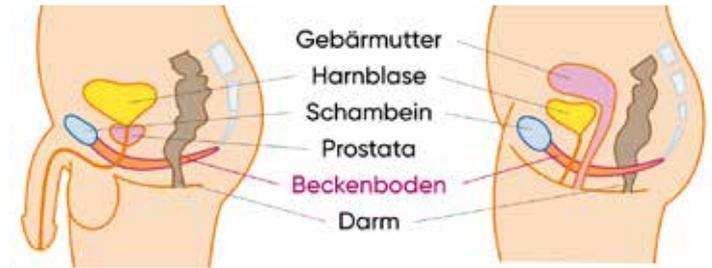




Der Beckenboden ist eine Muskelplatte, die den Bauchraum und die Beckenorgane von unten abschließt und an den Rändern nach oben gebogen ist. Er erstreckt sich wie ein gespanntes Tuch vom Schambeinknochen bis hinten zum Kreuz- und Steißbein. Seitlich setzt die Muskelgruppe an beiden Sitzbeinhöckern an. Der Beckenboden hält die Gebärmutter, die Blase und weitere Organe des Unterleibes an Ort und Stelle. Er unterstützt die Schließmuskulatur von Harnröhre und After und hält dem hohen Druck stand, der u.a. beim Husten und Lachen, beim Pressen beim Stuhlgang und bei körperlicher Belastung, z.B. beim Heben schwerer Gegenstände entsteht. Ist die Muskulatur geschwächt oder geschädigt, verlieren Betroffene einer Belastungsinkontinenz ungewollt Urin, sobald der Druck im Bauchraum erhöht ist, wie es z.B. bei körperlicher Anstrengung und Niesen oder Husten der Fall ist.

Probleme des Beckenbodens sind häufig. Sie beeinflussen die Lebensqualität von Betroffenen teilweise stark. Frauen sind durch ein schwächeres Bindegewebe sowie die Belastung durch Geburten häufiger von einem geschwächten Beckenboden betroffen als Männer. Man spricht deshalb auch von einer Belastungsinkontinenz. Es ist daher sehr wichtig, diese Muskulatur kräftig zu halten.



## Ursachen der Belastungsinkontinenz bei einer Frau

Bei Frauen kann ein geschwächter Beckenboden zur Absenkung der Gebärmutter, der Blase oder einem Teil des Darms führen. Der Blasen-schließmuskel kann bei Anstrengung absinken und nachgeben. Deshalb können u.a. nach mehreren Schwangerschaften – zumindest zeitweise – schon junge Frauen im Alter von 30 von einer Belastungsinkontinenz betroffen sein. Die Belastungsinkontinenz (Stressinkontinenz) ist die häufigste Form der Blasenschwäche bei Frauen. Bis zu 40% der inkontinenten Frauen sind von dieser Form der Harninkontinenz betroffen. Später In den Wechseljahren kann es passieren, dass das Gewebe so stark erschlafft, auch hormonell bedingt, dass es zu einer Beckenbodenschwäche kommt. In diesem Fall kann eine naturidentische Hormontherapie mittels Salben hilfreich sein.



## Ursachen der Belastungsinkontinenz beim Mann

Bei Männern wird die Beckenbodenmuskulatur zusätzlich von der Prostata unterstützt. Daher sind Männer im Vergleich zu Frauen deutlich seltener von einer Belastungsinkontinenz betroffen. Liegt eine Stressinkontinenz beim Mann vor, ist die Ursache häufig eine geschwächte oder geschädigte Blasen-schließmuskulatur, etwa nach einer Operation oder einem Unfall. In vielen Fällen kommt es zu einer Belastungsinkontinenz beim Mann nach einem chirurgischen Eingriff an der Prostata, zum Beispiel nach einer operativen Behandlung bei Prostatakrebs. Auch Verstopfung ist häufig ein wesentlicher Faktor bei Männern für die Verschlechterung des Beckenbodens. Wiederholtes Drücken belastet den Beckenboden.

# Beckenbodenschwäche & Belastungsinkontinenz

## Geschlechterübergreifende Ursachen einer Belastungsinkontinenz

Starkes Übergewicht, jahrelange Schwerarbeit durch regelmäßiges Heben großer Lasten können die Muskulatur und das Bindegewebe des Beckenbodens schwächen. Rauchen, Erkrankungen wie beispielsweise Diabetes, chronischer Husten oder schlicht eine genetische Veranlagung belasten den Beckenboden zusätzlich.

## Symptome für Beckenboden-Probleme

Folgende Anzeichen deuten auf einen geschwächten Beckenboden hin:

- Harninkontinenz, Urinverlust beim Husten, Niesen oder beim Sport
- Schmerzen beim Wasserlassen und im Beckenbereich
- Gefühl einer unvollständigen Entleerung der Blase oder des Darms
- Hoden-, Leisten- oder Beckenschmerzen
- Schwierigkeiten mit der Darmkontrolle, Darminkontinenz
- Schmerzen beim Sex oder dem Orgasmus

## Behandlungen

Die Ursache einer Belastungsinkontinenz ist also in den meisten Fällen ein geschwächter Beckenboden. Die Beckenbodenmuskulatur umschließt die Körperöffnungen im Unterleib und hält die Organe des Beckens wie eine Art Schale in der vorgesehenen Position zusammen. Das klassische Beckenbodentraining, wie man es in der Vergangenheit praktiziert hat, ist zur Stärkung jedoch sehr langwierig, bis man endlich einen Erfolg verspürt. In den meisten Fällen kommt es erst gar nicht dazu. Aus diesem Grund bieten wir die

## Elektrostimulation – Der PelviChair: Die Revolution im Bereich der Beckenbodenkräftigung

Um die Muskulatur des Beckenbodens zu trainieren, werden normalerweise sogenannte Kegelübungen durchgeführt. Dabei werden das gezielte Anspannen und Entspannen der Muskulatur geübt. Genau das passiert auch bei der Behandlung durch Elektrostimulation, dem sog. EMS PelviChair. Dafür arbeitet der Stuhl mit elektrischer Muskelstimulation (EMS). Mit Hilfe der hochintensiven und fokussierten elektromagnetischen (HIFEM)-Technologie (High-Intensity Focused Electromagnetic Fields) wird die Beckenbodenmuskulatur stimuliert und dadurch gestrafft und gestärkt. Es ist die innovativste Art, die Tiefenmuskulatur in der Körpermitte zu trainieren. Der Erfolg dieser Behandlung wurde durch zahlreiche Studien bewiesen.

## Die Wirkung des EMS PelviChair:

- Straffung und Stärkung der Beckenbodenmuskulatur
- Behandlung und Vorbeugung einer Harninkontinenz
- Wiederherstellung des Beckenbodens nach der Geburt
- Verbesserte Durchblutung des Beckenbodens
- Positive Wirkung auf das Sexuelleben der Frau
- Behandlung von Prostataproblemen und Erektionsstörungen beim Mann

FÜR MEHR INFORMATIONEN  
KONTAKTIEREN SIE UNS.



Eine Behandlung mit dem EMS PelviChair ist effektiver als 10.000 klassische Kegelübungen. Der EMS PelviChair erzeugt ein elektromagnetisches Feld, das tausende supramaximale Kontraktionen in der Beckenbodenmuskulatur auslöst und dadurch trainiert. Dieser Effekt ist durch klassisches Beckenbodentraining nicht erreichbar. Schon nach einer 28-minütigen Behandlung kann eine eindeutige Verbesserung festgestellt werden. Das Bewusstsein und die Kontrolle über den Beckenboden wird verstärkt, die Muskulatur gestrafft und die Blasenkontrolle verbessert. Eine Inkontinenz durch eine schwache Beckenbodenmuskulatur kann mit dieser Therapie deutlich verbessert oder sogar ganz behoben werden. Zusätzlich wird während der Behandlung der untere Rücken und sogar die untere Bauchmuskulatur gefestigt.

Der EMS PelviChair ist eine Innovation zur nicht-invasiven Behandlung der Harninkontinenz und Stärkung des Beckenbodens.

### Die Vorteile dieser Behandlung:

- Sichere Anwendung ohne OP
- Angenehm in der Durchführung
- Keine Ausfallzeiten durch Krankheitstage
- Die Behandlung wird vollständig bekleidet und ganz bequem im Sitzen durchgeführt
- Effektiver als manuelle Kegel-Übungen

## Wie lange dauert eine Behandlung mit dem EMS PelviChair?

Eine Therapieeinheit beinhaltet 9 Termine. Bei Therapiebeginn findet zuerst eine ausführliche Erstanamnese inkl. einer Probebehandlung statt. Die folgenden 28-minütigen Therapiesitzungen sollten 1-2mal/Woche durchgeführt werden, um einen Erfolg zu verspüren.



Eine Therapieeinheit dauert 4-6 Wochen. Je nach Schwere der Beckenbodenschwäche sind 1-3 Behandlungszyklen notwendig.

Im Anschluss erfolgt die Erhaltungsphase. Wir empfehlen 1-2 Therapiesitzungen im Monat, um den Behandlungserfolg dauerhaft zu sichern. Zusätzlich empfehlen wir den Beginn eines Ganzkörperkrafttrainings, um die Beckenbodenmuskulatur weiterhin zu stärken und den Zustand zu erhalten. Bei starkem Übergewicht ist eine Gewichtsreduktion dringend empfohlen. Sie trägt zur Linderung der Beschwerden wesentlich bei.

Prinzipiell gilt:

Eine konservative Therapie sollte immer einer operativen Behandlung vorgezogen werden. Weil in vielen Fällen ein geschwächter Beckenboden der Auslöser für eine Inkontinenz ist, zielt ein Großteil der Therapiemaßnahmen darauf ab, die Beckenbodenmuskulatur wieder nachhaltig zu stärken.

Auch Männer, die z.B. nach Prostataoperationen an Inkontinenz leiden, können durch die Behandlung therapiert werden.

## Effektiv und effizient trainieren – das gilt auch für den Beckenboden

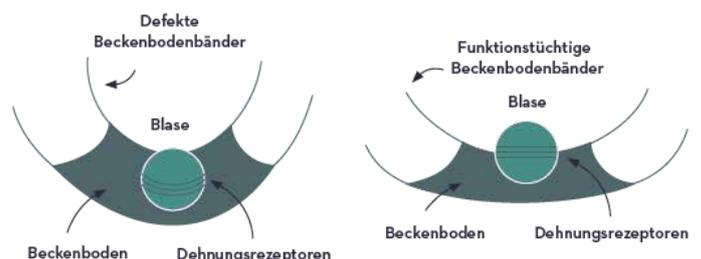


Zu Beginn und vor allem anderen findet bei OptiMum Training eine Erstanamnese statt.

Nach einer Einzelsitzung vor Therapiebeginn starten Sie die Therapie. Gerne beraten Sie unsere kompetenten Trainer auch zum gesamten Ist-Zustand Ihres Körpers und entwickeln mit Ihnen über die EMS PelviChair Behandlung hinaus einen Trainingsplan in unserem Gesundheitsstudio. Bei einem gezielten Krafttraining an Geräten trainieren Sie automatisch auch den Beckenboden mit und stärken ihn. Sprechen Sie uns gerne an.

**Ihre Gesundheit liegt in Ihren Händen – Werden Sie aktiv!**

**Jetzt Beratungstermin vereinbaren:  
[opti-mum.de/mitglied-werden](https://opti-mum.de/mitglied-werden)**



**1 Therapieeinheit (9 Behandlungen) inkl. Anamnesegespräch**  
**Mitglieder 449€**  
**Nicht-Mitglieder 549€**

Sie sind privat krankenversichert?

Fragen Sie Ihre Krankenkasse nach der Übernahme der Kosten.

# Hintergründe: Kompakt vermittelt.

**EFFIZIENT WISSEN**

## Gesunde Füße – leistungsstarker Körper

**OptiMum TRAINING**

Bequemer durchs Leben gehen: Gesund...

Der menschliche Fuß besteht aus 26 Knochen, 33 Muskeln, 33 Sehnen und 25 Gelenken. Diese Reize und Belastungen werden durch die Fußmuskulatur aktiv gespannt und durch die Fußmuskulatur aktiv gespannt und durch die Fußmuskulatur aktiv gespannt...

**EFFIZIENT WISSEN**

## Stoffwechsel Osteoporose

Die erschreckende Bilanz der Knochenbrüche jährlich, davon sind die normalerweise eine statt von rund 900.000 Neuerkrankungen mit zunehmendem Alter der Erkrankungen. Die Hälfte der Betroffenen sind Frauen. Um es deutlicher zu machen: In Deutschland sterben jährlich an Osteoporose 10.000 Menschen. Prof. Dr. Reiner Bartl, Leiter der Abteilung für Osteoporose am Universitätsklinikum München, hat in seinem Buch „Osteoporose – Die Krankheit, die Sie nicht sehen“ die wesentlichen Erfolgsfaktoren für den Lebenserhalt bei Osteoporose dargestellt. Das mag für Sie ein Kern der Sache sein. Osteoporose ist eine systemische Erkrankung, lässt sich aber durch gezielte Maßnahmen verhindern. Wenn keine anderen Erkrankungen vorliegen, sind die wesentlichen Erfolgsfaktoren für den Lebenserhalt bei Osteoporose: Ernährung, Bewegung, Hormontherapie und Medikamente. Daher: Helfen Sie Ihren Patienten bei der Prävention und Behandlung von Osteoporose.

**EFFIZIENT WISSEN**

## Wir stärken Ihnen den Rücken

**OptiMum TRAINING**

Rücken- und Nackenschmerzen zählen in der westlichen Welt zu den größten Gesundheitsproblemen und sind die häufigsten Beschwerden bei akuten und chronischen Schmerzen. 55-75% aller Erwachsenen sind hiervon im Laufe eines Jahres betroffen. Schon 17% der 15-25-jährigen haben ebenfalls mit Rückenproblemen zu kämpfen.

**Die Wirbelsäule mit dem Rückenstrecker**  
Die Wirbelsäule ist eines der wichtigsten Elemente des Rückens und des gesamten Skeletts. Sie besteht aus 7 Halswirbelkörpern, 12 Brustwirbelkörpern, 5 Lendenwirbelkörpern, dem Kreuzbein und dem Steißbein. Die Form der Wirbelsäule entspricht von der Seite aus gesehen einem Doppel-S. Durch die S-Form wird die Wirbelsäule elastisch und die Erschütterungen gedämpft.

Zwischen den Wirbelkörpern der Hals-, Brust- und Lendenwirbelsäule sitzen die Bandscheiben. In der Norm sind dies 23 Stück. Sie bestehen aus kollagenen Fasern mit einem weichen Gallertkern in der Mitte. Die Bandscheiben sind die „Stoßdämpfer“ der Wirbelsäule und machen eine Bewegung überhaupt erst möglich.

Die Lastverteilung liegt beim gesunden Menschen durchschnittlich zu 90% auf den Bandscheiben und zu je 5% auf den beiden Zwischenwirbeln rechts und links. Verlieren die Bandscheiben an Höhe, kommt mehr Last auf die Zwischenwirbelgelenke. Hierdurch entsteht meist mehr Abnutzung (Arthrose).

Die Rückenstreckergruppe verläuft seitlich entlang der Wirbelsäule und gibt ihr den zentralen Halt. Es handelt sich dabei nicht um einen einzigen Muskel, sondern um eine ganze Muskelgruppe, die sich vom Becken bis hoch zum Kopf erstreckt. Die Rückenstreckergruppe spielt eine wichtige Rolle für die Stabilität der Wirbelsäule und damit für die Aufrichtung der Wirbelsäule und des Kopfes.

Ohne diese stützende Muskulatur wäre unsere Wirbelsäule äußerst instabil. Sie ist lediglich für die hohen Belastungen, denen sie im Alltag ausgesetzt ist, zu wenig für die hohen Belastungen, denen sie im Alltag ausgesetzt ist. Zum Vergleich: In Rückenlage liegt der axiale Druck bei ungefähr 1 bar, beim entspannten Sitzen bei 3 bar, beim Logging bei 9,5 bar und beim Heben einer Kiste Wasser werden 23 bar aufgebaut. Zu diesen axialen Drücken kommen im Alltag teils hohe Scher-, Rotations- und Beschleunigungskräfte hinzu.

**Damit wird klar: Je kräftiger die Rückenmuskulatur ist, desto geringer sind die Belastungen für die Wirbelsäule und den Rücken.**

**Wie entstehen Rückenschmerzen?**  
Unser Alltag ist geprägt von Bewegungsmangel, einseitigen Bewegungsabläufen aber auch psychischen Faktoren wie Stress, Sorgen etc. All diese Faktoren führen früher oder später zu einer schwachen, strapazierten und/oder verspannten Rumpfmuskulatur. Bei den Schmerzpatienten sticht besonders die Schwäche der tiefliegenden Rückenmuskulatur (Lumbalextensoren) hervor. Was mit Rückenschmerzen aufgrund von Muskelschwäche beginnt, kann sich dann zu größeren Schäden und Beschwerden weiterentwickeln.

**Wir sind ganz in Ihrer Nähe: Bad Nauheim | Friedberg | Rosbach**

**Symptome:**  
Eine Osteoporose wird oft erst sehr spät bemerkt, dabei gibt es häufig sichtbare Zeichen für die Erkrankung: die Wirbelsäule kann einsacken, so dass man kleiner wird, eine gebeugte Haltung oder sogar ein Buckel kann durch Brüche an den Wirbelkörpern entstehen, die sich wiederum durch Rückenschmerzen äußern können. Typische Knochenbrüche sind außerdem an den Handgelenken, Rippen, Oberarmknochen.

Wenn keine anderen Erkrankungen vorliegen, sind die wesentlichen Erfolgsfaktoren für den Lebenserhalt bei Osteoporose: Ernährung, Bewegung, Hormontherapie und Medikamente. Daher: Helfen Sie Ihren Patienten bei der Prävention und Behandlung von Osteoporose.

## Bei OptiMum Training geht es um Ihre Gesundheit.

Wir möchten Ihnen neben dem **effizienten Training** Mehrwerte bieten, beispielsweise durch unsere haus-eigenen Infobroschüren, die verschiedene Themengebiete behandeln. In „EFFIZIENT WISSEN“ klären wir Sie über unterschiedliche Krankheitsbilder wie **Rückenschmerzen, gesunde Füße, Osteoporose, Gelenkschmerzen, Diabetes** uvm. auf und erläutern, wieso **Training die beste Medizin** ist.

Erhältlich in allen Studios oder ganz bequem online auf [www.opti-mum.de](http://www.opti-mum.de)