

## Millionen Frauen leiden an Beckenbodenstörungen.



Foto: Urheber Henrie | fotolia.de

Sie leiden z. B. **an Harnverlust**, schmerzhaftem Sex, schwache oder nicht vorhandene Orgasmen und Beckenorganprolaps. Über diese weiblichen Gesundheitsprobleme spricht niemand. Viele Frauen leiden allein und in Stille. Das muss nicht sein! Es gibt Möglichkeiten, die Sie tun können, um sich selbst zu heilen.

Frauen werden in der Regel unbehandelt, falsch diagnostiziert oder mit chemischen Substanzen – darunter auch Psychopharmaka – versorgt, Injektionen, z.B. mit B.-Nervengift (Nahme dürfen wir nicht nennen, Zensur) in die Scheidenwände gespritzt oder operiert, auch wenn es nichts zu operieren gibt. Danach leiden Frauen zusätzlich an Schmerzen der Narben.

Anderen Frauen, die an Becken- und Blasensymptomen leiden, wird gesagt, “der Schmerz sei in ihrem Kopf” oder Sie haben eine “kleine Blase” oder “entspannen Sie sich und trinken Sie ein Glas Wein”, “verwenden Sie mehr Gleitmittel” usw.. Weibliche Beckenbodenbeschwerden sind körperliche Zustände, sie sind keine emotionale, psychische oder **sexuelle Störungen**.

Viele Frauen leiden nach der Geburt eines Kindes unter dem Namen “Mama

Trifecta" oder einer ähnlich klingenden erfunden Krankheit. Die Frauen haben Schmerzen beim Sex, Harnverlust und Beckenorganprolaps (wenn Ihre Organe nicht von Ihren Beckenbodenmuskeln festgehalten werden). Die Krankenschwestern und Ärzte sagen das sei ganz normal. Der Schmerz beim Sex sei "normal". Der Urin lief laufend aus der Blase, als ich mein Baby trug, das sei „normal“. Der Schmerz und Druck in meinem Becken sei "normal". **Ist das tatsächlich normal?** Nein, das ist Unwissen der weissen Kittel. Die haben keine Ahnung.

- Frauen, die an Vulva-Schmerzen leiden, sind nach dem Besuch von drei Ärzten nicht diagnostiziert.
- 40 % aller gynäkologischen laparoskopischen Operationen werden zur Bestimmung der Ursache von chronischen Beckenschmerzen durchgeführt.
- 10 bis 15 % aller Frauen gehen wegen Schmerzen im Beckenbereich zu ihren Ärzten.
- 50 % der Frauen mit **Endometriose** sehen mindestens fünf Ärzte, bevor sie eine Diagnose und/oder eine Überweisung zum Facharzt erhalten. Immer mehr Endometriose-Diagnosen sind falsch, gar nicht vorhanden und werden trotzdem operiert und mit Hormonen behandelt. Die Narbenschmerzen kommen dann hinzu.
- 50 % der Frauen leiden an Beckenorganprolaps.
- Bis zu 45 % aller Frauen leiden an Inkontinenz.
- Gerne und zu viel werden Frauen dazu gedrängt, dass Sie sich komplett operieren lassen (Hysterektomie). Wenn Arzt nicht mehr weiter weiss, muss alles raus.

Eine von vier Frauen leiden an einem "gestörten" Beckenboden. Tatsächlich werden 18 % aller gynäkologischen laparoskopischen Operationen zur Bestimmung der Ursache von Beckenschmerzen durchgeführt, und bis zu 15 % der Frauen gehen wegen Becken- und Blasenproblemen zu ihren Ärzten. Doch diese Probleme werden nicht gelöst

Ärzte werden in der medizinischen Fakultät selten über den Beckenboden unterrichtet, daher fehlt ihnen oft die Ausbildung und das Fachwissen, um diesen

Frauen auf natürliche Weise zu helfen. Sie greifen auf das zurück, was sie wissen, Tabletten, Operationen und Injektionen. Die meisten Beckenoperationen sind meiner Meinung nach unnötig. Selbst die scharfsinnigsten Ärzte übersehen den wahren Schuldigen von Beckenschmerzen, Durchsickern, Prolaps und Bauchschmerzen bei Frauen...

**„die Beckenbodenmuskeln“.**

**Was ist der Beckenboden und warum ist er wichtig für eine optimale weibliche Gesundheit?**

Die Vaginalmuskeln unserer Beckenbodenmuskeln (AKA) sind hoch innerviert, vaskularisiert, komplex und anfällig für Verletzungen. Die Beckenbodenmuskeln unterstützen unsere Organe, schliessen unsere Harnschliessmuskeln ab, verbessern die Sexualfunktion, stabilisieren Hüfte und Wirbelsäule und wirken als Pumpe für das Becken. Die Beckenbodenmuskulatur ist auch die tiefe Verbindung zwischen den oberen und unteren Extremitäten. Wenn ein Problem auftritt, wie z. B. Narben bei Geburten, Episiotomien, Krämpfe, Triggerpunkte oder wenn diese zu schwach oder zu eng sind, können sie zu solchen Symptomen beitragen: Harn- und Stuhlinkontinenz, Schmerzen beim Sex, Beckenbeschwerden und niedrige bis nicht vorhandene Orgasmen.

Untersuchungen haben gezeigt, dass nur wenige Ärzte während routinemässiger gynäkologischer Untersuchungen der Beckenbodenmuskeln durchführen, in dem Bereich, in dem die Frauen die meisten Schmerzen und Symptome haben.

**Was können Sie selber tun?**

**Stärken Sie Ihre Beckenbodenmuskulatur mit:**

- Beckenbodenübungen / Pilates / Yoga
- Atemtechniken
- Achtsamkeitstraining
- Krafttraining für tiefliegende Muskeln

- Joggen

Wir haben es mit Frauen über zwei Jahre "getestet". Es funktioniert perfekt!