



MANCHMAL LÄUFT ES  
EINFACH ZU GUT  
BEI MIR ...

## WICHTIGE HILFEN FÜR IHREN ALLTAG

- Gehen Sie **nicht bei jedem Harndrang zur Toilette**
- Machen Sie **keine vorsorglichen Toilettenbesuche**
- **Trinken Sie keine übermäßig große Einheiten**  
(max. Füllmenge der Blase: 700 - 800 ml)
- Drehen Sie **beim Niesen und Husten**  
den Kopf über Ihre Schulter
- **Entwickeln Sie aufschiebende Strategien**,  
wie z. B. ein virtuelles Bonbon lutschen
- Bitte machen Sie **keine Übungen wie z. B.:**  
Urinstrahl auf der Toilette anhalten und benutzen  
Sie bitte keine Beckenbodengewichte

*In unseren Therapie-Kursen lernen Sie unter Gleichgesinnten vielfältige Übungen zur Aktivierung Ihres Beckenbodens. Wir sind für Sie da und freuen uns, Ihnen helfen zu dürfen.*

## KONTAKT

Gesundheitszentrum Physio & Ergo Fit Hamm GmbH

Ansprechpartnerin: Anja Sundermann

Fangstraße 8 · 59077 Hamm-Herringen

Tel.: 02381 - 37 81 11

Fax: 02381 - 37 81 12

Mail: [physioergofithamm@gmx.de](mailto:physioergofithamm@gmx.de)

Web: [www.physioergofithamm.de](http://www.physioergofithamm.de)

## UNSERE ANGEBOTE

**Beckenbodengymnastik**

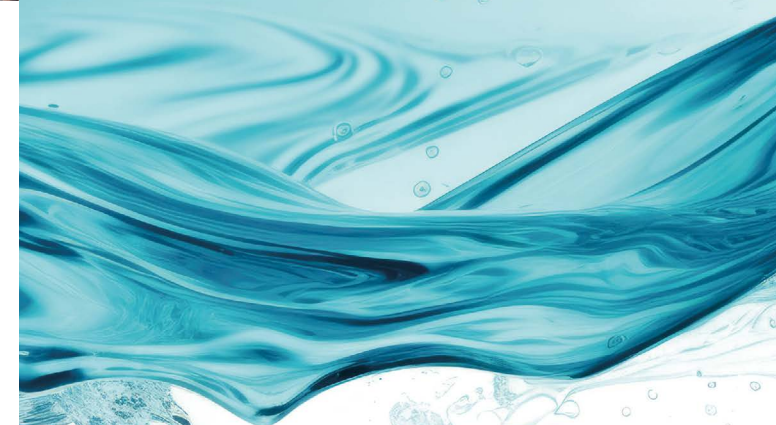
1x wöchentlich in unserem Kursraum

**Individuelle Beratung und Behandlung**

Vereinbaren Sie gerne  
telefonisch oder  
persönlich einen Termin  
mit uns für Ihre  
Behandlung.

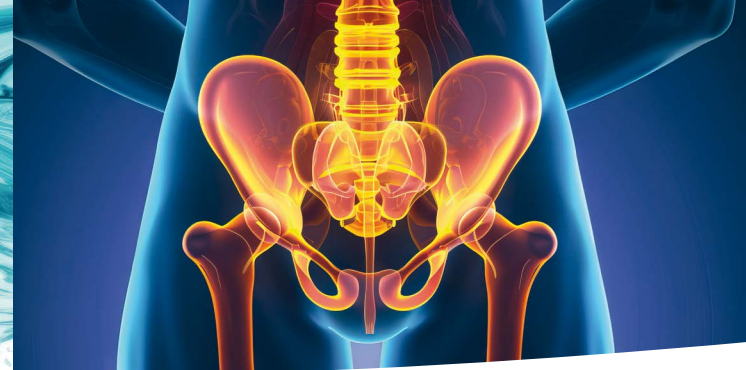


PHYSIO & ERGO FIT  
HAMM



PHYSIO & ERGO FIT  
HAMM

DER BECKENBODEN  
– INFOS & KURSE



## KENNEN SIE DAS AUCH?

Inkontinenz beim Lachen, Husten, Niesen oder beim schweren Heben, häufiger Harndrang oder Nachtröpfeln – diese Beschwerden kennen ca. 10 Millionen Menschen\* in Deutschland und empfinden sie als sehr unangenehm und peinlich. Leider ist es immer noch ein TABU-Thema.

## WAS IST EINE BECKENBODENSCHWÄCHE?

Der Beckenboden wirkt als Verschluss des Beckens nach unten sowie als Stütze der inneren Organe. Als Beckenbodenschwäche wird die Lockerung und Dehnung des Halteapparates der Beckenorgane bezeichnet.

Von einer Schwächung des Beckenbodens können grundsätzlich Männer, Frauen und auch Kinder betroffen sein. Unter den Erwachsenen trifft es häufig Frauen, aber auch Männer, insbesondere nach Operationen an der Prostata oder am Enddarm. Kinder können, vor allem im Zusammenhang mit neurologischen Erkrankungen, auch an einem schwachen Beckenboden leiden.

\*<https://patientenbeauftragter.de/2023/06/30/10-millionen-inkontinenz-betroffenen-das-leben-erleichtern/>

## URSACHEN KÖNNEN SEIN:

- Schwangerschaft / Geburt
- zu schwere Belastung / körperliche Arbeit
- hormonelle Umstellung / Alter / Wechseljahre
- Erkrankungen, wie Schlaganfall, Tumore etc.
- Rückenprobleme
- übermäßig viel Husten / Raucherhusten

*Zum Glück ist eine Beckenbodenschwäche behandelbar. Mit der richtigen Therapie können sich Ihre Symptome verbessern oder sogar auch komplett verschwinden.*

## UNSERE THERAPIE – FLEXIBEL UND INDIVIDUELL

Wir therapieren nach dem Konzept von Renate Tanzberger. Das Besondere an dieser Therapie ist ein ganzheitlicher Ansatz und kein starres Denken und Umsetzen von Regeln und Übungen. Jede Therapie wird an die persönlichen Bedürfnisse jedes einzelnen Patienten angepasst.

Der ganze Körper wird als zusammenhängendes System betrachtet, bei dem der Beckenboden die zentrale Rolle spielt. Deshalb wird bei diesem Therapiekonzept die Atmung, die Beweglichkeit der Gelenke und die Körperwahrnehmung geschult. Diese Aspekte sind bei diesem Ansatz von Bedeutung.

Das Therapiekonzept wurde in mehreren Facharbeiten auf die Probe gestellt und mit dem konventionellen Konzept bzw. mit isolierten Anspannungsübungen verglichen. Bei dem Tanzberger-Konzept hatte man immer mehr Erfolge, auch auf langfristiger Basis.

## FÜR WEN IST UNSERE THERAPIE?

Unsere Beckenbodentherapie richtet sich an alle Frauen, Männer, junge und alte Menschen nach Operationen, Entbindungen, mit einer Blasenschwäche oder einer Inkontinenz. Zudem kann die Beckenbodentherapie als Präventionsmaßnahme betrachtet werden.