

EFFIZIENT

02
26

DAS MAGAZIN VON OPTIMUM TRAINING

Unbedingt durchblättern:

Sturzprophylaxe-Checkliste
Stressmanagement
Reha-Sport auf Rezept

Wissenswertes zu

Knie- und Hüfttraining
Bandscheibenvorfall
EMS-Beckenbodentherapie

OptiMum Karben kommt!

Große Neueröffnung
mit Physio-Praxis
ab Herbst 2026



Fitnessstudio ist nicht gleich Fitnessstudio: Was macht den Unterschied?

OptiMum Training: Ihr Weg zu mehr Lebensqualität

Fitnessstudio ist nicht gleich Fitnessstudio – und OptiMum Training macht das sehr deutlich. Ein einzigartiges Konzept kombiniert hoch-effizientes Training mit einer ruhigen Atmosphäre und hochqualifizierten Gesundheitsexperten, um Ihnen den Weg zu mehr Lebensqualität zu bieten. Wir sind für Sie die richtige Adresse, wenn Sie auf der Suche nach einem Partner sind, der Ihnen hilft, Ihre Gesundheit nachhaltig zu verbessern.



Individuell, konzentriert, effektiv

OptiMum Training hat sich seit 1998 auf ein Konzept spezialisiert, das sowohl zeitsparend als auch äußerst effektiv ist. Zwei Trainingseinheiten à 30 Minuten pro Woche reichen aus, um Ihre Muskeln zu stärken, Schmerzen zu lindern und Verspannungen zu lösen. Durch die gezielte Ermüdung der trainierten Muskeln erreichen Sie maximale Ergebnisse in kürzester Zeit – perfekt für alle, die mit wenig Zeiteinsatz das optimale Ergebnis wollen.

Doch OptiMum Training ist mehr als ein Ort für Fitness und Gesundheit: Es ist ein Partner, der Sie dabei unterstützt, Ihre Hobbys aktiv zu genießen, mit Kindern oder Enkeln zu toben und Ihre Lebensqualität zu bewahren oder zurückzugewinnen – egal, ob Sie 30, 60 oder 80 Jahre alt sind.

Ruhige Atmosphäre statt lauter Musik

Im Gegensatz zu den meisten Fitnessstudios, die auf laute Musik und hektisches Treiben setzen, bietet OptiMum Training eine Oase der Ruhe. Die konzentrierte, aber entspannte Atmosphäre ermöglicht es Ihnen, sich ganz auf Ihren Körper und Ihre Ziele zu fokussieren. Hier können Sie den Alltag hinter sich lassen und sich voll und ganz auf Ihr Wohlbefinden konzentrieren. Die übliche Fitnessstudioatmosphäre suchen Sie hier vergebens. Deshalb ist OptiMum Training ideal für alle, die sich in einer dezenten und professionellen Atmosphäre wohl fühlen.

Qualifizierte Gesundheitsexperten für maßgeschneiderte Betreuung

Das Team von OptiMum Training besteht aus Sportwissenschaftlern, Sportlehrern, qualifizierten Gesundheitsexperten sowie Studierende im Bereich Gesundheit und Prävention.

Regelmäßige Fortbildungen sorgen dafür, dass Sie stets von Experten betreut werden, die auf dem neuesten Stand des Wissens sind.

Ihr OptiMum ist unser Ziel

Lassen Sie sich von einem Gesundheitsstudio inspirieren, das sich ganz auf Ihr Wohlbefinden konzentriert und Ihnen hilft, das Beste aus Ihrem Leben herauszuholen. Ihr Erfolg ist unser Erfolg.



Knie- und Hüfttraining

Warum gezielter Kraftaufbau so wichtig ist

Wenn jede Bewegung zur Belastung wird

Knie- und Hüftbeschwerden gehören zu den häufigsten Gründen für Bewegungseinschränkungen im Alltag. Treppensteigen, längeres Gehen, Aufstehen aus dem Sitzen oder auch einfache Alltagsbewegungen können zunehmend schwerfallen. Häufig stehen dahinter Verschleißerscheinungen wie Arthrose, muskuläre Schwächen, Fehlbelastungen oder eine verminderte Beweglichkeit.

Operationen sind nicht immer der erste Schritt

Eine Operation ist nicht immer der erste oder einzige Weg. In vielen Fällen kann ein gezielter Kraftaufbau dazu beitragen, Beschwerden zu reduzieren, die Gelenkfunktion zu verbessern, operative Eingriffe hinauszuzögern oder sogar zu vermeiden. Entscheidend dabei ist die Muskulatur rund um Fuß, Knie, Hüfte und Rumpf. Sie stabilisiert die Gelenke, führt Bewegungen kontrollierter aus und kann Belastungen besser abfangen.

Bewegung trotz Arthrose?

Gerade bei Arthrose spielt Training eine wichtige Rolle. Auch wenn bereits Veränderungen am Gelenk vorhanden sind, bedeutet das nicht automatisch, dass Bewegung schädlich ist. Im Gegenteil: Richtig dosiertes Kraft- und Bewegungstraining kann die Versorgung des Gelenkknorpels unterstützen, die Belastbarkeit verbessern und Schmerzen positiv beeinflussen. Wichtig ist, dass die Übungen individuell angepasst werden und weder Überforderung noch Schonhaltung im Vordergrund stehen.

Was ein gutes Training beinhalten sollte

Ein sinnvolles Knie- und Hüfttraining berücksichtigt mehrere Bereiche: Muskelkraft, Beweglichkeit, Koordination, Gleichgewicht und alltagsnahe Bewegungsabläufe. Trainiert werden zum Beispiel das sichere Aufstehen, kontrolliertes Beugen und Strecken, eine stabile Beinachse sowie die Kräftigung von Oberschenkel-, Gesäß- und Hüftmuskulatur.

Gute Vorbereitung vor einer Operation

Auch vor einer geplanten Operation kann Training hilfreich sein. Je besser Kraft, Beweglichkeit und die allgemeine körperliche Verfassung vor einem Eingriff sind, desto positiver sind die Voraussetzungen für die anschließende Rehabilitation. Gleichzeitig zeigt sich in der Praxis sehr oft, dass Beschwerden durch konsequentes Training so weit verbessert werden können, dass eine Operation neu bewertet werden muss.

Fazit: Kraft schützt Gelenke

Knie- und Hüfttraining sind ein wichtiger Baustein der konservativen Therapie. Es kann wesentlich dazu beitragen, Beweglichkeit zu erhalten, Schmerzen zu verringern und die Selbstständigkeit im Alltag zu stärken. Starke Muskeln sind dabei ein natürlicher Schutzfaktor für Knie und Hüfte.



Sturzprophylaxe

Sicherer durchs Leben gehen

Ein Sturz passiert oft schneller, als man denkt: eine Teppichkante, eine nasse Stelle im Bad oder ein kurzer Moment der Unsicherheit beim Aufstehen. Besonders mit zunehmendem Alter können Stürze ernsthafte Folgen haben. Die gute Nachricht: Man kann aktiv etwas tun, um das Risiko zu stürzen zu senken.

Sturzprophylaxe bedeutet, die eigene Sicherheit im Alltag zu verbessern. Dazu

gehören drei wichtige Bereiche: Kraft, Gleichgewicht und Aufmerksamkeit. Wer regelmäßig seine Beinmuskulatur trainiert, steht stabiler, geht sicherer und kann kleine Stolperer besser abfangen. Zusätzlich helfen Gleichgewichtsübungen dabei, den Körper besser zu kontrollieren und schneller zu reagieren.

Auch Schwindel, Sehprobleme oder Medikamente können das Sturzrisiko

erhöhen. Deshalb lohnt es sich, regelmäßig Sehvermögen, Kreislauf und Medikamenteneinnahme überprüfen zu lassen.

Sturzprophylaxe ist kein Zeichen von Schwäche, sondern ein wichtiger Schritt zu mehr Selbstständigkeit. Schon 2x 30 Minuten pro Woche können helfen, sicherer auf den Beinen zu bleiben und den Alltag mit mehr Vertrauen zu meistern.

OptiMum Training als Partner für mehr Sicherheit

Bei OptiMum Training stehen individuelle Betreuung, gezielte Übungen und alltagstaugliche Lösungen im Mittelpunkt. Das Training wird an die persönlichen Voraussetzungen angepasst und hilft dabei, Kraft, Gleichgewicht und Beweglichkeit Schritt für Schritt zu verbessern. So kann Sturzprophylaxe nicht nur wirksam, sondern auch sicher und motivierend umgesetzt werden – für mehr Vertrauen in die eigene Bewegung und mehr Sicherheit im Alltag.



Sicher auf den Beinen: Machen Sie den Sturzrisiko-Check

Stürze passieren oft nicht „einfach so“. Häufig gibt es vorher kleine Warnzeichen.
Diese Checkliste hilft Ihnen einzuschätzen, ob Ihr persönliches Sturzrisiko erhöht sein könnte.
Kreuzen Sie an, was auf Sie zutrifft:

1. Gleichgewicht & Gangbild

- ☐ Ich fühle mich beim Gehen manchmal unsicher.
- ☐ Ich stolpere häufiger, auch ohne klaren Grund.
- ☐ Ich halte mich oft an Möbeln, Wänden oder Geländern fest.
- ☐ Ich habe Schwierigkeiten, auf unebenem Boden sicher zu gehen.
- ☐ Ich vermeide Treppen oder fühle mich dabei unsicher.
- ☐ Ich brauche länger, um vom Stuhl aufzustehen.

2. Kraft & Beweglichkeit

- ☐ Meine Beine fühlen sich schwach an.
- ☐ Ich habe Probleme, aus dem Sitzen aufzustehen, ohne mich abzustützen.
- ☐ Ich bewege mich weniger als früher.
- ☐ Ich habe Schmerzen in Rücken, Hüfte, Knie oder Füßen.
- ☐ Ich habe das Gefühl, meine Reaktion ist langsamer geworden.

3. Schwindel, Sehen & Medikamente

- ☐ Mir wird manchmal schwindelig, besonders beim Aufstehen.
- ☐ Ich sehe schlechter als früher oder war lange nicht beim Sehtest.
- ☐ Ich nehme mehrere Medikamente regelmäßig ein.
- ☐ Ich fühle mich durch Medikamente manchmal müde, benommen oder unsicher.
- ☐ Ich hatte in letzter Zeit Kreislaufprobleme.

4. Alltag & Wohnumgebung

- ☐ In meiner Wohnung liegen Teppiche, Kabel oder andere Stolperfallen.
- ☐ Ich habe nachts keinen gut beleuchteten Weg zur Toilette.
- ☐ Ich trage zuhause häufig Hausschuhe ohne festen Halt.
- ☐ Ich steige manchmal auf Hocker oder Stühle, um Dinge zu erreichen.
- ☐ Im Bad fehlen rutschfeste Matten oder Haltegriffe.

5. Frühere Stürze & Unsicherheit

- ☐ Ich bin in den letzten 12 Monaten gestürzt.
- ☐ Ich habe Angst zu stürzen.
- ☐ Ich vermeide bestimmte Wege oder Aktivitäten aus Unsicherheit.
- ☐ Ich gehe seltener aus dem Haus, weil ich mich unsicher fühle.

Was hilft gegen Sturzrisiko?

Regelmäßiges Training kann viel bewirken. Besonders wichtig sind:

- Gleichgewichtstraining
- Krafttraining für Füße, Beine und Rumpf
- Beweglichkeitsübungen
- sicheres Aufstehen und Hinsetzen üben
- Stolperfallen zuhause entfernen
- gutes Schuhwerk tragen
- Sehkraft und Medikamente regelmäßig überprüfen lassen

Auswertung

0–2 Kreuze:

Ihr Sturzrisiko scheint aktuell eher gering. Trotzdem lohnt es sich, Gleichgewicht, Kraft und Beweglichkeit regelmäßig zu trainieren.

3–5 Kreuze:

Es gibt erste Hinweise auf ein erhöhtes Sturzrisiko. Ein gezieltes Training für Kraft, Gleichgewicht und Sicherheit im Alltag kann sinnvoll sein.

6 oder mehr Kreuze:

Ihr Sturzrisiko ist deutlich erhöht. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt, Ihrer Ärztin oder unserem qualifizierten Trainerteam über geeignete Maßnahmen zur Sturzprophylaxe.

Wichtig: Diese Checkliste ersetzt keine medizinische Untersuchung. Sie kann aber ein guter erster Hinweis sein, ob Sie aktiv etwas für mehr Sicherheit im Alltag tun sollten.



Wenn der Körper ständig auf Alarm steht...

... ist es Zeit, das Nervensystem zu beruhigen – mit **gezieltem Stressmanagement**.

Was ist Stress?

Stress ist eine ganz normale Reaktion unseres Körpers auf Belastungen. Kurzfristig macht er uns wach, konzentriert und leistungsfähig. Doch wenn Stress dauerhaft anhält, bleibt der Körper im „Alarmzustand“. Die notwendige Erholung fehlt – und das kann zu Schlafproblemen, Erschöpfung, Verspannungen, Bluthochdruck oder einem geschwächten Immunsystem führen.

Warum entsteht Stress heute so oft?

Früher half Stress in Gefahrensituationen beim Kampf oder der Flucht. Heute sind wir jedoch ständig äußeren Stressoren (z. B. Lärm, Leistungsdruck, Termindruck, Social Media) und inneren Belastungen (z. B. Sorgen, Konflikte, Glaubenssätze) ausgesetzt. Unser Nervensystem reagiert noch immer wie in der Steinzeit – und das kann uns krank machen.

Starten Sie jetzt!
Sprechen Sie uns an und vereinbaren Sie Ihren persönlichen Termin für mehr Energie, Gelassenheit und Lebensqualität.

Unser 8-Wochen-Programm basiert auf einem dreistufigen Analysesystem:

1. Funktionszustand Ihres Nervensystems

Mit der Herzratenvariabilität (HRV) ermitteln wir, wie Ihr zentrales Nervensystem arbeitet und wie gut Ihr Körper Stress verarbeitet.

2. Stressreaktionen & Atemregulation

Im „Deep Breathing Test“ testen wir, wie Ihr Körper auf kurzfristigen Stress reagiert. Anschließend bestimmen wir Ihre individuelle Stressregulationsatmung – Ihr Schlüssel für mehr Ruhe und Balance.

3. Persönliche Stressoren & Belastung

Mit wissenschaftlich validierten Fragebögen erfassen wir Ihre Stressauslöser und den aktuellen Grad Ihrer körperlichen Stressbelastung.

Auf Basis dieser Analysen entwickeln wir maßgeschneiderte Strategien, um Stress effektiv zu bewältigen und nachhaltig Entspannung in Ihren Alltag zu bringen.

Wie wirkt Stress im Körper?

- **Nervensystem:**
Anspannung (Sympathikus) und Erholung (Parasympathikus) geraten aus dem Gleichgewicht.
- **Hormonsystem:**
Dauerhafte Ausschüttung von Stresshormonen wie Cortisol führt zu Unruhe, Schlafstörungen oder Gewichtszunahme.
- **Immunsystem:**
Wird geschwächt oder überreagiert – Infekte und Entzündungen können die Folge sein.

Wege aus der Stressfalle

Die gute Nachricht:

Stress lässt sich regulieren! Mit gezielter Atmung, Bewegung, bewusster Alltagsgestaltung und Achtsamkeit können wir das Nervensystem beruhigen und unsere Resilienz stärken.

Eine Schlüsselrolle spielt dabei der Vagusnerv – er sorgt für Entspannung, stabilisiert Puls und Blutdruck, stärkt das Immunsystem und fördert emotionale Ausgeglichenheit.

Gesundheit braucht Training

Warum Muskeln Medizin sind

Muskeln sind weit mehr als nur Kraftpakete für Sport und Bewegung. Sie sind ein aktives Organ, das unseren Stoffwechsel, unsere Knochen, unser Immunsystem und sogar unser Gehirn beeinflusst. Wer seine Muskulatur regelmäßig trainiert, investiert deshalb direkt in seine Gesundheit und Lebensqualität.



Muskeln schützen den Stoffwechsel

Unsere Muskulatur verbraucht Energie – auch in Ruhe. Je mehr aktive Muskelmasse wir besitzen, desto besser kann der Körper Zucker aus dem Blut aufnehmen und verwerten. Das entlastet den Stoffwechsel und kann dazu beitragen, das Risiko für Übergewicht und Typ-2-Diabetes zu senken.

Besonders nach dem Essen wirkt Bewegung wie ein natürlicher Blutzuckersenkender. Schon kurze Spaziergänge oder einige Kräftigungsübungen helfen den Muskelzellen dabei, Glukose aufzunehmen.

Krafttraining stärkt Knochen und Gelenke

Muskeln stabilisieren unseren gesamten Bewegungsapparat. Sie entlasten Gelenke, unterstützen eine aufrechte Haltung und reduzieren das Risiko für Rückenschmerzen und Stürze.

Beim Krafttraining wirken gezielte Reize auf die Knochen. Der Körper reagiert darauf, indem er die Knochenstruktur stärkt. Das ist besonders wichtig, weil die Knochendichte und die Muskelmasse mit zunehmendem Alter abnehmen können.

Muskeln senden gesundheitsfördernde Botenstoffe

Wenn Muskeln arbeiten, schütten sie sogenannte Myokine aus. Diese Botenstoffe wirken entzündungshemmend und beeinflussen verschiedene Prozesse im Körper positiv. Regelmäßiges gesundheitsorientiertes Krafttraining unterstützt dadurch unter anderem das Herz-Kreislauf-System und die körpereigene Immunabwehr. Man kann sich die Muskulatur deshalb wie eine kleine „Apotheke“ vorstellen, die durch das Training aktiviert wird.

Training wirkt auch auf die Psyche

Krafttraining kann Stress reduzieren, die Stimmung verbessern und den Schlaf fördern. Krafttraining vermittelt zudem Selbstvertrauen:

Wir erleben, dass wir stärker werden, Fortschritte machen und Herausforderungen plötzlich besser bewältigen können. Das stärkt wiederum unser Selbstbewusstsein und damit unsere Psyche.

Auch das Gehirn profitiert von regelmäßigem Krafttraining. Konzentration, Gedächtnis und geistige Leistungsfähigkeit können positiv beeinflusst werden.

Jeder Trainingsreiz zählt

Niemand muss zum Leistungssportler werden. Entscheidend ist, die Muskulatur regelmäßig zu fordern. 2x30 Minuten Training pro Woche sind ein gutes Ziel.

Wichtig ist eine angemessene und kontinuierliche Steigerung der Belastung. Aber auch im Alltag können wir mit „Kleinigkeiten“ aktiv werden: Treppen steigen, Einkaufstaschen tragen oder häufiger aus der sitzenden Position aufstehen, unterstützen zusätzlich den Prozess.

Fazit: Kraft ist Gesundheitsvorsorge

Muskeln halten uns beweglich, leistungsfähig und selbstständig. Sie schützen vor zahlreichen Beschwerden und unterstützen wichtige körperliche und mentale Funktionen. Muskeltraining ist deshalb keine reine Frage der Optik. Es ist eine wirksame und wichtige Form der Gesundheitsvorsorge und unersetzbar für gesundes Altern.

Gesundes Altern beginnt mit starken Muskeln.

Optimum Physio & OptiMum Training

Therapie und Training – sinnvoll verbunden

Das Problem vieler Behandlungen

Als Physiotherapeuten verfolgen wir ein klares Ziel: Menschen in Bewegung bringen, Schmerzen reduzieren und Funktionen wiederherstellen. Doch in der Praxis endet die klassische Physiotherapie häufig genau dort, wo ihre Wirkung eigentlich weitergeführt werden müsste.

Viele Patienten machen während der Behandlung große Fortschritte – verlieren diese jedoch kurze Zeit später wieder. Ohne strukturierte Weiterführung baut Muskulatur erneut ab, Schmerzen kehren zurück und alte Schonhaltungen entstehen wieder.

Bei Sportlern zeigt sich oft das Gegenteil: Überlastungen werden ignoriert, Verletzungen zu früh belastet und muskuläre Dysbalancen über Jahre hinweg mitgeschleppt.

In beiden Fällen fehlt derselbe entscheidende Schritt: der nahtlose Übergang von Therapie zu langfristigem Training.

Die Lösung: Ein integriertes Konzept

Im neuen Gesundheitszentrum in Karben schließen wir genau diese Lücke. Mit OptiMum Training, seit über 30 Jahren etabliert im gesundheitsorientierten Training, und der neuen Sparte OptiMum Physio entsteht ein Konzept, das Therapie und Training konsequent miteinander verbindet.

Trainer und Therapeuten arbeiten eng zusammen, tauschen sich regelmäßig aus und entwickeln individuelle Programme. Therapieergebnisse fließen direkt in die Trainingsplanung ein und werden im Training weitergeführt.

Sportphysiotherapie: Zurück zu Höchstleistung

Ob Freizeit- oder Leistungssport: Die Sportphysiotherapie begleitet Sie nach Verletzungen sicher zurück in Ihren Sport und hilft dabei, erneuten Beschwerden vorzubeugen. Durch funktionelle Analysen, gezielte Behandlung und sportartspezifisches Training werden Bewegungsabläufe optimiert, Belastbarkeit aufgebaut und die Leistungsfähigkeit nachhaltig gesteigert.



NEU

Der Vorteil für Patienten und Sportler

Für Menschen in der Rehabilitation entsteht ein **sicherer Übergang von der Therapie ins Training**. Sportlich Aktive profitieren davon, dass **Schwachstellen frühzeitig erkannt, Verletzungen vermieden und Leistung auf einem stabilen Fundament aufgebaut werden kann**.

Auch organisatorisch entstehen Vorteile: kurze Wege, schnelle Abstimmungen und keine langen Wartezeiten zwischen den einzelnen Schritten.

Unser Anspruch

Ob Wiedereinstieg nach längerer Inaktivität, Rückkehr nach einer Verletzung oder Leistungssteigerung im Sport – der Körper braucht **fachliches Wissen, individuelle Planung und eine kontinuierliche Begleitung**.

Mit OptiMum Training und OptiMum Physio unter einem Dach wird genau das möglich.

Ab dem 15.10.2026 erreichen Sie uns per E-Mail:
karben@opti-mum-physio.de

Die Praxis eröffnet voraussichtlich am:
20.11.2026

OptiMum Zentrum für präventive Gesundheit

Das **OptiMum Zentrum für präventive Gesundheit** steht für moderne Prävention und ein neues Verständnis von Gesundheit. Unser Konzept verbindet aktuelle Erkenntnisse der **Langlebigkeits-Forschung** mit Physiotherapie und individuell betreutem Krafttraining.

Auf Basis einer persönlichen Analyse entwickeln unsere Gesundheitsexperten einen **maßgeschneiderten Therapie- und Trainingsplan**. Innovative Anwendungen wie Lichttherapie, Sauerstofftraining und gezieltes **Stressmanagement** ergänzen

dabei Physiotherapie und individuelles Training. So unterstützen wir Menschen dabei, **gesünder zu leben, länger leistungsfähig**

zu bleiben und ihre Lebensqualität nachhaltig zu steigern.



Rehasport bei OptiMum Training Aktiv für Ihre Gesundheit

Wer kann Rehasport nutzen?

Rehasport eignet sich für Menschen mit körperlichen Beschwerden, chronischen Erkrankungen oder zur gesundheitlichen Vorbeugung. Eine Altersbegrenzung gibt es nicht. Besonders nach Operationen oder physiotherapeutischen Behandlungen hilft Rehasport dabei, Behandlungserfolge zu stabilisieren und die körperliche Leistungsfähigkeit zu verbessern.



Kurse ab Herbst 2026 auch in Karben.

Rehasport auf ärztliche Verordnung

Rehasport **kann von jedem niedergelassenen Arzt verordnet werden** und ist für ihn budgetneutral. In der Regel umfasst eine Verordnung **50 Übungseinheiten**, die nach Genehmigung **von der Krankenkasse übernommen werden**.

Was bewirkt Rehasport?

Gezielte Übungen verbessern Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination. Ziel ist es, Beschwerden zu lindern, die körperliche Stabilität zu stärken und zu regelmäßiger Bewegung zu motivieren. Rehasport wird individuell angepasst und von qualifizierten Übungsleitern betreut.

Im Mittelpunkt steht dabei vor allem, die Teilnehmenden zu befähigen, eigenverantwortlich für ihre Gesundheit zu sorgen und durch regelmäßiges Krafttraining ihre Gesundheit nachhaltig zu verbessern,

RehaVitalisPlus e.V.
... einfach gesund werden

ZIEL DES REHASPORTS

- Schmerzreduktion
- Altersmobilität
- Muskelaufbau
- Stärkung des Beckenbodens

Für mehr Informationen besuchen Sie unserer Webseite opti-mum.de.

EMS-Beckenbodentherapie

Urinverlust? Schmerzen? Tiefenwirksames Training mit Elektrostimulation hilft.



„Endlich kann ich nach der Schwangerschaft wieder niesen oder lachen, ohne Angst haben zu müssen, dass dabei ein Malheur passiert.“

**EMS-Therapie:
Jetzt 1x gratis testen!**

„Mein nächtlicher Harndrang seit der Prostata-OP ist Geschichte! Endlich kann ich wieder ruhig schlafen.“



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.

28 Minuten Dauer / Sitzung
Empfehlung:
1-2 Einheiten / Woche
für 4-6 Wochen

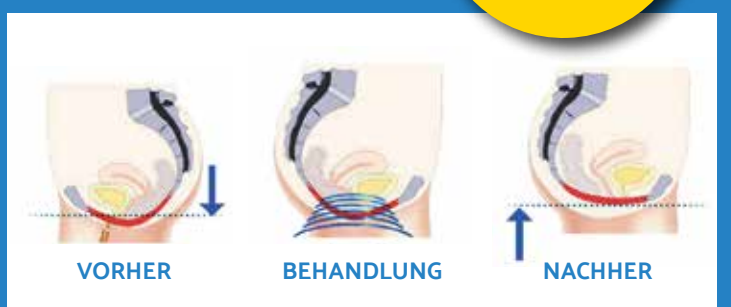


Die Beckenboden-Therapie bietet durch Elektrostimulation eine effektive, bequeme und wissenschaftlich unterstützte Methode zur Stärkung und Rehabilitation der Beckenbodenmuskulatur, die zahlreiche gesundheitliche Vorteile für Frauen und Männer mit sich bringt.

**AN ALLEN
OPTIMUM
STANDORTEN**

So wirkt die EMS-Beckenbodentherapie:

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



Bandscheibenvorfall

Was darf ich noch machen?

Die Angst vor Bewegung

Ein Bandscheibenvorfall verunsichert viele Betroffene. Plötzlich stellt sich die Frage: Darf ich mich überhaupt noch bewegen? Muss ich mich schonen? Und welche Belastung ist gefährlich?

Wichtig ist: Ein Bandscheibenvorfall bedeutet nicht automatisch, dass Bewegung verboten ist. Im Gegenteil – in vielen Fällen ist gezielte Bewegung ein entscheidender Bestandteil der Genesung und der langfristigen Stabilität.

Schonung nur kurzfristig sinnvoll

In der akuten Schmerzphase kann es notwendig sein, den Rücken vorübergehend zu entlasten. Dauerhafte Schonung ist jedoch meist nicht hilfreich. Wer sich über längere Zeit kaum bewegt, verliert Muskelkraft, Beweglichkeit und Vertrauen in den eigenen Körper. Dadurch kann der Rücken noch empfindlicher werden.

Deshalb gilt: Bewegung sollte angepasst, kontrolliert und schmerzarm erfolgen – nicht nach dem Motto „Augen zu und durch“, aber auch nicht aus Angst komplett vermieden werden.

Was ist meistens erlaubt?

Viele Alltagsbewegungen sind möglich, solange sie gut vertragen werden. Dazu gehören zum Beispiel Spaziergänge, leichtes Mobilisieren, vorsichtige Beweglichkeitsübungen und später ein gezielter Aufbau der Rücken-, Bauch-, Gesäß- und Beinmuskulatur.

Warum Krafttraining so wichtig ist

Besonders Krafttraining kann nach einem Bandscheibenvorfall ein echter Wendepunkt sein. Eine gut trainierte Muskulatur stabilisiert die Wirbelsäule, verbessert die Haltung und hilft, Belastungen im Alltag besser zu verteilen. Der Rücken wird widerstandsfähiger und Bewegungen fühlen sich wieder sicherer an.

Dabei geht es nicht um schwere Gewichte oder maximale Leistung, sondern um ein gezieltes, individuell angepasstes Training. Entscheidend sind saubere Bewegungen, die richtige Dosierung und ein schrittweiser Aufbau.

Krafttraining als Schlüssel für Lebensqualität

Ein starker Rücken besteht nicht nur aus Rückenmuskeln. Auch Bauch, Gesäß, Hüfte, Beine und sogar die Füße spielen eine wichtige Rolle. Sie unterstützen die Wirbelsäule bei alltäglichen Aufgaben wie Heben, Tragen, Aufstehen, Treppensteigen oder längerem Sitzen.

Wer diese Muskelgruppen regelmäßig trainiert, kann Schmerzen häufig besser in den Griff bekommen, Rückfällen vorbeugen und wieder mehr Vertrauen in den eigenen Körper gewinnen. Genau deshalb ist gesundheitsorientiertes Krafttraining für viele Betroffene der „Game Changer“ für eine gute künftige Lebensqualität.

Fazit: Nicht vermeiden, sondern richtig aufbauen

Nach einem Bandscheibenvorfall ist nicht jede Bewegung gefährlich. Entscheidend ist, die richtige Belastung zur richtigen Zeit zu wählen. Nach der akuten Phase kann gezieltes Krafttraining helfen, Stabilität, Sicherheit und Belastbarkeit zurückzugewinnen. Der Rücken braucht nicht nur Schonung – er braucht vor allem wieder Vertrauen, Bewegung und Kraft.





Schmerzfrei. Gesund. Glücklich.

Sie haben Fragen? Kontaktieren Sie uns per Mail an info@opti-mum.de.
Wir melden uns schnellstmöglich bei Ihnen.



OptiMum Training wirkt. Das sagen auch unsere ★★★★★ Google-Bewertungen:

„Seit ca 6 Jahren hier, denke das sagt schon alles. Für jung, älter und alles dazwischen eine perfekte Anlaufstelle. Trainer sind auch alle absolut top; immer hilfsbereit, professionell und qualifiziert.“

– Valentina D.

„Sehr schönes Trainingsstudio, mit hochwertigen Geräten (hier wurde wirklich nicht gespart)! Das Personal ist extrem hilfsbereit und versteht worauf es bei den Übungen ankommt :)“

– Philipp E.

„Bin sehr zufrieden und kann es nur weiter empfehlen. Dort stimmt alles.“

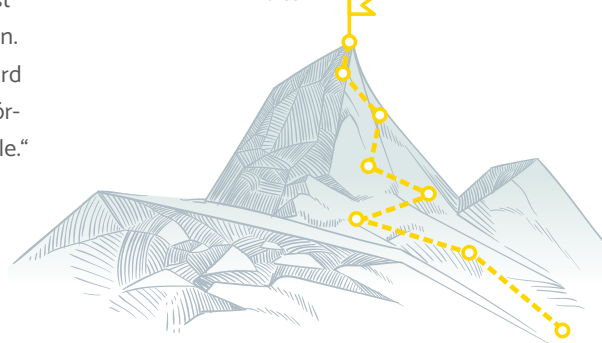
– Gaby K.

„Sehr cooles Studio!! Das Trainerteam ist sehr professionell und wissen, was sie tun. Keine sinnlose Pumperei sondern hier wird auf richtige Ausführung geachtet und Körper + Gesundheit steht hier an erster Stelle.“

– Maze

„Tolles Team, hervorragende Geräte, besonders sauberes Studio. Ruhige angenehme Atmosphäre und technisch auf dem neuesten Stand.“

– Marcel W.



OptiMum Training Bad Nauheim
Frankfurter Str. 23
61231 Bad Nauheim
06032 / 349995

OptiMum Training Friedberg
Hanauer Str. 17
61169 Friedberg
06031 / 9645661

OptiMum Training Rosbach
Raiffeisenstr. 8
61191 Rosbach
06003 / 810182

OptiMum Training Oberursel
Tabaksmühlenweg 26
61440 Oberursel
06171 / 708875

OptiMum Training Gießen
Gabelsbergerstr. 12
35389 Gießen
0641 / 97225511

AB HERBST 2026
OptiMum Training Karben
Brunnenstraße 5
61184 Karben
karben@opti-mum.de