

Termine und Adresse

Wann?

Beckenboden I Dienstag 13.30 Uhr
Beckenboden II Mittwoch 13.30 Uhr

Wo?

Gymnastikstudio Robert Eberth
Bernhardstraße 28
96515 Sonneberg
Telefon 03675 406069

Weitere Hilfe

REGIOMED Klinikum Sonneberg

Gynäkologie und Geburtshilfe
Chefarzt Dr. med. Jens Reimann
Neustadter Straße 33
96515 Sonneberg

Sekretariat

Kathrin Höfler
Telefon 03675 821-222

Der Beckenboden

Gemeinsam stark gegen Inkontinenz

REGIOMED Klinikum Sonneberg
Gynäkologie und Geburtshilfe



Liebe Patientin,

die größte Problematik bei der Diagnostik und Therapie der Inkontinenz ist nach wie vor das Tabu, mit welchem diese Erkrankung belegt ist. Dabei betrifft das unwillkürliche Verlieren von Urin weit mehr Menschen als allgemein angenommen wird. Je nach Schweregrad sind Frauen und Männer aller Altersgruppen betroffen.

Deshalb ist es sehr erfreulich, dass sich immer mehr Selbsthilfegruppen zusammenfinden, um sich auszutauschen und zu beraten.

Gerade die sogenannte konservative Therapie spielt insbesondere bei frühen Formen der Inkontinenz eine herausragende Rolle. Durch das Training von bestimmten Übungen unter geschulter Anleitung kann die Störung des komplizierten Zusammenspiels zum Verschluss der Harnblase positiv beeinflusst werden. Gleichzeitig können damit eventuell sogar notwendige Operationen oder medikamentöse Therapien vermieden werden. Diese sollten im Normalfall immer erst am Ende der therapeutischen Möglichkeiten stehen.

In diesem Sinne freuen wir uns auch weiterhin auf eine enge Zusammenarbeit mit unseren Selbsthilfegruppen und wünschen diesen viel Erfolg bei ihren Bemühungen, den betroffenen Frauen zu helfen.

Dr. med. Jens Reimann
Chefarzt Gynäkologie und Geburtshilfe
REGIOMED Klinikum Sonneberg

und

Robert Eberth
Trainer für Beckenbodengymnastik und Sporttherapie



Selbsthilfe in Sonneberg

Der weibliche (wie übrigens auch der männliche) Beckenboden ist ein muskuläres Meisterwerk. Wenn hier etwas nicht stimmt, dann hat man ein Problem - und zwar ein „anrühiges“: die Schließmuskeln arbeiten nicht mehr wie sie sollen, man wird eben undicht. Hiervon können die Blase oder auch der Enddarm betroffen sein.

Hiergegen tun wir etwas, und zwar mit gezielter Gymnastik. Dabei ist es egal, ob

- zur Vorbeugung, um eine Operation zu vermeiden oder
- als Hilfe nach einer Operation

Unsere Gymnastikgruppen treffen sich einmal in der Woche zum intensiven Training (Termine und Adresse siehe umseitig).

Dabei geht es nicht etwa streng und stur zu! Wir üben, lachen und freuen uns, dass wir unseren Beckenboden immer mehr als normal erleben können. Das verbessert unser Lebensgefühl und stärkt das Selbstbewusstsein.

Wenn Ihnen also Ihr Arzt empfiehlt, etwas für Ihren Beckenboden zu tun, dann kommen Sie doch einfach zu uns. In der Gruppe gehen wir unser Problem gemeinsam an und freuen uns immer über Verstärkung.