BECKENBODEN MIT GYMNASTIK STÄRKEN

Vorsorge: Blasenschwäche und Inkontinenz müssen kein Schicksal sein: die Muskulatur des Beckenbodens lässt sich genauso trainieren wie andere Muskeln auch.
Ein schwacher Beckenboden ist oftmals die Folge von Schwangerschaft und Geburt, Unterleibsoperationen, sinkendem Östrogenspiegel in den Wechseljahren, schwaches Bindegewebe oder auch die Absenkung der Organe im Becken.
Regelmäßige Übungen helfen oftmals, eine bestehende Blasenschwäche zu beheben. Dazu muss „frau“ aber erst einmal wissen, wo genau ihr Beckenboden liegt. Der Beckenboden schließt den Bauchraum nach unten ab und trägt die inneren Organe – beispielsweise den Darm, die Harnblase und die Gebärmutter. Auf dem Beckenboden lastet dadurch ein permanenter Druck, dem nur stabile Muskeln standhalten können.
Es gibt Literatur und spezielle Kurse, wo sich für jeden annehmbare Übungen – auch für zwischendurch – finden.

AUTOR DIESES BEITRAGES:
Ralph Reck
Arzt für Naturheilkunde und Chinesische Medizin

BILD: PRIVAT

Vortrag

„Lustvolle Zeiten: Wechseljahre meistern – Beschwerden in Energie verwandeln“
Aktuelle naturheilkundliche Erkenntnisse, hilfreiche Maßnahmen“
Patientenvortrag am Mittwoch, 1. Februar sowie am Mittwoch, 22. Februar, jeweils um 18 Uhr in der Praxis Gartenstraße 4, 26122 Oldenburg
Referent Ralph Reck
Um Anmeldung wird gebeten unter der Telefonnummer 0441 – 25 8 44.
Kostenbeitrag 8€

Von „Klimakatastrophen“ zu neuer Kraft und Lebenslust

WECHSELJAHRE Wie Beschwerden gemeistert werden können

Wechseljahre sind nichts, was man in ein paar Lehrbuchseiten abhandeln kann, denn jede Frau und jeder Mann erlebt sie anders.

OLDENBURG – „Was soll ich haben? Wechseljahre? Ich doch nicht!“, intonieren silbern melierte Herren regelmäßig. Und sehr häufig haben sie Recht.

Mancher „new-age“-Mediziner, der gerne dieses und jenes Präparat an den Mann bringen würde, hört das nicht so gerne, aber es ist Fakt: Das starke Geschlecht hat insgesamt wesentlich seltener und weniger Wechseljahresbeschwerden.

Beruflich hat der Mann alles erreicht, die Kinder sind „aus dem Gröbsten raus“ und das Image steht – genauso wie das „Beste Stück“. Letzteres entzieht sich allerdings statistisch gesehen oft der direkten Betrachtung, weil sich ein „sehr ordentlicher“, unerklärlicher Bauch darüber wölbt. Wechseljahre ein Thema beim Mann? Häufig Fehlanzeige!

Im Gegensatz zur männlichen Menopause, die sich in der Regel langsam und ohne ein wesentliches Vorher-Nachher-Gefühl vollzieht, stellt sich allerdings mehr als die Hälfte aller Frauen die Frage: Was ist bloß mit mir los?

Gemüt und Körper liefern teilweise in drastischen Abfolgen Phänomene, die sich wie innere „Klimakatastrophen“ anfühlen. Heißer Wüstenwind steigt aus einer unteren Körperregion nach oben und führt zu einem tropischen Regen aus Schweißbächen, um dann in einem nasskalten Novembermorgen mit Frostschauern zu enden, bevor es erneut von vorne beginnt.

Was macht den Unterschied?

Frauen gewinnen in den Wechseljahren an Energie, weil sie sich die Kräfte zehrende Vorbereitung für die Empfängnis samt den anstrengenden „Aufräumarbeiten“ der Regelblutung plötzlich sparen können. Dieser Zugewinn an Energie hat aber mehrere Konsequenzen:

Bei Frauen, die „im Fluss“ sind und sich entfalten können, wird aus naturheilkundlicher und traditionell chinesisch medizinischer Sicht dieser Zugewinn an Energie in erfreuliche Bahnen geleitet. Diese Frauen im besten Alter sprühen vor Lebenslust. Nebenwirkungen haben in diesem Fall lediglich die Herren der Schöpfung zu befürchten, die sich derzeit gerade so schön entspannen. Die Unternehmungsfreude und Tatkraft der Frau bringt Unruhe, und die von der Bürde einer möglichen Schwangerschaft befreite Sinnlichkeit der Frau stellt bisweilen Forderungen, von denen der junge Mann früher träumte.

Bei Frauen, deren Entfaltungsmöglichkeiten behindert, gehemmt oder blockiert sind, wird der Zuwachs an Energie zu erheblichen körperlichen und/oder seelischen Beschwerden führen – oder dazu, dass bestehende Beschwerden sich deutlich verschlimmern.

Der Energiezuwachs verstärkt Phänomene von Druck, Einschnürung, Unruhe und Spannung auf körperlicher und seelischer Ebene. Und natürlich sind bei all diesen Phänomenen die Hormone beteiligt, die in ein Ungleichgewicht geraten sind.

Natürliche Rezepte gegen Beschwerden

Das chinesische Hasenohr CHAI HU, das beispielsweise in nahezu jeder chinesischen Tee-Rezeptur für Wechseljahresbeschwerden enthalten ist, wirkt hervorragend gegen Hitzewallungen, Schweißausbrüche und das Frösteln. Zudem beruhigt und entspannt es Frauen sehr. Auch Lebensmittel, die das stressauslösende Insulin in Bodennähe halten, wirken sehr entspannend und belebend.

Auch ist viel zu wenig bekannt, dass durch Sojaprodukte in der Ernährung ein natürliches Östrogen, das Genistein, die Folgen des Östrogenmangels, wie z.B. trockene Haut und Schleimhäute sowie brüchige Haare und Fingenägel, bessert. Die Pflanzenöstrogene aus heimischen Rotklee und der indianischen Traubensilberkerze werden schon jahrelang in der naturheilkundlichen Frauenheilkunde eingesetzt und haben sich dabei in den Wechseljahren sehr bewährt.