



ELANEE®



**Der Beckenboden –
so unscheinbar und doch so wichtig!**

Unabhängig vom Alter bzw. in welcher Lebensphase oder Situation sich eine Frau befindet, können Probleme durch eine Beckenbodenschwäche auftreten.

Der Beckenboden wird oft unterschätzt. Dabei ist er eine der wohl wichtigsten Muskelgruppen im weiblichen Körper.

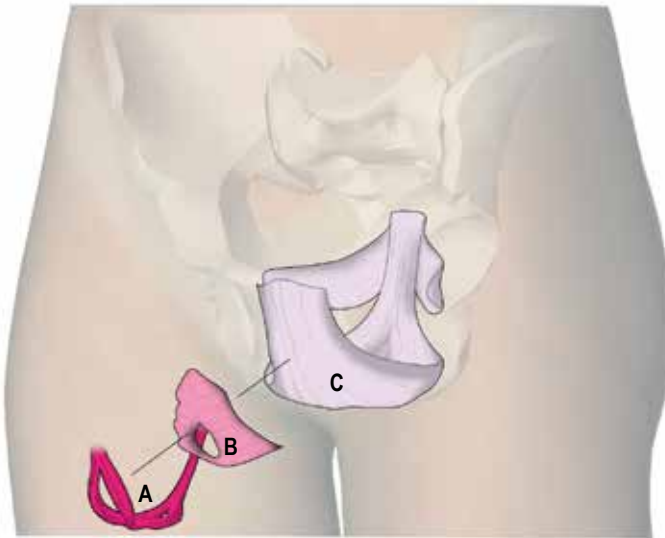


Was ist der Beckenboden?

Der Beckenboden ist eine etwa handtellergroße, flache, elastische Platte aus Muskeln und Bindegewebe, die zwischen Schambein und Steißbein und den Sitzbeinhöckern sitzt. Sie wird durchbrochen von der Harnröhre, der Scheide und dem After und besteht aus drei Muskelschichten. Die erste, äußerste Schicht ist die **Schwellkörper- und Schließmuskelschicht (A)**, welche die Harnröhre und den After wie eine Acht umgibt und sich vom Schambein bis zum Steißbein zieht.

Darüber liegt das **Diaphragma urogenitale (B)**. Diese mittlere Schicht verläuft fächerförmig zwischen den Sitzhöckern im vorderen Teil des Beckens und liegt unterhalb der Blase. Sie wird bei

der Frau - neben der Harnröhre - auch von der Scheide durchbrochen. Das Diaphragma urogenitale besteht vor allem aus Bindegewebe und den zarten Harnröhrenmuskeln und ist für den Verschluss der Harnröhre und für die Kontraktion der Vagina - beispielsweise beim Orgasmus - von Bedeutung. Die oberste und am weitesten innen liegende Muskelschicht bildet das **Diaphragma pelvis (C)**. Sie zieht sich vom Schambein bis zum Steißbein und stellt das Kraftzentrum der Körpermitte dar. Sie ist besonders breit und stabil um die Hauptlast der Organe zu tragen.



- A** Äußere Beckenbodenschicht
(Schwellkörper- und Schließmuskelschicht)
- B** Mittlere Beckenbodenschicht
(Diaphragma urogenitale)
- C** Innere Beckenbodenschicht
(Diaphragma pelvis)

Ursachen für einen schwachen Beckenboden

Hormonumstellung

während der Schwangerschaft und in den Wechseljahren

Belastungen

wie Schwangerschaft und Geburt

Persönliche Einflüsse

wie Übergewicht, wenig Bewegung, schlechtes Sitzverhalten sowie schlechte Körperhaltung etc.

Sonstige Einflüsse

wie Krankheit, Medikamente, psychosoziale Ursachen etc.

Was sind die Aufgaben des Beckenbodens?

Der Beckenboden schließt den Bauchraum und die Beckenorgane von unten ab und stützt die inneren Organe im Becken und Bauchraum. Dadurch entlastet die Beckenbodenmuskulatur die Hüfte und Beine und ermöglicht eine aufrechte Haltung. Die Muskelgruppe ist auch für die Kontrolle der Blase und des Darms zuständig und sorgt dafür, dass die Schließmuskeln funktionieren und sich im richtigen Moment an- oder entspannen. Ein Anspannen ist wichtig zur Sicherung der Harn- und Stuhlkontinenz, ein Entspannen der Muskulatur ist beim Wasserlassen, Stuhlgang, bei der Geburt und beim Geschlechtsverkehr wichtig. Bei schnell auftretenden Belastungen wie Husten, Lachen, Springen oder auch beim Tragen schwerer Lasten muss der Beckenboden reflexartig/reflektorisch gegenhalten (sich als Reaktion auf die Druckerhöhung im Bauchraum anspannen), um einen unkontrollierten Stuhl- oder Urinverlust zu verhindern. Ein gut trainiertes, gesundes und damit besser durchblutetes Becken kann das sexuelle Erleben intensivieren und das Lustempfinden steigern.

Was schwächt den Beckenboden?

Wie jeder Muskel verliert auch der Beckenboden mit zunehmendem Alter an Kraft und Elastizität. Durch die Schwerkraft und den kontinuierlichen Druck der Organe auf die Muskeln des Beckenbodens dehnt sich das Gewebe mit der Zeit, erschlafft und verliert an Kraft und Haltefähigkeit. In der Schwangerschaft und bei der Geburt wird der Beckenboden durch die Dehnung des Gewebes zusätzlich stark beansprucht und belastet. Auch in den Wechseljahren verliert das Gewebe durch die Veränderung der Hormonproduktion an Elastizität. Ebenso können eine schlechte Haltung, Übergewicht und viel Sitzen die Beckenbodenmuskulatur schwächen.

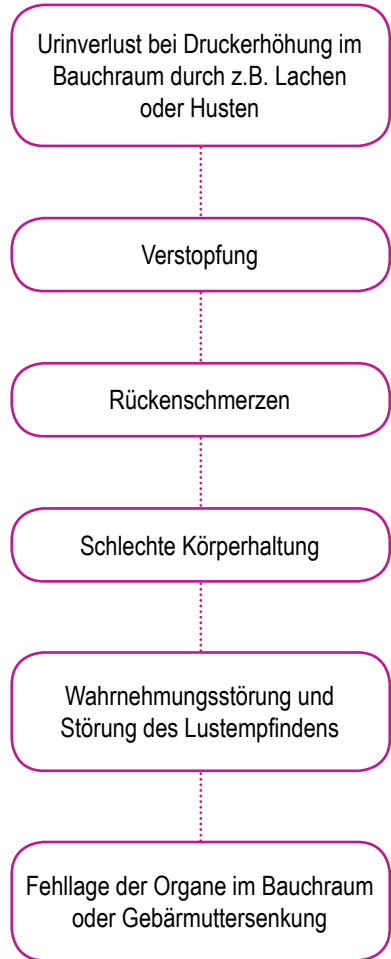
Was sind die Folgen eines schwachen Beckenbodens?

Ist der Beckenboden geschwächt, kann es zu zahlreichen Problemen kommen. Eine mögliche Folge ist eine Belastungsinkontinenz: Das bedeutet, dass, immer wenn der Druck im Bauchraum beispielsweise durch Husten, Lachen oder schweres Heben steigt, der Urin nicht mehr gehalten werden kann. Seltener ist der Stuhlgang betroffen oder es kommt umgekehrt zu einer Verstopfung. Ein schwacher Beckenboden kann auch der Grund für Rückenschmerzen und eine schlechte Körperhaltung sein oder auch zu einer Fehllage der Organe im Bauchraum oder einer Gebärmutterensenkung führen.

Was können Sie zur Stärkung und Vorbeugung tun?

Der Beckenboden sollte regelmäßig trainiert werden, um einen Abbau der Muskulatur und somit eine ganze Reihe von Begleiterscheinungen zu verhindern. Auch wenn man den Beckenboden nicht sieht, können Sie lernen, die Muskeln des Beckenbodens willkürlich zu bewegen und durch ein Training gezielt zu stärken. Beckenbodentraining ist nicht nur in der Schwangerschaft, nach der Geburt und in den Wechseljahren wichtig – es ist für Frauen jeden Alters sinnvoll. Eine Frau mit starkem Beckenboden kann diesen bewusst kontrollieren und Problemen vorbeugen. Mit dem ELANEE Beckenbodentrainingsortiment können Sie Ihre Beckenbodenmuskulatur aktiv aufbauen und trainieren. Mit einer Mischung aus vaginal eingeführten (invasiven) und äußerlichen (nicht-invasiven) Hilfsmitteln können Sie Ihren Beckenboden ganz nebenbei im Alltag stärken - um Probleme aktiv zu verhindern und um das „Frau sein“ weiterhin genießen zu können.

Probleme bei einer Beckenbodenschwäche



ELANEE Lösungsstufen für einen starken Beckenboden

Das Konzept von ELANEE basiert auf vier Lösungsstufen. Dabei wird zuerst der Beckenboden wahrgenommen (1) und eine bewusste Steuerung (2) unabhängig von anderen Muskelgrup-

pen angestrebt. Anschließend folgt ein kontinuierliches Training zum Muskelaufbau (3) und ein weiteres Stabilisieren (4) der Muskulatur.

1. Wahrnehmung

Die erste Problemlösungsstufe verfolgt das Trainingsziel, die Beckenbodenmuskulatur zu finden und bewusst wahrzunehmen.

Das Wissen über die Muskelschichten und Ihre Funktionen ermöglichen erfahrungsgemäß ein gezielteres Üben und Trainieren. Oft arbeiten unterschiedliche Muskelgruppen zusammen, um eine zielgerichtete Bewegung ausführen zu können. Die Beckenbodenmuskeln werden dabei selten bewusst angespannt und daher kaum wahrgenommen. Mit der 1. Stufe „Wahrnehmung“ sollen Sie unterscheiden lernen, welche Muskelgruppen angespannt werden und Sie spüren genau, wo die Beckenbodenmuskeln sind.

Unsere „**ELANEE Beckenboden-Trainingshilfen Phase I aktiv**“ helfen bei der Wahrnehmung und Anspannung (Aktivierung) der Beckenbodenmuskulatur und lassen Sie die einzelnen Muskeln spüren.

* In Apotheken erhältlich
über PZN 11561931

Verordnungs-
fähig durch den Arzt
auf Rezept, Hilfs-
mittelnummer:
15.25.19.0027

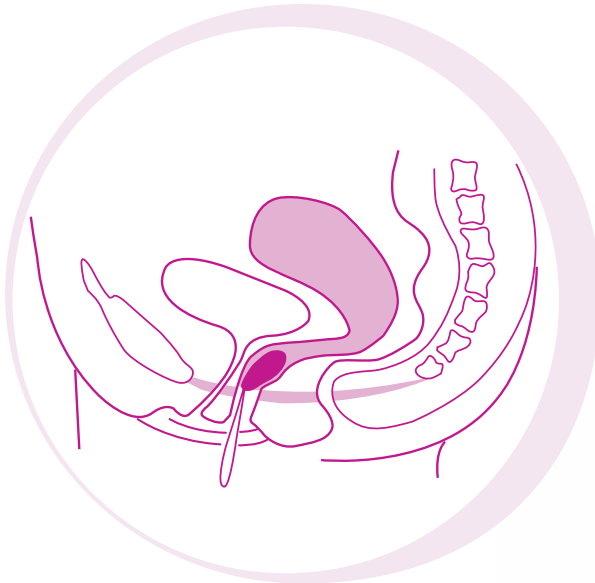


2. Bewusste Muskelsteuerung

Nach der Wahrnehmung und Aktivierung der Muskelgruppen gilt es, die Muskulatur bewusst zu steuern, also ein bewusstes Kontrahieren der Beckenbodenmuskulatur ohne die umliegenden Muskelgruppen (z.B. Gesäßmuskel) zu erreichen. Dafür sorgt das regelmäßige Training mit den „**ELANEE Beckenboden-Trainingshilfen Phase I aktiv**“. Das Set besteht aus 4 tamponförmigen Konen mit unterschiedlichen Gewichten zum Einführen in die Scheide. Das Training basiert auf dem Biofeedback-Prinzip. Die Konen gleiten dabei durch ihr Eigengewicht und die besondere Form wieder aus der Scheide heraus. Diesem Gefühl des „Verlierens“ versuchen Sie durch Zusammenziehen der Beckenboden-

muskulatur entgegenzuwirken und die Konen damit im Inneren festzuhalten. Die positive Wirkung und Kontrolle der Muskulatur kann zusätzlich noch durch verschiedene Beckenbodenübungen während des Tragens der Konen verstärkt werden.

Zum leichteren Einführen oder Entfernen der Trainingshilfen (z.B. bei vorliegender Scheidentrockenheit) kann unser „**ELANEE Intim-Hydrogel**“ verwendet werden. Es ist ein medizinisches Gleitgel auf Wasserbasis mit Zusatz von Panthenol. Es versorgt mit Feuchtigkeit und lindert dadurch vaginale Trockenheit. Es ist latexkondomsicher und enthält keine spermiziden Wirkstoffe.



* In Apotheken erhältlich
über PZN 11561954



3. Muskelaufbau

Bei der dritten Stufe „Muskelaufbau“ geht es darum, die Beckenbodenmuskulatur durch regelmäßiges Training zu kräftigen. Gezielte Übungen können die unterschiedlichen Muskelschichten des Beckenbodens kräftigen, ähnlich wie bei einem Hanteltraining. Das reflexartige Zusammenziehen der Beckenbodenmuskulatur und die zunehmende Steigerung der Gewichte sorgen für einen effektiven Muskelaufbau. Sollte das Training mit der „ELANEE Beckenboden-Trainingshilfe Phase I aktiv“ bereits bei dem erfolgreichen Halten der schwersten Kone angelangt sein, kann zur Erhöhung des Schwierigkeitsgrads zusätzlich unser „ELANEE Intim-Hydrogel“ aufgetragen werden. Das steigert den aktiven Trainingseffekt! Die verschiedenen Beckenbodenübungen im beiliegenden Übungsheft des Produktes unterstützen zudem das Training und tragen ebenso zum Muskelaufbau der innersten Beckenbodenschicht bei.

Die „ELANEE Beckenboden-Trainingshilfe Phase II“ trainiert vor allem, ebenso wie die Phase I aktiv, die äußere und mittlere Beckenbodenschicht durch passive Stimulation. Diese wird durch Vibration durch zwei gegeneinander schwingende Kugeln im Inneren des Kegels erzeugt.

Natürlich ist es nicht immer und überall möglich, ein Training mit vaginal eingeführten Beckenboden-Trainingshilfen zu absolvieren. Um auch die innerste dritte Beckenbodenschicht zu erreichen, können Sie diese mit unserem Sitzkissen besser trainieren.

* In Apotheken erhältlich
über PZN 11561948



Im Alltag (z.B. im Büro) kann das „**ELANEE Sitzkissen für Beckenbodentraining**“ verwendet werden. Das mit Luft gefüllte Kissen erzeugt eine leichte Instabilität im Becken. Bei dem Versuch diese Instabilität auszugleichen, wird die gesamte Hüftmuskulatur inkl. der Beckenbodenmuskulatur, hier besonders die dritte Muskelschicht, beansprucht. Ein positiver Nebeneffekt des aktiven Sitzens ist eine gesunde Körperhaltung, welches in der Kräftigung der dritten innersten Beckenbodenschicht begründet liegt. Das Beckenbodentraining mit dem Sitzkissen kann durch die dem Produkt beiliegenden Übungen noch intensiviert werden.

Der „**ELANEE Pilates-Ring**“ ist ein weiteres Trainingshilfsmittel, welches im Liegen oder Stehen zwischen den Beinen geklemmt wird. Das bloße Zusammendrücken der Beine sorgt bereits für die aktive Beanspruchung der Beckenbodenmuskulatur. Zusätzlich unterstützen Trainingsübungen (wie im beiliegenden Übungsposter beschrieben) den gezielten Aufbau und die Stärkung der Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur.



* In Apotheken erhältlich
über PZN 11885792



* In Apotheken erhältlich
über PZN 12530513

4. Stabilisation

Dafür sorgt der wiederkehrende Gebrauch der „ELANEE Beckenboden-Trainingshilfe Phase II“ und weitere Beckenbodenübungen.

Nach einiger Zeit kontinuierlichen Trainings mit diesen Produkten sollten erneut die Konen der ELANEE Beckenboden-Trainingshilfen Phase I aktiv zur Kontrolle angewendet werden. Auf diesem Wege kann der Erhalt und die Stärke der

trainierten Beckenbodenmuskulatur überprüft und das weiterführende Training optimal angepasst werden.

Erst nach erfolgreichem, aktivem Training und dem Aufbau einer Grundstärke des Beckenbodens durch Phase I aktiv sollte die Phase II zur wiederkehrenden passiven Stimulation der bereits trainierten Muskulatur verwendet werden.

Produktlösungsstufen für ein

Unabhängig vom Alter bzw. in welcher Lebensphase oder Situation sich eine Frau befindet, können Probleme durch eine Beckenbodenschwäche auftreten. Unsere Produkte im Bereich Beckenbodentraining bieten für vier Problemlösungsstufen ein effektives Beckenbodentraining: von der Wahrnehmung

1 Wahrnehmung

2 Bewusste Muskelsteuerung



Beckenboden-Trainingshilfen Phase I aktiv

Set aus 4 Kernen mit unterschiedlichem Gewicht für ein aktives Training der Beckenbodenmuskulatur. Die kombinierte Anwendung mit einem Gleitgel zum leichteren Einführen sowie zum Steigern der Trainingsintensität ist möglich. Zum zusätzlichen Training der obersten Beckenbodenmuskelschicht können die Übungen im beiliegenden Übungsheft ausgeführt werden.

- A** für das Training der äußeren Beckenbodenschicht geeignet
- B** für das Training der mittleren Beckenbodenschicht geeignet
- C** für das Training der inneren Beckenbodenschicht geeignet

effektives Beckenbodentraining

der Beckenbodenmuskulatur über die bewusste Muskelsteuerung und den Muskelaufbau bis hin zur Stabilisierung. Durch die kombinierte Anwendung der Produkte können die drei Muskelschichten des Beckenbodens stufenweise trainiert und gestärkt werden.

3 Muskelaufbau

4 Stabilisation

Kontrolle



A

B

C



Beckenboden-Trainingshilfe Phase II

Das Trainingsprinzip beruht auf zwei frei schwingenden Kugeln im Inneren des Vaginalkegels, welche bei jeder Bewegung leichte Vibrationen erzeugen. Zum leichteren Einführen kann ein Gleitgel verwendet werden.



A

B



Sitzkissen für Beckenbodentraining

Das mit Luft gefüllte Kissen erzeugt eine leichte Instabilität im Becken. Bei dem Versuch diese Instabilität auszugleichen, beansprucht das Becken die Muskulatur und stärkt den Beckenboden. Das Training kann mit Hilfe des beiliegenden Übungsheftes noch intensiviert werden.



B

C



Pilates-Ring

Mit dem Pilates-Ring können Sie Ihren Beckenboden durch verschiedene Übungen stärken. Auf dem beiliegenden Poster finden Sie Übungen zur Stärkung des Beckenbodens.



B

C



ELANEE®



Artikel-Nr.	Pharmazentralnummer (PZN) Hilfsmittelnummer	Beschreibung
701-00	11561931 / 15.25.19.0027	Beckenboden-Trainingshilfen Phase I aktiv
705-00	11561948	Beckenboden-Trainingshilfen Phase II
708-00	11885792	Sitzkissen
709-00	12530513	Pilates-Ring
707-00	11561954	Intim-Hydrogel

Mehr Information zum gesamten ELANEE Sortiment
finden Sie auf unserer Homepage
www.elanee.de



IB-012-04

GRÜNSPECHT Naturprodukte GmbH
Produktbereich ELANEE
Münchener Str. 21
85123 Karlskron, Germany

Tel.: 08450/68033-00
Fax: 08450/68033-10
post@elanee.de
www.elanee.de