgaben ist zwar das Verhindern und Beheben von Inkontinenzproblemen, doch ist dies bei Weitem nicht die einzige Aufgabe. Der Beckenboden hält und stützt die inneren Organe sowie den unteren Rücken, was vor allem für Schmerzpatienten und Sportler von enormer Bedeutung ist. Außerdem hält der Beckenboden die Sexualorgane in einem guten Spannungszustand. Er ist die zentrierte Mitte, die dem Menschen Halt, Sicherheit, Stabilität und Bodenständigkeit gibt. Ein guter Tonus des Beckenbodens verleiht dem ganzen Körper eine feste Muskelspannung, aber auch ein gelöstes, unverkrampftes Auftreten. Auch auf seelischer Ebene verleiht er Stabilität und trägt zum psychischen Wohlbefinden bei. Im Beckenboden wurzelt ebenso die Vitalenergie des menschlichen Körpers. Und durch die Übungen wird bei Männern und Frauen bis ins fortgeschrittene Alter das sexuelle Empfinden intensiviert und das Lustempfinden vertieft.

Um genau und effektiv üben zu können, ist die Kenntnis über die Anatomie des Beckenbodens und seiner Lage, wie sie Heike Höfler in ihrem handlichen Kompakt-Ratgeber vermittelt, äußerst wichtig. Doch lassen sich die Beckenbodenübungen gut in den Alltag integrieren, und selbst für Eilige und Berufstätige gibt es mit der Audio-CD von Corvin und Hammerl die Möglichkeit, an Arbeitstagen ein verkürztes Trainingsprogramm zu absolvieren, das nur etwa sieben bis acht Minuten in Anspruch nimmt.

Buch-Tipp:

Heike Höfler. Energiequelle Beckenboden. Kompakt-Ratgeber. Wirkungsvolle Übungen für mehr Lebensqualität und Kraft. Mankau Verlag, 1. Aufl. Oktober 2017. Klappenbroschur, durchgehend farbig, 11,5 x 16,5 cm, 127 S. 8,99 € (D) / 9,20 € (A), ISBN 978-3-86374-420-5.

CD-Tipp:

Prof. Dr. med. Stefan Corvin und Dr. med. Hauke Hammerl. Beckenbodentraining. Audio-CD
Bewährte Übungen zur Vorbeugung und Selbsthilfe. Mankau Verlag, 1. Aufl. Oktober 2017
1 Audio-CD mit 20-seitigem Booklet, Gesamtlaufzeit ca. 65 Min. 12,95 € UVP (D/A), ISBN 978-3-86374-419-9.

Link-Empfehlungen:

- Mehr Informationen zum Ratgeber "Energiequelle Beckenboden"
- Zur Leseprobe im PDF-Format
- Mehr Informationen zur Audio CD "Beckenbodentraining"
- Mehr zu Heike Höfler
- Mehr zu Prof. Dr. med. Stefan Corvin
- Mehr zu Dr. med. Hauke Hammerl

Diese Pressemitteilung wurde via Mynewsdesk versendet. Weitere Informationen finden Sie im Mankau Verlag GmbH

Shortlink zu dieser Pressemitteilung:

<http://shortpr.com/fqp8ly>

Permanentlink zu dieser Pressemitteilung:

<http://www.themenportal.de/sport/beckenbodentraining-fuer-mehr-lebensqualitaet-25651>

Pressekontakt

Mankau Verlag GmbH

Frau Christina Bruckner
Reschstraße 2
82418 Murnau

kontakt@mankau-verlag.de

Firmenkontakt

Mankau Verlag GmbH

Frau Christina Bruckner
Reschstraße 2
82418 Murnau

shortpr.com/fqp8ly
kontakt@mankau-verlag.de

Unter dem Motto "Bücher, die den Horizont erweitern" veröffentlicht der im Jahr 2004 gegründete Mankau Verlag rund 20 Neuerscheinungen pro Jahr. Schwerpunkte des Verlagsprogramms sind Ratgeber aus den Bereichen Gesundheit, Heilung und Lebenshilfe.

Heike Höfler

Energiequelle Beckenboden



Wirkungsvolle Übungen für
mehr Lebensqualität und Kraft

**man
kau:**