

## BECKENBODENTRAINING IN DER PRAXIS GYNÉ AM SEE

Dr. med. Niklaus Lang



### GYNÉ AM SEE

Dres. Niklaus Lang und Michael Singer  
FMH Operative Gynäkologie und Geburtshilfe  
Kohlrainstrasse 10, CH-8700 Küsnacht

[www.gyne-am-see.ch](http://www.gyne-am-see.ch)

# BECKENBODENTRAINING – EINFACH UND ANGENEHM

## Beckenboden

Der Beckenboden besteht aus drei Muskelschichten. Bei vielen Frauen ist diese Muskulatur deutlich geschwächt. Eine Erschlaffung der Beckenbodenmuskulatur – verursacht durch Schwangerschaft/Geburt, Übergewicht, Bewegungsmangel, Rauchen sowie Lungenerkrankungen – führt zu äußerst unangenehmen Symptomen.

## Anwendungsgebiete und Symptome

- Harn- und Stuhlinkontinenz
- Regeneration nach einer Geburt
- Regeneration nach Operationen im Beckenbereich
- Senkung der Gebärmutter und der Blase
- Schmerzzustände des Beckens
- Orgasmusprobleme

## Beckenbodentraining

Durch systematisches Training der Beckenbodenmuskulatur können Beeinträchtigungen physischer und psychischer Art deutlich gemildert und oft ganz beseitigt werden. BioCon-2000W™ bietet eine einfache Methode zu zielgerichtetem Beckenbodentraining: In dem Behandlungstuhl (auf den Sie sich angekleidet setzen) ist ein elektronisches System installiert, das ein elektromagnetisches Impulsfeld aufbaut und bis zu 12 cm in den Beckenboden abstrahlt. Diese Impulse variieren zeitlich so, dass die Nervensensoren im Muskelgewebe angeregt werden. Es

kommt zu einer fortlaufenden An- und Entspannung und zu einer deutlich spürbaren Kontraktion der Muskeln, die so trainiert und gestrafft werden.

## Behandlung

Der Behandlungstuhl wird vom Arzt individuell für Sie eingestellt. Eine Behandlung dauert 20 Minuten und sollte zweimal wöchentlich wiederholt werden. Bereits nach acht bis zwölf Sitzungen sind Erfolge spürbar. Die Behandlung sollte durch Übungen fortgeführt werden und kann einmal jährlich wiederholt werden.

## Nebenwirkungen

Impulsstrahlung ist für den menschlichen Organismus vollkommen ungefährlich. Daher sind keine Nebenwirkungen bekannt oder zu erwarten. Zu Beginn der Behandlung kann es vereinzelt zu einer Art «Muskelkater» kommen. Patienten mit Metallteilen im Körper (oberhalb des Beckens) – wie Herzschrittmacher, künstliche Gelenke usw. – wird von einer Behandlung abgeraten.

## Kosten

Die Behandlung ist von den Krankenkassen anerkannt. Zwölf Sitzungen pro Jahr werden übernommen.

Gerne erteilt Ihnen das Ärzteteam von Gyné am See weitere Informationen zum Training Ihres Beckenbodens.