

Vitale Beckenbodengesundheit

Solange mit den Muskeln des Beckenbodens alles in Ordnung ist, nehmen die meisten Frauen diese Muskelgruppe gar nicht bewusst wahr.

Frauen mit einem fitten Beckenboden kennen keine Inkontinenz. Der Beckenboden sorgt zudem zusammen mit der Rücken-, der Bauch- und der Beinmuskulatur für eine gute und stabile Haltung im Alltag. Es ist erwiesen, dass ein kräftiger Beckenboden in engem Zusammenhang mit einer erfüllter Sexualität steht.

Gerne zeige ich Ihnen in meinen Beratungen, wie Sie das Zentrum der Weiblichkeit - die innere Mitte jeder Frau, nachhaltig und effektiv kräftigen. Ich ver helfe Ihnen zu mehr Vitalität und Wohlbefinden

Folgende Schwerpunkte umfasst mein Beratungsangebot:

- Information über Inkontinenzformen
- Behandlungsmöglichkeiten von Inkontinenz in der Physiotherapie
- Kräftigung des Beckenbodens im Alltag
- Unterstützung durch Ernährung, Vitalstoffe und Spagyrik/ Gemmotherapie
- Trainings- und Einsatzmöglichkeiten der Intimina-Produktepalette (mehr zum Thema unter <http://www.doktorstutz.ch/shop>)
- Therapiemöglichkeiten bei Problemen der Intimgesundheit wie z.B. trockene Scheide, Wechseljahresbeschwerden, Blasenentzündungen etc.
- Geeignete Bewegungstherapien

