



Schwangerschaft ohne Stress

Regelmäßiges Beckenbodentraining fördert die Stabilität vor und die Rückbildung nach der Geburt und unterstützt das sexuelle Erleben. Der Kompakt-Ratgeber von Heike Höfler und die Übungs-CD von Prof. Dr. med. Stefan Corvin und Dr. med. Hauke Hammerl bieten praktische und gut nachvollziehbare Anleitungen, um die Beckenbodenmuskulatur gezielt zu trainieren. So lassen sich Probleme mit der Sexualität oder während der Schwangerschaft wirksam vermeiden.

Inkontinenz und anderen Problemen wirksam vorbeugen

Zu den häufigsten Problemen mit dem Beckenboden gehören Inkontinenz, Senkungen der inneren Organe, zum Beispiel der Gebärmutter oder Scheidenwände, aber auch Orgasmusschwierigkeiten bei Frauen oder Impotenz bei Männern. Ganz besonders in der Schwangerschaft und nach einer Geburt wird der Beckenboden enorm belastet und geschwächt. Er muss gezielt wieder aufgebaut werden, damit in späteren Jahren keine Senkungen oder Inkontinenzprobleme die Folge sind.

Ihre langjährige Erfahrung als Übungsleiterin hat Heike Höfler nun in einem Kompakt-Ratgeber zusammengefasst. Dieser hat das Ziel, Informationen über die Anatomie und Funktionsweise des Beckenbodens zu vermitteln und seine Bedeutung für die Vitalenergie nahezubringen. Auch die Audio-CD der beiden Fachärzte für Urologie, Prof. Dr. med. Stefan Corvin und Dr. med. Hauke Hammerl, unterstützt die Stärkung des Beckenbodens in der Schwangerschaft oder nach Operationen. Sie zeigen viele praktische Übungen, wie die Beckenbodenmuskulatur trainiert, vitalisiert und dauerhaft in bestem Zustand erhalten werden kann.

Beckenbodenübungen in der Schwangerschaft

In der Schwangerschaft muss der Beckenboden die Last des wachsenden Kindes tragen. Ist er nicht kräftig genug, gibt er nach, die Gebärmutterbänder überdehnen sich noch mehr als nötig, und Rückenschmerzen sind die unabdingbare Folge. Später kommt es dann häufig zu einer Gebärmutter- oder Blasensenkung. Beckenbodenübungen während der Schwangerschaft können dies vermeiden.

Während der Geburt muss der Beckenboden sich enorm dehnen. Jetzt ist eine Rückbildungs- bzw. Beckenbodengymnastik meistens ausschlaggebend dafür, dass die Scheide sich wieder verengt, der Beckenboden wieder "standhaft" und stabil wird. Nach einer Geburt hat die Frau zunächst das Gefühl, nach unten hin offen zu sein. Das Gefühl für den überdehnten Beckenboden ist fürs Erste verloren gegangen. Wenn sie jetzt keine Beckenbodenübungen machen würde, wäre eine spätere Harninkontinenz und Gebärmutter- und Blasensenkung fast vorprogrammiert. Durch regelmäßiges Üben können diese ungewünschten späteren Nebenwirkungen aber vermieden werden.

Auch viele gynäkologische Operationen lassen sich durch ein regelmäßiges Üben vermeiden. Dank der Übungen wird der Beckenboden auch nach einer Schwangerschaft und Geburt wieder zu einem Kraftzentrum für den ganzen Körper.

Beckenbodenübungen für eine erfüllte Sexualität

Beckenbodenprobleme nehmen häufig in den Wechseljahren zu oder treten in gehäufterem Maße auf. Es kommt zu einer Hormonumstellung und organischen Veränderungen, die in erster Linie die Genitalschleimhaut betreffen. Diese bildet sich spürbar zurück und wird trocken, wodurch es zu Schmerzen beim Geschlechtsverkehr kommen kann. Damit geht eine Gewebeschwäche von Harnröhre, Scheide und Blase sowie des Beckenbodens einher.

Auch der weibliche Orgasmus und die sexuelle Empfindungsfähigkeit haben viel mit der Beckenbodenmuskulatur zu tun. Gut trainierte Beckenbodenmuskeln können die Intensität des Orgasmus sehr wohl steigern, die sexuelle Empfindbarkeit verbessern und lassen beim Liebesspiel stärkere Empfindungen entstehen. Nicht nur die Muskeln im Genitalbereich werden kräftiger, auch die Scheidenwände werden straffer und stärker. Ein schwacher Muskel dagegen lässt kaum ein erregendes Sexualleben zu.

Durch das bewusste An- und Entspannen der Beckenbodenmuskeln im schnellen Wechsel können außerdem alle Genitalorgane besser durchblutet werden. Ein kräftiger, gestärkter Beckenboden bedeutet für den gesamten Körper eine lebendige, kraft- und energiegelbe Mitte, die sich auf Seele und Stimmung harmonisch auswirkt und das Selbstbewusstsein stärkt.

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 EUR (D) / 9,20 EUR(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 EUR 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/oe11f>

Permanenter Link zu dieser Pressemitteilung:

<http://www.themenportal.de/sport/schwangerschaft-ohne-stress-62141>

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/oei1fl
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:**