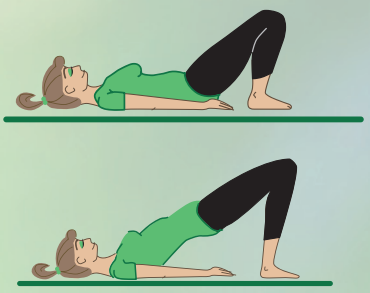
Beckenbodengymnastik

1. Übung

Legen Sie sich auf den Rücken und ziehen Sie Ihre Knie so weit wie möglich an. Beim Einatmen drücken Sie Ihren Rücken auf die Unterlage und spannen die Gesäß- und Beckenmuskulatur an. Heben Sie nun das Steißbein an. Beim Ausatmen legen Sie Ihr Steißbein langsam wieder ab und entspannen sich.



2. Übung

Knien Sie sich hin und stützen Sie sich mit beiden Armen auf. Beim Einatmen machen Sie einen „Katzenbuckel". Dabei richtet sich das Becken automatisch auf. Beim Ausatmen lassen Sie den Rücken durchhängen und entspannen sich.

3. Übung

Im Stehen, Sitzen oder Liegen kreuzen Sie die Beine übereinander und pressen beim Ausatmen die Außenkanten Ihrer Füße gegeneinander.

4. Übung

Setzen Sie sich mit angewinkelten Beinen auf den Boden. Heben Sie die Beine etwas vom Boden ab, wobei Sie die Unterschenkel grätschen. Während Sie mit den Händen die Knie zusammendrücken, versuchen Sie die Oberschenkel gegen den Widerstand Ihrer Hände zu öffnen. Atmen Sie dabei aus.

5. Übung

Mit dieser Übung können Sie plötzlichen Harndrang sofort unterdrücken. Beugen Sie im Stehen – bei möglichst geradem Rücken – den Oberkörper nach unten. Der Druck im Bauchraum wird so von der unteren Blasenmuskulatur in einen höheren Bereich verlagert.

Die gezielte Unterstützung von Abtei:

Abtei Femin Kürbiskern Kapseln – zur Stärkung der weiblichen Blasenfunktion.
Zur Stärkung des gesamten Blasen-Beckenboden-Bereichs empfiehlt sich eine regelmäßig durchgeführte Beckenbodengymnastik. Eine gezielte Ergänzung hierzu ist eine 8-Wochen-Kur mit Abtei Femin Kürbiskern Kapseln. Die Naturkraft der Kürbiskerne unterstützt die Muskulatur von Blase und Beckenboden, fördert die Verschlusskraft der Blase und vermindert den häufigen Harndrang.

Abtei Femin Kürbiskern Kapseln. Anwendungsgebiete: Traditionell angewendet zur Stärkung oder Kräftigung der Blasenfunktion. Diese Angabe beruht ausschließlich auf Überlieferung und langjähriger Erfahrung.
Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.