

# ICH BIN SMART

## Intelligenter Personal Trainer für den Beckenboden

**NUR 5 MINUTEN TÄGLICH:  
DER PERSÖNLICHE COACH FÜR EINE STARKE WEIBLICHKEIT.**

Wien, November 2014

Jeder hat einen! Dennoch wissen die Wenigsten, welche wichtigen Aufgaben der Beckenboden zu erfüllen hat. Die Muskulatur im weiblichen Becken hat großen Einfluss auf Selbstbewusstsein, Lustfähigkeit und Wohlbefinden von Frauen. Vor allem durch eine Schwangerschaft, Übergewicht, bestimmte Medikamente und in den Wechseljahren kann diese sensible Region geschwächt werden, eine der häufigsten Folgen ist Blasenschwäche. Der KegelSmart™ von Intimina macht Lust auf ein gänzlich neuartiges Beckenbodentraining – je früher, desto besser!

### Der Beckenboden: ein Zentrum der Kraft

Zeitlebens liegt er – häufig unbeachtet – zwischen unseren Hüftknochen. In Lehrbüchern zur Anatomie des Bewegungsapparats wird er häufig gar nicht erwähnt. Oder man schreibt ihm ausschließlich statische Funktionen zu: nämlich „unten zu zumachen“. Dabei nimmt der Beckenboden eine zentrale Funktion ein: „Er stellt eine der wichtigsten Muskelgruppen unseres Körpers dar und unterstützt mit seinem Bindegewebe lebenswichtige Organe wie Blase, Darm und Gebärmutter“, betont Dr. Doris Linsberger, Fachärztin für Gynäkologie und Geburtshilfe und Funktionärin der niederösterreichischen Ärztekammer. Gut gestärkt trägt er zu einem befriedigenden Sexualleben bei und auch während einer Schwangerschaft ist er ein unverzichtbarer Leistungsträger. Genug Gründe, um diesen wichtigen Teil zeitlebens zu hegen und zu pflegen. Doch sehr oft wird der Beckenboden erst bemerkt, wenn diese vermeintliche Tabuzone nicht mehr ihre Pflicht erfüllt, wie Dr. Linsberger erklärt: „Schwangerschaften und Geburten strapazieren den Beckenboden und können seine Muskulatur schwächen. Auch Übergewicht, Wechseljahre und der Alterungsprozess gehen meist nicht spurlos an ihm vorbei.“

### Wenn die Muskelkraft nachlässt...

Die Beckenbodenmuskulatur ist normalerweise den ganzen Tag aktiv, d.h. Anspannung und Entspannung der einzelnen Teile wechseln ständig – bei jedem Atemzug und bei jedem Schritt. Dr. Doris Linsberger: „Diese Bewegungen sind allerdings bei Verspannungen der Beckenbodenmuskulatur nicht möglich. Dadurch kann es zu Schmerzen, Missempfindungen, sexuellen Störungen, wiederkehrenden Blasenentzündungen und Inkontinenz kommen.“

Rund 850.000 Frauen in Österreich kennen das Problem von Harnträufeln und unwillkürlichem Harnverlust. Dazu kommt, dass 2 von 3 Betroffenen aus Scham nicht darüber sprechen und damit einer erfolgreicher Behandlung im Weg stehen.<sup>1</sup>

„Viele Frauen haben nach einer Schwangerschaft Angst davor, beim Verkehr nicht mehr so zu empfinden wie vorher und sich auch für den Partner anders anzufühlen“, zeigt Ulrike Heil, Familienhebamme der MA15 in Wien, einen weiteren Aspekt des Beckenbodens auf. „Deswegen empfehle ich jeder jungen Mutter die wöchentliche Teilnahme an einer Rückbildungsgymnastik. Mit einem Säugling bleibt dafür aber nicht immer Zeit und andere Dinge erscheinen in dieser speziellen Lebensphase sehr viel wichtiger als der Beckenboden.“ Doch soweit muss es nicht kommen: 5 Minuten tägliches Training reichen aus, um den strapazierten Beckenboden zu stärken und mit ihm ein neues weibliches Selbstbewusstsein aufzubauen. „Das Training zu ritualisieren hilft dabei, es wirklich regelmäßig durchzuführen“, ist Ulli Heil überzeugt. „Dafür eignet sich die Zeit der täglichen Abendhygiene besonders gut. Während des Zähneputzens kann man gleich noch den Beckenboden trainieren!“

### Innovativer KegelSmart für mehr Lebensqualität

Spezielle Beckenbodenübungen, um Problemen vorzubeugen und den Vaginaltonus zu erhalten, sind nicht neu. Brandneu ist hingegen der KegelSmart™, der mit einem medizinischen Beraterteam mit Gynäkologen und Beckenbodenspezialisten entwickelt wurde. Das rosa Tool ist aus medizinischem Silikon, sein Design perfekt an die weibliche Anatomie angepasst. Die durch die Übungen führenden Vibrationen sind diskret und leise, auch wenn Frau sich ganz und gar nicht damit verstecken muss. Dauer und Rhythmus der Übungseinheiten bzw. Stärke der Kontraktionen werden durch eine Touch-Sensor-Technologie automatisch an die Stärke des Beckenbodens angepasst. Wird der Beckenboden durch regelmäßige Übungen stärker, steigert sich auch das Level der Trainingseinheit.



### Must-have für jede Frau

Alles, was man für seinen neuen, starken Beckenboden tun muss, ist täglich 5 Minuten anspannen, wenn der KegelSmart vibriert, und pausieren, wenn das Vibrieren aufhört. Neben der generellen Stärkung des Beckenbodens für jede Frau empfiehlt sich der KegelSmart™ zur

- ◆ Vorbeugung bzw. Behandlung von Inkontinenz
- ◆ Vermeidung/Linderung von Symptomen bei Beckenorganvorfall
- ◆ Vorbereitung auf eine Schwangerschaft
- ◆ gezielten Rückbildung nach der Geburt
- ◆ Empfindungssteigerung beim Sex

KegelSmart™ ist um € 79,95 bei ausgewählten Ärzten, in Apotheken sowie versandkostenfrei im Gynial-Onlineshop unter [www.gynial.com/kegelsmart](http://www.gynial.com/kegelsmart) erhältlich.

<sup>1</sup> Medizinische Kontinenzgesellschaft Österreich, [www.kontinenzgesellschaft.at](http://www.kontinenzgesellschaft.at)



## Über Gynial

Frauen sind genial. Deshalb finden wir, dass auf die Gesundheit und das Lebensgefühl der Frau ein besonderes Augenmerk gelegt werden sollte. Innovative und bewährte Produkte aus den Bereichen Verhütung, Kinderwunsch, Schwangerschaft und Intimgesundheit sollen unterstützen, dass Frauen ihre Weiblichkeit in vollen Zügen genießen können. Gemeinsam mit unserem Partner Intimina bieten wir mit dem Kegelsmart™ eine einfache, zeitsparende und angenehme Möglichkeit, den Beckenboden langfristig zu stärken und gesund zu erhalten. Jedes Intiminaprodukt entsteht durch die Innovationskraft schwedischer Designer, kombiniert mit dem Fachwissen eines medizinischen Beraterstabs und wird unter den höchsten Qualitäts- und Sicherheitsstandards entwickelt.

Wir sind Gynial – eine Pharmafirma aus Österreich mit dem Ziel Frauen zu begeistern!

### **Rückfragen, weitere Informationen und Bildmaterial:**

eXakt PR

Carina Kink, Andrea Wöber

Wällischgasse 8/14, 1030 Wien

kink@exakt-pr.at, woeber@exakt-pr.at

Tel. +43 (0)1-890 27 76-11

[www.exakt-pr.at](http://www.exakt-pr.at)