



Beckenbodentraining ist noch effektiver auf der Vibrationsplatte

Achten Sie auf ein geeignetes System



Foto: Neosens Medical GmbH

# Starke Blase, guter Sex

Einsatz für die Rüttelplatte

**Vibrierende Platten fürs Muskeltraining haben längst Einzug in deutsche Fitnessstudios gehalten. Mit der richtigen Technik sind sie super für den Beckenboden.**

Kaum eine Körperpartie ist so wichtig für das weibliche Wohlbefinden wie der Beckenboden. Drei miteinander verflochtene Muskelschichten unterstützen Harnröhre, Harnblase und Schließmuskeln, darüber hinaus spielen sie eine tragende Rolle beim Orgasmus.

**Nicht sichtbar, aber wichtig**

Da der Beckenboden für uns unsichtbar ist und wir ihn selten bewusst wahrnehmen, denken wir oft erst an gezieltes Training, wenn er schwächelt oder Arzt und Hebamme das Thema ansprechen. Es gibt verschiedene Wege die „weibliche Mitte“ zu stärken. Gymnastische Übungen, ebenso das Training mit Liebeskugeln und ähnlichen Hilfsmitteln, un-

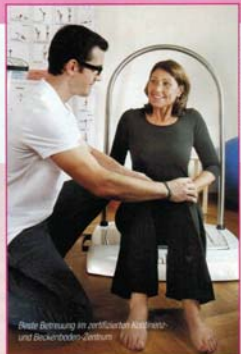
terstützen die Muskulatur bei ihren Aufgaben. Regelmäßiges Beckenbodentraining lohnt sich für jede Frau: zur Vorbeugung und Behandlung einer schwachen Blase, nach einer Geburt – und für gefühlvollen Sex.

**Dafür brauchen wir den Beckenboden:**

1. Anspannung zur Unterstützung der Schließmuskeln
2. Entspannung für kontrollierte Toilettengänge
3. Gegenhalten bei Körperreaktionen wie Husten, Hüpfen, Lachen etc.
4. wechselnde An- und Entspannung beim Orgasmus

**Spürbarer Erfolg dank Vibrationstherapie**

Die Deutsche Kontinenz Gesellschaft empfiehlt spezielle Vibrationsplatten für das Beckenbodentraining. Dr. med. Silke von der



Reale Behandlung im zertifizierten Assistenz- und Beckenboden-Zentrum

Foto: Neosens Medical GmbH

Heide, Ärztin und Physiotherapeutin aus Göttingen, rät zu gezieltem Beckenbodentraining per Vibrationstherapie: „Und nicht nur die schwache Blase profitiert: Auch alle weiteren, an der Therapie beteiligten, Muskeln werden aufgebaut“, betont die Medizinerin. „Wenn

Exklusiv aus Ihrer Apotheke



Einfache Übungen mit spürbarer Wirkung

Foto: Neosens Medical GmbH



die Vibrationsplatte in einem bestimmten Frequenzbereich schwingt, reagieren die Muskeln reflexgesteuert. Denn ab einer gewissen Geschwindigkeit ist eine bewusste Reaktion nicht mehr möglich. Diese reflexartigen Bewegungen sind es, die eine besondere Tiefenaktivität der Muskulatur hervorrufen. Und das erlaubt in Kombination mit klassischer Physiotherapie eine wesentlich wirkungsvollere Behandlung der Inkontinenz als die ausschließlich klassische Methode.“

**Seitliche Bewegung ist angesagt**

Nicht jede Vibrationsplatte ist gut für den Beckenboden. Einfache Auf- und Ab-Bewegungen mögen zwar Beinmuskeln trainieren oder das Koordinationsvermögen verbessern, für den Beckenboden sieht Frau Dr. von der Heide jedoch genau hin: „Geräte, die in Studien einen positiven Effekt bei Inkontinenz aufweisen konnten, schwingen seltenalternierend. Das heißt: Die bewegliche Platte ist wie eine Wippe aufgehängt, auf der man die abwechselnden, seitlichen Kippbewegungen abfährt.“

Dr. med. von der Heide empfiehlt Beckenbodentraining mit Vibration



Foto: Neosens Medical GmbH

**Training beim Spezialisten**

Empfehlenswerte Modelle und fachliche Betreuung finden Frauen in zertifizierten physiotherapeutischen Praxen oder Krankenhäusern mit einem Kontinenz- und Beckenboden-Zentrum. Mithilfe der Experten aus Gynäkologie, Geburtshilfe, Urologie und Proktologie sind die Übungen auf der Vibrationsplatte hocheffektiv und erzeugen keine unerwünschten Nebenwirkungen. Almut Köwing aus Buchholz, Mitglied im Expertenrat der Deutschen Kontinenz Gesellschaft, ist überzeugt: „Bei sachkundiger Anleitung ist eine Beckenbodentherapie, die um eine Vibrationstherapie ergänzt wird, die effektivste Behandlung einer Belastungsinkontinenz. Das gilt sowohl für die Schnelligkeit, in der eine fühlbare Linderung eintritt, als auch für die Dauer des Behandlungserfolges.“

**Informationen und Therapeuten:**

[www.kontinenz-gesellschaft.de](http://www.kontinenz-gesellschaft.de) und [www.ag-ggup.de](http://www.ag-ggup.de)

**Produktvorstellung**

# Vitanu Nudeln:

Vegan und nur 12 kcal pro 100g



**Sind Sie auf der Suche nach einer gesunden Alternative zu herkömmlichen Pasta-, Noodles- oder Reisprodukten? Suchen Sie nicht weiter! Durch einen neuen Durchbruch ist es ab jetzt möglich: Vitanu Nudeln und Vitanu Reis!**

**Was sind Vitanu Nudeln?**

Vitanu Nudeln und Reis enthalten nur 12 kcal pro 100 g. Zudem sind sie vollkommen frei von Fett, Zucker und Gluten. Die Vitanu-

**Wo ist Vitanu erhältlich?**

Die Produkte von Vitanu sind in Apotheken und Reformhäusern (u.a. in allen VITALIA-Fillialen), sowie unter [www.vitanu.de](http://www.vitanu.de) zu kaufen. Sie sind in den 4 Varianten Spaghetti, Reis, Noodles und Penne erhältlich. Fragen Sie auch in Ihrem Reformhaus oder in Ihrer Apotheke nach Vitanu!

**Einzigartig an Vitanu**

- ✓ Nur 12 kcal pro 100 g
- ✓ Fettfrei
- ✓ Zuckerfrei
- ✓ Glutenfrei
- ✓ Vegan



Produkte werden aus dem pflanzlichen Ballaststoff Glucomannan hergestellt. Sie sind somit eine gesunde Alternative zu herkömmlichen Nudeln, da sie viel weniger Kalorien enthalten!

**MIT VITANU KÖNNEN SIE SEHR EINFACH KALORIEN SPAREN!**

Vitanu Nudeln & Vitanu Reis sind Produkte der Firma Nutri-Dynamics Deutschland B.V. Königsborner Straße 26a 39175 Biederitz [www.vitanu.de](http://www.vitanu.de)