

# Magazin für Prävention - Rehabilitation - Lebensstil = Zeit für Gesundheit

[Hier Klicken](#) Video „Rehabilitation  
von Patient\*innen mit Osteoporose“  
Klinisch-osteologisches Schwerpunktzentrum  
& Forschungszentrum DVO – Bad Pyrmont

Informationen zur Bedeutung und Ziele verschiedener  
physikalischer Therapiemaßnahmen, Trainingskonzepten ...  
... und nützliches „Gut zu wissen“

## Rehabilitation Zusammenstellung Karin G. Mertel

- ✓ Die guten Vorsätze
- ✓ Selbsthilfe eine wichtige Säule des deutschen Gesundheitswesens ...  
... Bedeutung & Förderung & Leitfaden

## Gesundheitsprävention von Physiotherapeutin Kristina Keuper

- ✓ Ziele & Inhalte der Gesundheitsprävention
- ✓ Angebote & Finanzierung

## „Gut zu wissen!“ Zusammenstellung Karin G. Mertel

- ✓ Der Beckenboden unscheinbar aber wichtig!
- ✓ Für Sie gelesen: Presse-Information  
Auszeichnung für TK-Ärzt\*innen mit  
dem Deutschen Gesundheits-Award 2023



## Prävention - Rehabilitation und Lebensstil ! -

### Die guten Vorsätze ....

von Karin G. Mertel

... und ihre Umsetzung sind es, die einer besonderen Achtsamkeit / Vorgehensweise bedürfen. Besonders dann, wenn die Grenze jenseits des Jugendalters überschritten ist. Sicher möchten Sie als Sportanfänger oder als Mensch mit eventuellen gesundheitlichen Vorschädigungen Ihren gefassten Vorsatz trotzdem gerne umsetzen. Gut so !

Auch wenn Sie selbst, beispielsweise mit 40 Jahren oder älter, sich jugendlich wie eine 20 jährige Person fühlen und einschätzen ...dann bedenken Sie Muskeln, Sehnen, Bänder, Gelenke und auch Ihre Knochen lassen sich nicht täuschen! Mit diesen Körperteilen sind Sie auf ewig verbunden und im gleichen Alter.

Die Hauptursachen für Verletzungen und Rückschläge beim Training sind das Missverhältnis zwischen aktueller **Leistungsfähigkeit** und **Leistungsbereitschaft**. Ab einem gewissen Alter, oder einer gesundheitlichen Einschränkung, sollten Sie sich darauf einstellen, dass Ihr Körper eine längere Zeit (ca.6-12 Monate) und eventuell auch andere und weitere Maßnahmen benötigt, um sich auf die Beanspruchung einer bestimmten Trainings- und Leistungsform einzustellen.

Vermeiden Sie grundsätzlich größere Zeitabstände zwischen einzelnen Trainingseinheiten. Regelmäßigkeit (möglichst täglich) lautet die oberste Devise. Wenn Ihr Körper Sie durch Schmerz oder Ermüdung warnt, dann verändern Sie die Intensität oder hören auf...

... nur heute - und morgen beginnen Sie wieder vorsichtig von vorne ! ...

**Täglich nur 15 Minuten  
Training für ein langes Leben**

Studienergebnisse der Deutschen  
Gesellschaft für Neurologie.....  
[Hier klicken ...](#)

**Bis hier verstehe ich meine Ausführungen ausschließlich im Sinne der Prävention !  
Vorsorge und Selbst-Fürsorge, bevor medizinische Rehabilitation im gesetzlichen  
Sinn notwendig wird, sollten Sie anstreben !**



Bundesministerium  
für Gesundheit

### **Bedeutung: Gesetzliche, medizinische Vorsorge und Rehabilitation**

Medizinische Vorsorge soll Krankheiten verhüten. Unter Rehabilitationsleistungen sind alle medizinischen Leistungen zu verstehen, die der Abwendung, Beseitigung, Minderung oder dem Ausgleich einer Behinderung oder Pflegebedürftigkeit, der Verhütung ihrer Verschlimmerung oder Milderung ihrer Folgen dienen. Rehabilitations- und Vorsorgeleistungen können ambulant oder stationär erfolgen.

**Im folgenden Artikel informiert Sie Physiotherapeutin Kirstin Keuper  
zum Thema „Gesundheitsprävention“.  
Maßnahmen, Zuzahlung & Antragstellung usw.**



Leitfaden der Selbsthilfeförderung GKV -  
Spitzenverband der gesetzlichen  
Krankenkassen... [Hier klicken](#)

## Selbsthilfe und Förderung

Die gesetzliche Grundlage für die Förderung der Selbsthilfe bildet § 20 h Fünftes Buch Sozialgesetzbuch (SGB V). Hier ist geregelt, dass die gesetzlichen Krankenkassen und ihre Verbände Selbsthilfegruppen und -organisationen fördern, die sich die gesundheitliche **Prävention oder die Rehabilitation** von Versicherten bei einem festgelegten Verzeichnis von Krankheitsbildern zum Ziel gesetzt haben. \*

Die Ausgaben der Krankenkassen und ihrer Verbände zur Förderung von Selbsthilfegruppen und -organisationen sowie Selbsthilfekontaktstellen liegen im Jahr 2023 bei 1,23 Euro je Versicherten, damit stehen 2023 insgesamt rund 90,62 Millionen Euro zur Verfügung (§ 20 h Absatz 3 Satz 1 SGB V). Die Krankenkassen sind dabei verpflichtet, diesen Betrag für die gesundheitliche Selbsthilfe auch tatsächlich zu verausgaben \*

Seit 01.01.2020 jährlich mindestens 70 Prozent (bisher 50 Prozent) als **kassenartenübergreifende Pauschalförderung** zur Basisfinanzierung der gesundheitlichen Selbsthilfe (z.B. für Miete, Büroausstattung, Sachkosten) zur Verfügung gestellt.

Die übrigen seit 1. Januar 2020 maximalen 30 Prozent (bisher 50 Prozent) der Gelder fließen in die **krankenkassenindividuelle Projektförderung**. Diese Mittel sind insbesondere als Aufwendungen für zeitlich begrenzte Aktivitäten vorgesehen und sollen dazu beitragen, im Rahmen der Selbsthilfearbeit die Situation der Betroffenen und ihrer Angehörigen zu verbessern und deren gesundheitliche Ressourcen zu stärken. Die jeweilige Krankenkasse gestaltet dabei die Förderung inhaltlich und strukturell in eigener Verantwortung.\*

- Bundesministerium für Gesundheit (BMG), Referat L7 "Presse, Internet, Soziale Netzwerke,,
- Erster Dienstsitz: Rochusstraße 1, 53123 Bonn 9/2023

---

## Für Sie gelesen..... Presse-Information

### Deutscher Gesundheits-Award 2023 für den TK-Ärzteführer VerbraucherInnen stimmen für Service der Techniker Krankenkasse und der Stiftung Gesundheit

Die Arztsuche der Techniker Krankenkasse (TK) – der [TK-Ärzteführer](#) – hat den Deutschen Gesundheits-Award 2023 in der Kategorie „Ärzte- und Kliniksuche / Portale“ erhalten. Den Preis haben die TK und die [Stiftung Gesundheit](#) als deren technischer Dienstleister und Datenlieferant gemeinsam auf der Preisverleihung im Rahmen des Big Bang Health-Festivals in Essen entgegengenommen. Die Auszeichnung vergeben das Deutsche Institut für Service-Qualität (DISQ) und der Nachrichtensender n-tv.

---





## Thema des Monats:

# Gesundheitsprävention von Kristina Keuper

In Deutschland gelangt seit 1980 die Gesundheitspolitik zunehmend an Bedeutung. Seit 1980 entwickelte sich die Gesundheitsprävention sowie die betriebliche Gesundheitsförderung. Dieser Artikel soll Ihnen darstellen, was die Ziele von Gesundheitsprävention sind und welche Angebote es gibt. Ein Schwerpunkt lege ich im Folgenden, auf die Darstellung von Präventionskursen und wie bei diesen der Zugang Ablauf und die Finanzierung ist.

## Was sind die Ziele von Gesundheitsprävention?

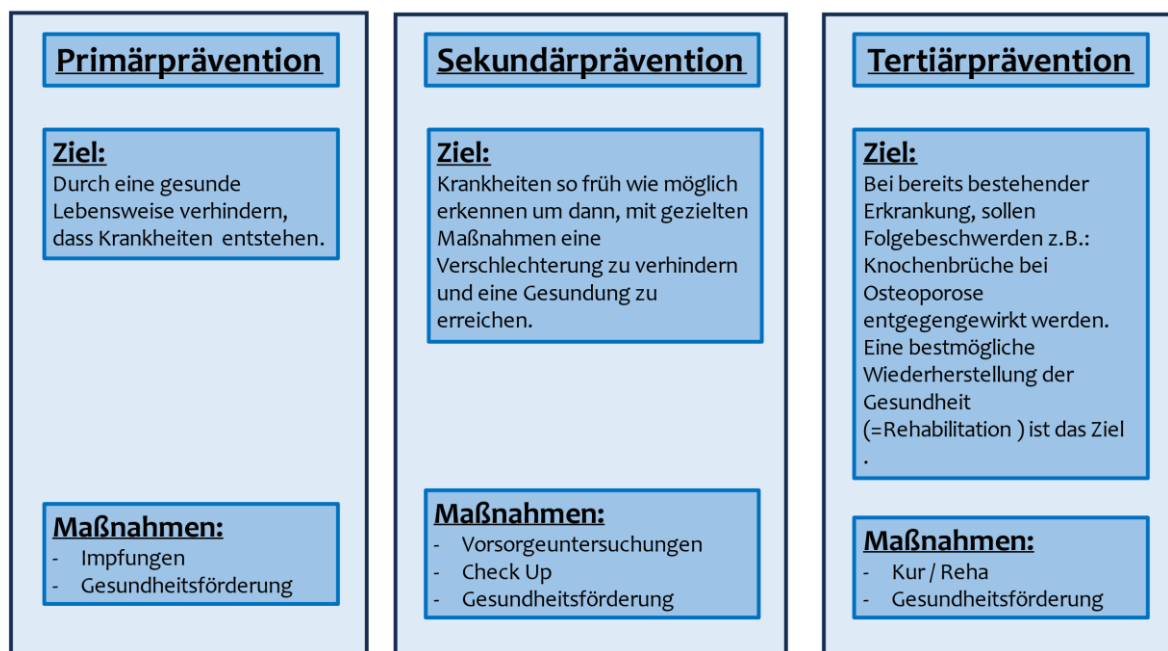


Abb1.1

### Gesundheitsprävention zielt vor allem auf die Verhinderung von chronischen Leiden ab wie:

- Herz Kreislauf Erkrankungen
- Krebserkrankungen
- Chronische Lungenerkrankungen
- Erkrankungen des Muskel-Skelett-System (hierzu zählt Osteoporose)
- psychische Störungen
- Diabetes mellitus

**Kurz gesprochen, wenn man sich durch Gesundheitsprävention um seine persönliche Gesundheit kümmert, trägt man auch zum Wohle aller bei.**

Alle Krankheiten dieser Systeme zählen heute nicht nur in den Industriestaaten, sondern auch zunehmend in den weniger wohlhabenden Ländern, zu den häufigsten und gesundheitsökonomisch bedeutsamsten Gesundheitsproblemen.

Diese Krankheiten beeinflussen die persönliche Lebensqualität, aber auch die Arbeitsfähigkeit. Zusätzlich bedarf es einer erhöhten medizinischen Versorgung, es werden Medikamente, Heilmittel und Therapien benötigt. Diese verursachen Kosten, welche von unserer gesundheitsökonomischen Gemeinschaft gemeinsam getragen werden müssen.



Seit dem Jahr 2000 ist der §20 in das Fünfte Sozialgesetzbuch (SGB V) aufgenommen worden. Dieser Paragraph ermöglicht jedem Krankenkassenversicherten eine zusätzliche finanzielle Förderung von Präventionskursen, welche die Gesundheit erhalten sollen.

Damit sich diese gesellschaftliche Gesundheitsförderung noch weiterentwickelt, wurden am 25. Juli 2015 **das Präventionsgesetz und die Nationale Präventionskonferenz (NPK)** eingeführt. Diese Konferenz, soll eine nationale Präventionsstrategie weiterentwickeln und fortschreiben (§§ 20d und 20e SGB V).

Es ist also zu hoffen, dass im Bereich der Gesundheitsprävention zum Wohle jedes Einzelnen und unserer Gemeinschaft noch neue Möglichkeiten und Angebote folgen.

## Wie sehen die aktuellen Möglichkeiten und Angebote aus?

Der §20 unterscheidet die Angebote von Präventionsmaßnahmen in 3 Bereiche:

Gesundheitsförderung und Prävention in Lebenswelten



Angebote die von Kommunen, Kindertagesstätten, Schulen und Hochschulen umgesetzt werden.

Betriebliche Gesundheitsförderung



Von Arbeitgebern für die Arbeitnehmer organisierte Präventionsangebote.

Gesundheitsförderung zur individuellen Leistungsbezogenen Prävention



Individuell buchbare Präventionskurse bei Physiotherapiepraxen, Fitnessstudios, Sportvereinen oder Volkshochschulen.

Ich möchte im Weiteren auf die „Gesundheitsförderung zur individuellen leistungsbezogenen Prävention“ eingehen.



## Präventionskurse nach §20

Alle individuell buchbare Präventionskurse, die nach §20 eine Bezuschussung der Kurskosten anstreben, **benötigen eine Prüfung ihrer Kursinhalte und Maßnahmen.**

**Diese Prüfung wird von der ZPP (Zentrale Prüfstelle Prävention) vorgenommen.**

**Hier stellen die Kursanbieter dar:**

- welches Handlungsfeld thematisiert werden soll (Bewegung, Suchtprävention, Stress/Entspannung oder Ernährung usw.),
- die Qualifikationen der Kursleitung,
- die Stundenverlaufspläne (Ziele der Kursstunden und deren Inhalte),
- welche Unterlagen den Kursteilnehmern ausgehändigt werden.

Wenn ein Präventionskurs dieses „Prüfsiegel“ der ZPP bekommen hat, wird der Kurs von den meisten Krankenversicherungen anteilig rückfinanziert. Diese Rückfinanzierung ist von Krankenkasse zu Krankenkasse etwas verschieden. Meistens werden 2 verschiedene Präventionskurse pro Jahr mit 70-80% der Kursgebühr finanziell gefördert.

Hier ist es empfehlenswert sich bei seiner Krankenkasse zu informieren, wie die jeweilige Förderung aussieht.

**Um einen Präventionskurs zu besuchen, ist keine  
Verordnung von einem Arzt nötig.**

Die Kurse können selbständig ausgesucht werden. Ganz danach, was die persönlichen Bedürfnisse und Interessen anspricht. Das Vorgehen, um etwas für die eigene Gesunderhaltung zu tun, ist also eigentlich ganz einfach und schont den eigenen Geldbeutel:

1. **Präventionskurs, der interessiert, bei einem Wunschanbieter auswählen**
2. **Sich dort anmelden und die Kursgebühr beim Anbieter bezahlen**
3. **Am Kurs teilnehmen (meist 8-12Kurseinheiten); um eine Mitfinanzierung der Krankenkasse zu bekommen, ist eine Teilnahme von 80% der Kursstunden notwendig**
4. **Teilnahmebescheinigung am Ende des Präventionskurses einsammeln**
5. **Teilnehmerbescheinigung bei der eigenen Krankenkasse einreichen. Die Gutschrift erfolgt dann i.d.R. nach wenigen Bearbeitungstagen.**



## Jetzt ist die spannende Frage: Was kann alles ein Präventionskurs nach §20 sein?

- Nordic Walking
- Wirbelsäulengymnastik
- Yoga
- Pilates
- Autogenes Training
- Knochenstark (spezieller Osteoporose Präventionskurs)
- Aquafitness
- Zirkeltraining (drinnen und draußen)
- Tai Chi /Qi Gong
- Rückentraining
- Abnehmkurse
- Stressbewältigungskurse
- Ausdauertraining



Bildernachweis: - NWO Paderborn

Diese Trainingsformen und noch viele mehr zählen zum großen Präventionskursangebot. Sie alle einen die bereits dargestellten Ziele.

**Der der Spitzenverband der Deutschen gesetzlichen Krankenkassen fasst es so zusammen:**

**„In Präventionskursen sollen Sie neues Wissen und neue Fertigkeiten zur Gesunderhaltung erwerben und diese nach Ende der Maßnahmen selbstständig weiter anwenden und in den (beruflichen) Alltag integrieren. Dies wird in den Kursen intensiv thematisiert.“**

In diesem Zitat wird aber noch ein weiteres Ziel der Präventionskurse deutlich. Es geht nicht nur um einen begrenzten Zeitraum in dem man sich mit der Gesundheitsprävention beschäftigen sollte. Sondern darum, dass ein Leben lang die Gesundheitsprävention im Privaten wie auch Beruflichen Alltag sich wiederfinden sollte.

Wenn Sie nun neugierig sind und – im Sinne der individuellen und ganz persönlichen Gesundheitsfürsorge – selbst gerne einen Kurs belegen möchten, informieren Sie sich am besten vor Ort entweder bei möglichen Kursanbietern (siehe Abb1.1) oder bei Ihrer Krankenkasse, die Ihnen auch bei der Kursfindung vor Ort behilflich sein kann.



## Was machen die Präventionskurse nun in Bezug auf Osteoporose so wichtig?

Wie schon eine Studie der Uni Erlangen 2007 festgestellt hat, profitiert unsere Knochendichte vor allem von einem regelmäßigen, abwechslungsreichen Bewegungstraining. ( z B.: Gleichgewicht, Koordination, Beweglichkeit, Kraft). Alle Bereiche sollten kontinuierlich trainiert werden – mindestens 8-12 Einheiten 2 Mal pro Woche.

### Zusätzlich ist eine ausgewogene Ernährung für gesunde und belastbare Knochen unerlässlich.

Durch unsere Ernährung gelangen unsere Knochen an die Bausteine, die sie brauchen um stabil und belastbar zu werden. Durch eine regelmäßige und abwechslungsreiche Bewegung werden die Knochen dazu animiert die Bausteine aus der Ernährung einzubauen.



Nützliche Informationen vom Netzwerk-Osteoporose e.V. Paderborn  
Auf die Bilder klicken

Wie Sie in der Aufzählung der angebotenen Präventionskurse sehen, ist das Angebot von Bewegungsformen vielfältig. Von dieser Vielfalt profitieren auch unsere Knochen. In den verschiedenen Kursen lernen wir neue Bewegungskombinationen kennen. Unsere Muskeln immer etwas anders gefordert und gestärkt und dadurch auch unsere Knochen. Durch die verschiedenen Bewegungskombinationen verbessert sich das gesamte Körpergefühl und gleichzeitig auch die Koordination und das Gleichgewicht. All dies sind, für die Prävention von Osteoporose und auch bei ihrer Therapie, wesentliche Bausteine.

Es lohnt sich also, dieses Angebot der Präventionskurse zu nutzen und in den Kursen fortlaufend ihre Gesundheit stärkenden Trainings kennenzulernen und auszuprobieren.

Präventionskurse nach §20 können ein „Türöffner“ sein, wenn es darum geht, seinen Alltag aktiver zu gestalten und mehr über eine gesunde Lebensführung zu erfahren. Im besten Fall, machen Sie diese „Tür“ zu einem bewegten und gesunden Alltag nun gar nicht mehr zu und nutzen die Vielfalt der Angebote kontinuierlich.

### Mehr Informationen zu Präventionskursen bekommen sie bei: Ihren Krankenkassen und REHA Anbietern vor Ort (siehe Abb.1)

Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Ausprobieren der vielfältigen Angebote im Bereich der Präventionskurse.

Ihre Kristina Keuper





## Musterexemplar

Ausdruck original Formular .... [Hier klicken](#)

[teilnahmebescheinigung-praeventionskurs.pdf\(kkh.de\)](http://teilnahmebescheinigung-praeventionskurs.pdf(kkh.de))

### Formular für von der Zentralen Prüfstelle Prävention zertifizierte Kurse

1. Teilnahmebescheinigung der Anbieterin/des Anbieters
2. Antrag der/des Versicherten auf Bezuschussung

Die Anbieterin/Der Anbieter füllt Teil 1 „Teilnahmebescheinigung“ aus.

Die Versicherte/Der Versicherte füllt Teil 2 „Antrag auf Bezuschussung“ aus.

Die/Der Versicherte leitet das ausgefüllte Formular (Teil 1 und Teil 2) an die Krankenkasse weiter.

Vermerke der Krankenkasse:

**Hinweis für die/den Versicherte/n:** Die hier erhobenen Daten werden zur Bearbeitung Ihres Leistungsantrags verwendet, um zu prüfen, ob die Krankenkasse Kosten erstatten kann. Dazu ist der Nachweis der regelmäßigen Teilnahme erforderlich. Rechtsgrundlage für die Datenverarbeitung ist Art. 6 Abs. 1 lit. e) DS-GVO i. V. m. § 284 Abs. 1 Nr. 4 SGB V.

#### 1. Teilnahmebescheinigung für zertifizierte Präventionsangebote (Datenbank der Zentralen Prüfstelle Prävention) (von der Anbieterin/dem Anbieter in DRUCKBUCHSTABEN auszufüllen)

Frau/Herr \_\_\_\_\_ hat an der Maßnahme mit dem Titel

von \_\_\_\_\_ bis \_\_\_\_\_  
(Tag, Monat, Jahr) (Tag, Monat, Jahr)

an \_\_\_\_\_ von \_\_\_\_\_ Kurseinheiten à \_\_\_\_\_ Minuten Dauer teilgenommen.

Präventionsprinzip/Inhalt: (nur **ein** Präventionsprinzip ankreuzen, dasjenige, auf dem der Schwerpunkt liegt!)

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Reduzierung von Bewegungsmangel durch gesundheitsportliche Aktivität | <input type="checkbox"/> Vorbeugung/Reduzierung spezieller gesundheitlicher Risiken durch geeignete Bewegungsprogramme |
| <input type="checkbox"/> Vermeidung von Mangel-/Fehlernährung                                 | <input type="checkbox"/> Vermeidung und Reduktion von Übergewicht  |
| <input type="checkbox"/> Förderung von Stressbewältigungskompetenzen                          | <input type="checkbox"/> Förderung von Entspannung   |
| <input type="checkbox"/> Förderung des Nichtrauchens  | <input type="checkbox"/> Gesundheitsgerechter Umgang mit Alkohol/ Reduzierung Alkoholkonsum                            |

**Kursleiterin/Kursleiter**  
(Name, Vorname) \_\_\_\_\_

**Kurs-ID**  
(Datenbank der Zentralen Prüfstelle Prävention) \_\_\_\_\_


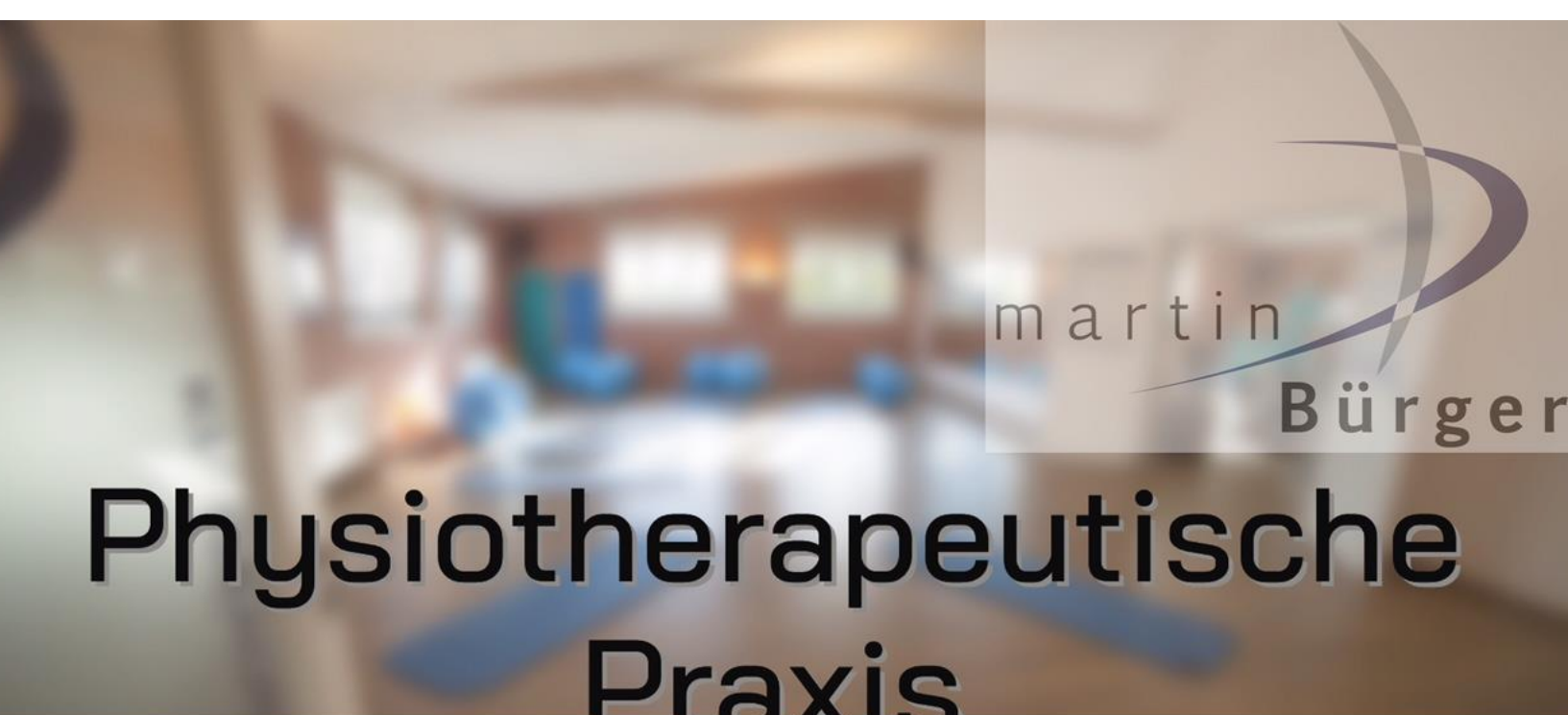
Die o. g. Kursleiterin/Der o. g. Kursleiter hat die Maßnahme persönlich durchgeführt.

Die Teilnehmerin/Der Teilnehmer hat die Gebühr von € \_\_\_\_\_ entrichtet.

**Bei Angeboten von Einrichtungen, die auch Mitgliedsbeiträge erheben:** Ich bestätige, dass der Zuschuss der Krankenkasse nicht mit aktuellen, früheren oder zukünftigen Mitgliedsbeiträgen verrechnet wird. Die Teilnahmegebühr wird der Teilnehmerin/dem Teilnehmer nicht als Geld- oder Sachleistung erstattet. Die Teilnahme am Kurs ist nicht an die Bedingung einer derzeitigen oder zukünftigen Mitgliedschaft geknüpft.

**Bei wohnortfernen Angeboten:** Ich versichere, dass die Kursgebühr ausschließlich der Bezahlung des genannten Präventionsangebotes dient und es keinerlei Quersubventionierung von Übernachtungs-, Verpflegungs- oder sonstigen Kosten gibt.





martin

Bürger

# Physiotherapeutische Praxis

## Martin Bürger

- Krankengymnastik / Physiotherapie
- manuelle Therapie
- manuelle Lymphdrainage
- Massagen / Fango / Elektrotherapie
- Osteopathie
- Kurse zur Rehabilitation und Prävention

Praxis für Physiotherapie  
Gesundheitszentrum Steinheim

Anmeldung / Beratung

05233/383793

[info@buerger-steinheim.de](mailto:info@buerger-steinheim.de)

## „GUT ZU Wissen!“ Zusammenstellung von Karin G. Mertel

### Der Beckenboden – unscheinbar aber wichtig!

Was hat der Beckenboden mit Gesundheit und Prävention zu tun ?

Nun - weil er zum Beispiel zur Darmgesundheit beiträgt !

Ein kräftiger und gesunder Beckenboden ist wichtig für die Gesundheit. Die Beckenboden Muskelplatte erstreckt sich vom Schambeinknochen nach hinten bis zum Kreuz- und Steißbein, seitlich setzen die Muskeln an beiden Sitzbeinhöckern an. Für Enddarm, Harnröhre und Scheide führen Öffnungen durch die Muskelplatte hindurch. Bei Stuhlgang, Wasserlassen, bei Frauen beim Geschlechtsverkehr und einem Geburtsvorgang entspannen sich die Beckenbodenmuskeln.

#### Der Beckenboden hat bestimmte Aufgaben:

- ✓ Er gibt den Bauch- und Beckenorganen Halt.
- ✓ Er unterstützt die Schließmuskulatur von Harnröhre und After.
- ✓ Er hält dem hohen Druck stand bei Lachen und Husten, bei körperlicher Belastung z. B: beim Heben und Tragen schwerer Gegenstände.

#### Beckenboden-Training

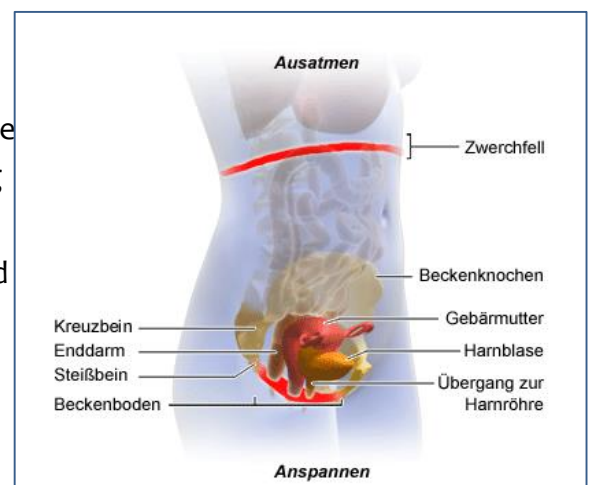
Der Weg zur gut funktionierenden Muskulatur können wir grundsätzlich trainieren. So auch die Muskulatur des Beckenbodens. Viele Menschen finden das Beckenbodentraining zu Beginn etwas schwierig, da es sich um Muskeln dreht die unsichtbar im Inneren des Körpers liegen. Volkshochschulen, Hebammenpraxen, Vereine und andere Institutionen bieten deshalb, eventuell auch an Ihrem Wohnort, entsprechende Kurse an. Fragen Sie einfach danach!

#### Beckenboden-Training ist individuell

Beim Beckenbodentraining wird der Beckenboden angespannt, die Spannung für eine gewisse Zeit gehalten und der Muskel dann wieder entspannt. Die Übungen werden in der Regel mehrmals wiederholt. Wichtig ist, dass Sie während des Trainings gleichmäßig weiter atmen. Die Übungen sollten idealerweise mit der Atmung kombiniert werden.

Bei diesem Training kommt der Atemtechnik eine bedeutende Rolle zu, denn das Zwerchfell und der Beckenboden funktionieren eng miteinander. Ohne das Zusammenwirken von Atmung und Bewegung können sich die Muskeln des Beckenbodens nicht kraftvoll zusammenziehen und wieder ausreichend entspannen.

Beim Ein- und Ausatmen senkt und hebt sich das Zwerchfell, sodass die Bauchorgane nach unten gedrückt und wieder nach oben gezogen werden.





## Den Beckenboden wahrnehmen und trainieren

### Wann ist ein Beckenbodentraining sinnvoll?

Eine schlechte Haltung, Übergewicht und viel Sitzen können mit der Zeit dem Beckenboden zusetzen und ihn schwächen. Bei Frauen werden die Muskeln durch Schwangerschaft und Geburt zusätzlich beansprucht.

**Täglich nur 15 Minuten  
Training für ein langes Leben**

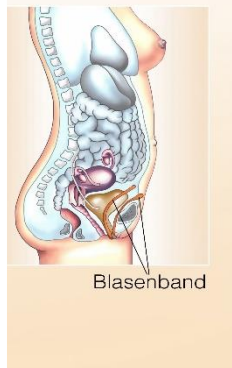
Studienergebnisse der Deutschen  
Gesellschaft für Neurologie.....  
[Hier klicken ...](#)

### Ein Beckenbodentraining kann vor allem hilfreich sein bei:

- ✓ Blasenschwäche
- ✓ Darmschwäche
- ✓ Übergewicht
- ✓ Haltungsschwächen

### Ein gut trainierter Beckenboden schützt auch vor Harninkontinenz

Harninkontinenz



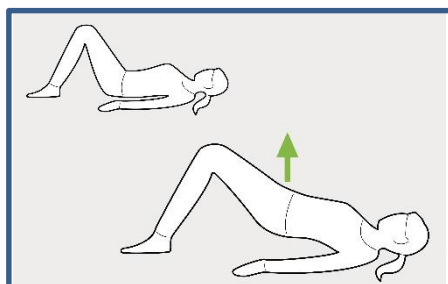
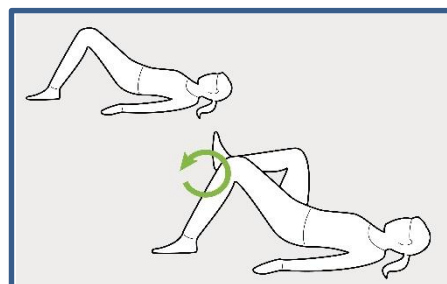
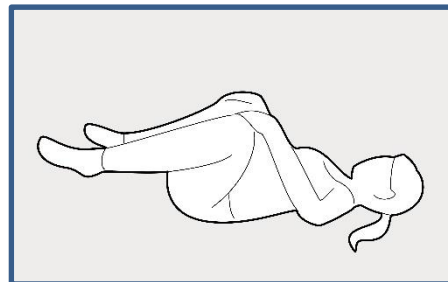
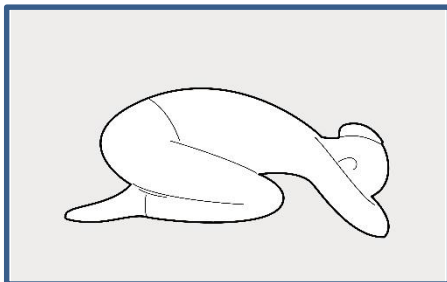
### Bei Frauen zusätzlich:

- ✓ Vor und nach der Geburt
- ✓ Bei Bindegewebsschwäche durch Hormonveränderungen in den Wechseljahren
- ✓ Bei Gebärmutterabsenkung
- ✓ Nach Operationen im Beckenbereich

### Bei Männern zusätzlich:

- ✓ Nach Operationen an der Prostata
- ✓ Bei Potenzproblemen

Es gibt sehr viele unterschiedliche Übungen um den Beckenboden zu trainieren. Entsprechende Übungen können sowohl im Stehen, im Sitzen oder Liegen sinnvoll und wirkungsvoll durchgeführt werden. Welche Übungen für Sie geeignet sind sollten Sie mit Ihrem Arzt oder Physiotherapeut herausfinden. Auch Volkshochschulen, Hebammenpraxen und viele andere Institutionen bieten Kurse zum Beckenbodentraining an. Einige Grundübungen möchten wir Ihnen hier vorstellen.





## Autoren stellen sich vor!

### Thema des Monats von Kristina Keuper



Mein Name ist Kristina Keuper. Ich arbeite seit 17 Jahren als Physiotherapeutin in niedergelassenen Praxen mit den Schwerpunkten in der Therapie von orthopädischen Erkrankungen sowie die Versorgung nach Chirurgischen Eingriffen.

Schon während meiner Ausbildung habe ich begonnen, Bewegungskurse anzuleiten und Training an Klein- sowie Großgeräten zu betreuen. Nach wie vor ist die Kursleitung meine berufliche Leidenschaft.

Parallel zu meiner Arbeit als Physiotherapeutin habe ich mich in verschiedenen Bewegungskonzepten weitergebildet aber auch im Bereich der Ernährungsmedizin.

Dieses Wissen an meine Patienten weiterzugeben, um sie so zu unterstützen, besser mit einer z.B. Arthrose, Osteoporose, Arthritis oder anderen entzündlichen Erkrankungen zu leben, ist Kern meines beruflichen Handelns.



Mein Name ist Karin G. Mertel. Im Jahr 2001 habe ich das Netzwerk-Osteoporose e.V. Organisation für Patienten-Kompetenz in Paderborn gegründet. Seitdem bin ich Vorstandsvorsitzende der Organisation. Fundierte und wissenschaftlich gesicherte Informationen zur Verfügung zu stellen sind die wichtigsten Ziele und Aufgaben der Organisation.

Darüber hinaus erfolgten, im Laufe der Jahre bis heute, 182 Gründungen von lokalen Selbsthilfegruppen bundesweit, die sich unterschiedlichen Dachverbänden angeschlossen haben.

Seit 2001 bin ich lizenzierte Übungsleiterin für Rehabilitations-Sport. Im Rahmen des Magazins bin ich für begleitende/ergänzende Informationen zur Ernährung-Bewegung und Balance sowie das Gesamtkonzept und Redaktion zuständig und verantwortlich.

