



Beckenbodenübungen

Warum ist ein starker Beckenboden wichtig für Sie?

Die Beckenbodenmuskulatur hilft Ihnen, Ihre Blase zu kontrollieren und so die Toilette rechtzeitig zu erreichen. Wie andere Muskeln können auch die Beckenbodenmuskeln durch regelmäßiges Training in Form von gymnastischen Übungen gekräftigt werden. So können Sie einer Harninkontinenz vorbeugen oder zumindest für eine Verbesserung sorgen.

Wann merke ich eine Besserung?

Haben Sie Geduld, auch wenn Sie nicht gleich eine Besserung bemerken. Wenn Sie die Beckenbodenübungen korrekt und mindestens dreimal täglich durchführen, sollten Sie in 3 Monaten einen Effekt spüren. Fragen Sie z.B. einen Physiotherapeuten, damit Sie die Übungen korrekt durchführen. Beckenbodenübungen werden oft unterschätzt.

Wie führe ich die Übungen durch?

Sie können im Sitzen, Stehen oder Liegen durchgeführt werden. Um sicher zu gehen, dass Sie korrekt üben, müssen Sie Ihre Gesäßmuskulatur anspannen, als ob Sie Winde unterdrücken möchten. Dann versuchen Sie, Ihre Muskeln um die Harnröhre herum anzuspannen, als ob Sie Urin einhalten.

Am effektivsten ist es, wenn Sie nacheinander die Übungen langsam und dann schnell durchführen.

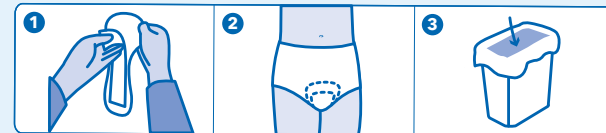
LANGSAM - spannen Sie Ihre Beckenbodenmuskulatur wie oben beschrieben an, halten Sie die Spannung solange wie möglich, dann lösen. 10 mal wiederholen. Ziel sollte es sein, 10 Sekunden am Stück die Spannung zu halten.

SCHNELL - Beckenbodenmuskulatur zusammenpressen und entspannen im Sekundentakt (einmal Anspannen pro Sekunde), mindestens 10mal wiederholen.

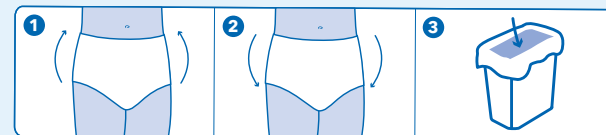
Sie spüren auch nach 12 Wochen keine Wirkung? Dann vereinbaren Sie einen Termin mit Ihrem Arzt.

So einfach anzulegen Attends Einlagen und Unterwäsche

Einlagen



Einmal-Unterwäsche



Bei Attends übernehmen wir Verantwortung für den Einzelnen, die Gesellschaft und unsere Erde.



Unser Werk in Schweden produziert klimaneutral.



Attends Lady Night und Attends Soft 1 bis 7 tragen das renommierte Ökolabel.



Plastikverpackungen enthalten mind. 30% recycelten Kunststoff.

Immer auf der sicheren Seite mit Attends.

Mit 45 Jahren Erfahrung in der Inkontinenzversorgung wissen wir, wie wichtig es für Sie ist, sich in Ihrem Alltag sicher und unbeschwert zu fühlen. Deshalb entwickeln wir Produkte, denen Sie vertrauen können.



Wir unterstützen Sie...

bei der Auswahl der geeigneten Inkontinenzprodukte aus unserem Sortiment, Wir sind gerne persönlich für Sie da. Wenden Sie sich an unsere Kundenberatung.



06196/5089-522

Mo bis Fr 7:30 bis 20:00 Uhr
Sa 8:00 bis 13:00 Uhr



beratung@attends.de



Live-Chat auf:
www.attends.de

Attends GmbH
Am Kronberger Hang 3
65824 Schwalbach
www.attends.de

Attends®

Inkontinenz-Schutz für Sie



LADY

Bei Blasenschwäche.
Speziell entwickelt für Frauen.



NEU

Wie Unterwäsche.
In Schwarz.



Fühlen Sie sich sicher - Tag für Tag

Blasenschwäche (oder: Harninkontinenz) kommt bei Frauen häufig vor. Jede vierte Frau hat schon einmal damit zu tun gehabt. Wenn Sie häufiger Urin verlieren, sollten Sie das Gespräch mit Ihrem Arzt suchen. Leben Sie Ihren Alltag und fühlen Sie sich sicher und geschützt - mit Attends Produkten, die speziell für Blasenschwäche bei Frauen entwickelt wurden. Produkte für Monatshygiene sind dagegen bei Harninkontinenz nicht geeignet.

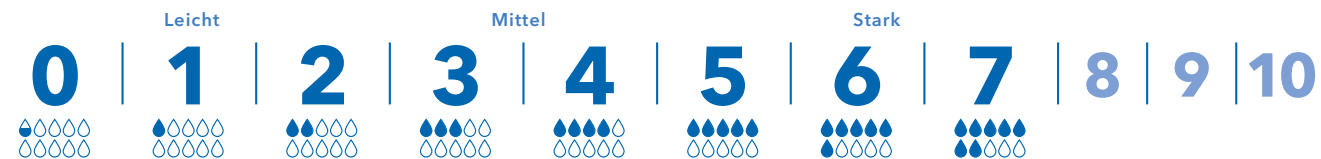
Für mehr Unbeschwertheit

Attends Produkte gibt es in verschiedenen Ausführungen und Saugstärken, damit Sie sich immer sicher und geschützt fühlen - tagsüber und auch nachts. Alle Produkte sind sehr saugfähig und schmiegen sich eng an den Körper an. Niemand wird bemerken, dass Sie sie tragen.

Speziell entwickelt für empfindliche Haut Leistungsstarker Saugkern und eine natürlich weiße, unbedruckte Innenseite. Luftdurchlässige Materialien für einen angenehmen Tragekomfort. Frei von Latex und Duftstoffen.



Erhältliche Saugstärken:

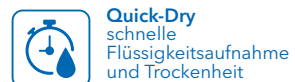


Das passende Produkt für Sie.

Attends Produkte für Frauen gibt es in unterschiedlichen Größen und Saugstärken. Mit unserem Attends Saugstärkensystem von 0 bis 10 haben Sie rasch das richtige Produkt zur Hand.

Produkt		Größe	Länge (cm)	Bauch-/ Hüftumfang (cm)	Stückzahl Packung/ Karton	PZN Packung/ Karton
Saugstärke	Name					
0	Attends Soft 0 Ultra Mini	M	21,5		28 8x28	07178758 07178793
1	Attends Soft 1 Mini				20 12x20	07179692 06139319
1	Attends Soft 1 Mini Long				16 12x16	00196457 07177670
2	Attends 2 Normal		26,5		30 4x30	12379111 18153945
3	Attends Soft 3 Extra		32,5		30 3x30	12379134 18153951
3	Attends Soft 3 Extra Plus		36,5		30 3x30	18052693 18153968
6	Attends Lady Night Pad	-	38,5	-	30 4x30	17518563 17518586
3	Attends Lady Discreet Underwear	M	-	80 - 110	10 6x10	18244582 18336522
	Attends Lady Discreet Underwear	L	-	100-140	10 6x10	18244599 18336516

Attends Soft Einlagen sind auch erhältlich in den Saugstärken 4 bis 7.



Quick-Dry
schnelle Flüssigkeitsaufnahme und Trockenheit



Geruchsbindung
vermeidet unangenehme Gerüche



Active Zone
extra Saugfähigkeit im Schrittbereich (außer Soft 0)



Atmungsaktive Materialien
für angenehmen Tragekomfort



Stärkung der Beckenbodenmuskulatur

Übungen zur Stärkung des Beckenbodens können dazu beitragen, einer Belastungsinkontinenz vorzubeugen oder sie zu lindern. Manchmal geht sie sogar vollständig zurück. Fragen Sie in jedem Fall Ihren Arzt, bevor Sie mit dem Training beginnen.

