

## Termine und Adresse

### Wann?

Beckenboden I    Dienstag 13.15 Uhr

Beckenboden II    Mittwoch 13.15 Uhr

### Wo?

#### **Gymnastikstudio Robert Eberth**

Bernhardstraße 28

96515 Sonneberg

Telefon 03675 406069

## Weitere Hilfe

### MEDINOS Klinik Sonneberg, Abteilung für Gynäkologie und Geburtshilfe

Chefarzt Dr. med. Jens Reimann

Chefarzt Dr. med. Volker Heyer

Telefon 03675 821-540

MEDINOS Kliniken des Landkreises Sonneberg GmbH  
Neustadter Straße 61  
96515 Sonneberg  
Telefon 03675 821-0

KOMPETENT. SYMPATHISCH. VOR ORT.



## Der Beckenboden Die vergessene Muskulatur

Gemeinsam stark  
gegen Inkontinenz

## 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 der MEDINOS Kliniken

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 „anröchiges“: 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.