

TICKER

- 16:59 EU: Spanien bekommt mehr Zeit zum Sparen - EU-Alarm bei Griechenland
- 16:56 Fußball: DFB fordert nach Düsseldorfer Chaosspiel drastische Strafen
- 16:52 Parteien: Machtkampf in der Linken: Elf Kandidaten für zwei Posten
- 16:46 Auto: Neuer BMW 3er Touring kostet anfangs ab 37 100 Euro
- 16:44 Internet: Nur jeder Zehnte kauft Lebensmittel im Internet
- 16:38 Wissenschaft: Neue Plagiatsvorwürfe: Schrieb Schavan bei Schavan ab?
- 16:25 Urteile: Liebhaber erstochen: Lebenslange Haft für Arzt-Ehefrau
- 16:21 Verkehr: Merkel bremst CSU-Vorstoß für Pkw-Maut aus
- 16:16 Computer: Jetzt auch Desktop-Rechner mit Chrome-Betriebssystem
- 16:14 Literatur: Autorin Juli Zeh: E-Books sind zu teuer
- 16:14 Kriminalität: Anwalt: Ex-Rocker Kronzeuge gegen Kieler Hells Angels
- 16:11 EU: Brüssel will Spanien mehr Zeit zum Sparen geben

Freitag 18. 05. 2012, 11:47 Uhr

Gesundheit

Beckenbodengymnastik bei Blasenschwäche

Kassel (dpa/tmn) - Jede vierte Frau leidet unter Blasenschwäche - vor allem durch alltägliche körperliche Belastungen wie beim Niesen oder Lachen. Dem kann man mit Beckenbodengymnastik entgegenwirken, erläutert die Deutsche Kontinenz Gesellschaft.

Durch das Training werde eine Schwächung der Beckenbodenmuskulatur und des Bindegewebes behoben, die etwa durch die hormonelle Umstellung während der Wechseljahre oder durch eine Schwangerschaft entstanden ist. Gleichzeitig werde der Rücken gestärkt, eine aufrechte Körperhaltung gefördert und die Atmung verbessert.

Allerdings sei regelmäßiges, konstantes Training sowie das richtige Ausführen der Übungen notwendig. Die Gesellschaft empfiehlt daher, sich von entsprechend ausgebildeten Physiotherapeuten anleiten zu lassen. Die Therapie bei Belastungsinkontinenz werde in der Regel von den Krankenkassen übernommen.

Quelle: n-tv.de / dpa

GESUNDHEIT

Krankenkassen warnen vor unnötigen Operationen

Gesundheit
Bluthochdruck durch gesunde Lebensweise senken

Gesundheit
Schmerzgel in angegebener Menge anwenden

Gesundheit
Erhöhte Schlaganfallgefahr auch durch Passivrauchen

Gesundheit
Durch Muskelaufbau- und Ausdauertraining zum Wunschgewicht

Gesundheit
Krankenkassen warnen vor unnötigen Operationen

Gesundheit
Bei Knochenbrüchen manchmal trotzdem Bewegung möglich

Gesundheit
Selbst Regie führen: So lassen sich Alpträume beenden

VIDEOS
n-tv LIVE
TELETEXT
PROGRAMM


Tollkühner Kreml-Flug 1987
Mathias Rust stellt Buch vor

30.05.12 01:14 min



Rechtsanspruch ab 2013 lange nicht

30.05.12 01:32 min



Großes Interesse an Griechenland
Bürokratie blockiert Inselverkäufe

30.05.12 01:14 min

[▶ ALLE VIDEOS](#)

Anzeige



HERBERT GRÖNEMEYER • MICKIE KRAUSE • DIE ATZEN
 THREE LIONS • NOSSA NOSSA • SEVEN NATION ARMY

CD JETZT IM HANDEL!
