



## Machen Sie mit!

Unter Anleitung speziell geschulter Physiotherapeutinnen


- werden Ihre Fragen beantwortet,
- wird praktisches und theoretisches Wissen rund um den Beckenboden vermittelt,
- kommen Risiken und althergebrachte Vorurteile zur Sprache,
- erlernen Sie Beckenboden schonende Techniken für den Alltag und erarbeiten ein Übungsprogramm für zu Hause,
- erfahren Sie, wie – auch in jüngerem Lebensalter – einer Harninkontinenz (z. B. nach einer Geburt) vorgebeugt werden kann,
- erfahren Sie, welche therapeutischen und präventiven Möglichkeiten die moderne Physiotherapie bietet und welche weiterführenden Angebote z. B. ihr regionaler Sportverein machen kann.

Ein Arbeitsbündnis unter Federführung des Niedersächsischen Ministeriums für Soziales, Frauen, Familie und Gesundheit stellt die inhaltliche und organisatorische Durchführung der Kampagne sicher. Ihm gehören an:

 **NLV** Niedersächsischer LandFrauenverband Hannover e. V.

 LandFrauenverband Weser-Ems e. V.

 Landesvereinigung für Gesundheit Niedersachsen e. V.

 Ulla Henscher, Leiterin der Arbeitsgemeinschaft Gynäkologie, Geburtshilfe, Urologie Proktologie GGUP



## Wir beantworten Ihre Fragen zur Kampagne:

- Andra Saake, Ursula Jeß  
Niedersächsisches Ministerium für Soziales, Frauen, Familie und Gesundheit  
Telefon (0511) 120 2964 oder 120 2962  
E-mail: [andra.saake@ms.niedersachsen.de](mailto:andra.saake@ms.niedersachsen.de)  
[ursula.jess@ms.niedersachsen.de](mailto:ursula.jess@ms.niedersachsen.de)
- Maria Vogel  
Niedersächsischer LandFrauenverband Hannover e. V.  
Telefon (0511) 3539600  
E-mail: [nlv@Landfrauen-nlv.de](mailto:nlv@Landfrauen-nlv.de)
- Inge Hayen  
LandFrauenverband Weser-Ems e. V.  
Telefon (0441) 801817  
E-mail: [lfv@lwk-we.de](mailto:lfv@lwk-we.de)

## Unbeschwert lachen, husten, niesen ...

Eine Initiative zur Stärkung von Blasenfunktion und Beckenboden

## Kooperationspartner:

**Niedersächsischer Turner-Bund**



Herausgeber:  
Niedersächsisches Ministerium für  
Soziales, Frauen, Familie und Gesundheit  
Hinrich-Wilhelm-Kopf-Platz 2  
D-30159 Hannover

Juli 2007



Niedersächsisches Ministerium  
für Soziales, Frauen, Familie  
und Gesundheit



Landwirtschaftliche  
Krankenkasse  
Niedersachsen Bremen



### Das Angebot:

Das Niedersächsische Ministerium für Soziales, Frauen, Familie und Gesundheit will gemeinsam mit dem Niedersächsischen LandFrauenverband Hannover e.V. und dem LandFrauenverband Weser-Ems e.V. mit Informationsveranstaltungen dazu anregen, die Funktion des Beckenbodens und der Blase besser kennen zu lernen und zu trainieren. Frauen jeden Alters lernen, mit praktischen Tipps und gezielten Übungen einer Blasenschwäche vorzubeugen.



### Kennen Sie Ihren Beckenboden?

Ein trainierter Beckenboden ist wichtig für die Gesundheit. Mit einem starken Beckenboden überstehen Frauen z. B. Schwangerschaft und Geburt besser und unbeschwerter. Er wirkt wie ein Sicherheitsgurt beim Heben von Lasten im Alltag. Zudem ist er wesentlich an der Blasenfunktion beteiligt.

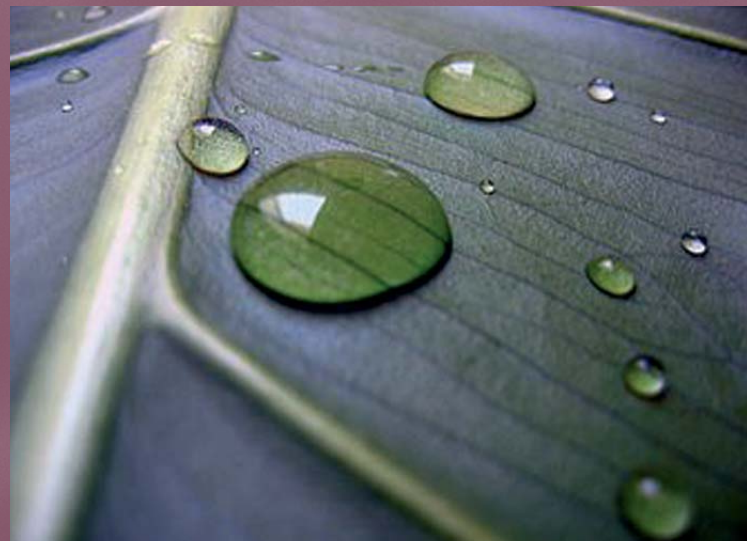
### Blasenschwäche oder auch Harninkontinenz, (kurz: HIK) – was ist das?

Lachen, husten, niesen, heben – und plötzlich verlieren Sie für einen Moment die Kontrolle über Ihre Blase? Oder Sie erreichen die Toilette nicht mehr rechtzeitig? Viele Frauen – aber auch Männer – kennen dies. Es ist ein erster Hinweis auf eine beginnende Blasenschwäche.

Frauen sollen deshalb noch viel gezielter darauf aufmerksam gemacht werden, dass es wirksame Möglichkeiten gibt, der „Blasenschwäche“ vorzubeugen, die Symptome der Harninkontinenz früh zu erkennen, sie zu lindern oder ganz zu beseitigen, z. B. durch regelmäßige Beckenbodengymnastik und richtiges Toilettenverhalten.

### Wir wollen ...

- Sie informieren, wie Sie den Belastungen im Alltag Beckenboden schonend begegnen können,
- Sie ermutigen, sich Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt bei Problemen anzuvertrauen und
- Sie motivieren, qualifizierte Angebote zur Stärkung der Beckenbodenmuskulatur zu nutzen.



### Sie können etwas tun ...

Sie können gezielt Ihren Beckenboden stärken. Wir zeigen Ihnen, wie. Besonders sinnvoll ist ein therapeutisches Beckenbodentraining für

- Frauen noch während der Schwangerschaft und nach der Geburt,
- Frauen, die einer Blasenschwäche vorbeugen wollen,
- Frauen, die bereits von einer Blasenschwäche betroffen sind und die Beschwerden lindern oder beseitigen wollen und
- alle Frauen, die grundsätzlich, unabhängig von Alter und Beschwerden, etwas für ihre Gesundheit tun wollen.

Denn Harninkontinenz ist eine Diagnose, die nicht ohnmächtig akzeptiert werden muss. Sie können vorbeugend tätig werden oder Ihre Situation entscheidend verbessern, wenn Sie praktische Übungen erlernen und Beckenbodengymnastik in Ihren Alltag einbauen.