



<b>1. Beckenboden und Blasenschwäche .....</b>	<b>1</b>
Was ist der Beckenboden? .....	1
Was sind die Ursachen von Blasenschwäche? .....	1
Welche Möglichkeiten gibt es, Blasenschwäche zu behandeln? .....	1
<b>2. Beckenboden nach Schwangerschaft und Geburt .....</b>	<b>2</b>
Warum kommt Blasenschwäche während der Schwangerschaft und nach der Geburt vor? .....	2
Ist ein Training in der Schwangerschaft sinnvoll? .....	2
Wie lange soll ich nach der Geburt warten, bis ich das Training wieder aufnehmen kann? .....	2
<b>3. Beckenboden-Training .....</b>	<b>3</b>
Wann ist ein Training mit den ELANEE Beckenboden-Trainingshilfen sinnvoll? .....	3
Wie wende ich die ELANEE Beckenboden-Trainingshilfen an? .....	3
Wie kann ich feststellen, ob der Konus am richtigen Platz sitzt? .....	3
Kann ich die Beckenboden-Trainingshilfen während der Menstruation verwenden? .....	4
Kann ich Gleitgel mit den Konen anwenden? .....	4
Ist es möglich, dass die Konen in der Vagina verloren gehen? .....	4
Wie wirken die ELANEE Beckenboden-Trainingshilfen? .....	4
Woran sehe ich den Trainingserfolg? .....	5
Was mache ich, wenn ich den leichtesten Konus nur teilweise oder mühsam halten kann? .....	5
Was mache ich, wenn ich das schwerste halten kann? .....	5
<b>4. Produkt und Anwendung .....</b>	<b>6</b>
Wo kann ich ELANEE Beckenboden-Trainingshilfen erwerben? .....	6
Übernimmt meine Krankenkasse die Kosten für die Beckenboden-Trainingshilfen? .....	6
Aus welchem Material sind die Beckenboden-Trainingshilfen hergestellt? .....	6
Sind die ELANEE Beckenboden-Trainingshilfen klinisch getestet? .....	7
Wie reinige ich die Beckenboden-Trainingshilfen? .....	7
Kann es passieren, dass durch die Konen eine Infektion ausgelöst wird? .....	7
Wo kann ich die Beckenboden-Trainingshilfen entsorgen? .....	7

## 1. Beckenboden und Blasenschwäche

### Was ist der Beckenboden?

Der Beckenboden ist eine etwa handtellergroße, flache, elastische Muskelplatte, die zwischen Schambein, Steißbein und den Sitzbeinhöckern sitzt. Sie wird durchbrochen von der Harnröhre, der Scheide und dem After.

Die Beckenboden-Muskulatur wird beansprucht:

- um die Inneren Organe zu stützen
- beim Stuhlgang und Wasserlassen
- in der Schwangerschaft und bei der Geburt
- beim Geschlechtsverkehr

Eine Frau mit starkem Beckenboden kann diesen bewusst kontrollieren und im richtigen Zeitpunkt an- und entspannen. Ein starker Beckenboden sorgt unter anderem für Kontinenzhaltung und kann das Lustempfinden steigern. Ein schwacher Beckenboden kann auch der Grund von Rückenschmerzen und einer schlechten Körperhaltung sein.

### Was sind die Ursachen von Blasenschwäche?

Die Ursachen von Inkontinenz können vielfältig sein, z.B.:

- Überdehnung der Muskulatur in Schwangerschaft und Geburt
- Hormonumstellung oder -mangel
- Wechseljahre oder Menopause (Hormonumstellung)
- schwere körperliche Belastung
- Übergewicht

### Welche Möglichkeiten gibt es, Blasenschwäche zu behandeln?

Es gibt verschiedene Möglichkeiten, Blasenschwäche zu behandeln. Bei verschiedenen Arten von Inkontinenz und in verschiedenen Stadien kann jeweils eine andere Behandlungsform sinnvoll sein.

Bitte wenden Sie sich bei einer Blasenschwäche erst an Ihre Hebamme oder Ihren Gynäkologen. Diese helfen Ihnen die Ursache und die für Sie optimale Behandlungsart zu finden. Meistens ist es sinnvoll eine Inkontinenz erst mit Übungen und Training zu behandeln, bevor es zur Einnahme von Medikamenten oder operativen Eingriffen kommt. Beckenboden-Übungen und -Training bringen oft den gewünschten Effekt und machen einen chirurgischen Eingriff überflüssig.

Mögliche Behandlungsarten sind:

- Beckenboden-Training mit Hilfsmitteln
- Beckenboden-Gymnastik
- Elektrostimulation
- Medikamente
- operative Eingriffe

## 2. Beckenboden nach Schwangerschaft und Geburt

### Warum kommt Blasenschwäche während der Schwangerschaft und nach der Geburt vor?

Vor allem das Gewebe im Genitalbereich wird durch die Schwangerschaft und Entbindung stark verändert. Der Körper produziert Hormone, die das Gewebe und die Muskulatur im Unterleib in Vorbereitung auf die Geburt dehnbarer machen sollen. Außerdem muss das Gewebe auch starker mechanischer Beanspruchung stand halten. Während der Schwangerschaft drückt das Gewicht des heranwachsenden Kindes zunehmend auf das umliegende Gewebe im Genitalbereich. Bei der Entbindung wird die Beckenboden-Muskulatur durch die Überdehnung nochmals sehr stark beansprucht.

Durch diese Belastung werden das Gewebe und die Beckenboden-Muskulatur stark gedehnt und geschwächt. Als Folge kann es passieren, dass die Stützfunktion der Muskulatur nachlässt und der Verschlussmechanismus der Blase an Kraft verliert, was Inkontinenz nach sich ziehen kann.

### Ist ein Training in der Schwangerschaft sinnvoll?

Die Behauptung, dass ein starker Beckenboden bei der Geburt hinderlich sein kann ist falsch. Der Beckenboden spielt bei der Geburt eine wichtige Rolle. In der letzten Geburtsphase dehnt das Köpfchen des Kindes zunehmend die Beckenboden-Muskulatur. Ein gut trainierter Beckenboden ist dann meist elastisch genug und hilft, die Geburt zu erleichtern.

Eine Frau, die ihren Beckenboden bewusst wahrnehmen kann, kann ihn in der Regel gut entspannen, wenn das Baby kommt. Ist der Beckenboden nicht elastisch genug, können Muskeln, Bänder oder Gewebe verletzt werden. (Quelle: [www.familienplanung.de](http://www.familienplanung.de))

Des Weiteren senkt Beckenboden-Training in der Schwangerschaft die Wahrscheinlichkeit von Harninkontinenz vor und nach der Geburt.

### Wie lange soll ich nach der Geburt warten, bis ich das Training wieder aufnehmen kann?

Nach der Geburt braucht der Körper etwa 6-8 Wochen um sich zu regenerieren. In dieser Zeit heilen alle Wunden und Nähte ab, das gedehnte Gewebe bildet sich zurück und der Muttermund schließt sich. Sie sollten etwa 6-8 Wochen nach der Geburt abwarten, bevor Sie das Training in Absprache mit Ihrer Hebamme wieder aufnehmen.



### 3. Beckenboden-Training

#### Wann ist ein Training mit den ELANEE Beckenboden-Trainingshilfen sinnvoll?

Die Beckenboden-Muskulatur kann aus verschiedenen Gründen geschwächt sein und Ihre Aufgabe nicht mehr richtig erfüllen. Der Beckenboden kann jedoch wie jeder andere Muskel durch regelmäßiges Training gestärkt werden. Durch ein kontinuierliches Training können Sie Ihre Beschwerden selbst behandeln bzw. vorbeugen oder ganz vermeiden. ELANEE Beckenboden-Trainingshilfen helfen Ihnen dabei, Ihren Beckenboden besser bewusst wahrzunehmen und fördern den Aufbau der Muskulatur.

Auch wenn ein gymnastisches Beckenboden-Training aufgrund fehlender Wahrnehmungsfähigkeit der Muskulatur fehlgeschlagen hat, kann ein Training mit den ELANEE Beckenboden-Trainingshilfen den gewünschten Erfolg bringen.

Eine Anwendung der ELANEE Beckenboden-Trainingshilfen ist demnach hilfreich:

- während der Schwangerschaft zur Vorbeugung einer Beckenbodenschwäche und Unterstützung der Muskulatur
- nach der Geburt zur Regeneration und Unterstützung der Beckenboden-Muskulatur
- zur Abschwächung, zum Beheben und zur Vorbeugung von Blasenschwäche (vor allem Belastungs- und Stressinkontinenz) bei Frauen (insbesondere in den Wechseljahren oder in der Menopause)
- zur Verbesserung bei einer leichten Senkung der Gebärmutter

Bitte halten Sie in jedem Fall erst Rücksprache mit Ihrem Arzt, bevor Sie ein Beckenboden-Training aufnehmen.

#### Wie wende ich die ELANEE Beckenboden-Trainingshilfen an?

Prüfen Sie zunächst, wie kräftig Ihr Beckenboden ist. Dazu führen Sie den leichtesten (gelben) Konus in die Scheide ein (vergleichbar mit dem Einführen eines Tampons). Können Sie diesen dort für ca. 1 Minute halten, versuchen Sie es mit dem nächst schwereren Konus. Der Konus, den Sie gerade noch halten können, zeigt Ihnen wie stark Ihr Beckenboden ist. Mit diesem sollten Sie Ihr Training beginnen.

Trainieren Sie zweimal täglich im Stehen oder Gehen. Unter Umständen können Sie den Konus am Anfang nur sehr kurz halten. Steigern Sie die Trainingszeit solange, bis Sie den gerade verwendeten Konus an mehreren Tagen hintereinander etwa 10 Minuten pro Trainingseinheit halten können. Danach können Sie mit dem nächst schwereren Konus trainieren.

#### Wie kann ich feststellen, ob der Konus am richtigen Platz sitzt?

Jede Frau ist anders gebaut und somit variiert auch die individuelle korrekte Position des Konus. Führen Sie den Konus so ein, wie Sie einen Tampon einführen. Grob kann man sagen, dass die untere Seite des Konus etwa 3-4 cm. tief in der Scheide sein sollte.



Wird der Konus nicht tief genug eingeführt, kann es passieren, dass sich der Beckenboden-Muskel nicht schließen kann und zu schwach ist, um den Konus festzuhalten. Der Konus sollte über der Beckenboden-Muskulatur sitzen, sodass sich die Muskeln vor dem Konus zusammenziehen können, wenn dieser rauszurutschen droht.

Die Verwendung der Konen hilft Ihnen auch dabei, Ihre Beckenboden-Muskulatur überhaupt bewusst wahrzunehmen. Sie lernen zu fühlen, wann die Muskulatur beansprucht wird und lernen diese bewusst zu kontrollieren. Haben Sie bereits einen kräftigen Beckenboden, können Sie die Muskulatur auch trainieren, indem Sie den Konus mit den Beckenboden-Muskeln aktiv festhalten bzw. vor- und zurückgleiten lassen.

### **Kann ich die Beckenboden-Trainingshilfen während der Menstruation verwenden?**

Bitte verwenden Sie Ihre ELANEE Beckenboden-Trainingshilfen nicht während der Menstruation. Das Gewebe ist in dieser Phase besonders empfindlich und verträgt keine weitere Belastung.

### **Kann ich Gleitgel mit den Konen anwenden?**

Insbesondere bei einer trockenen Scheide ist die Anwendung eines Gleitgels beim Training mit den ELANEE Beckenboden-Trainingshilfen hilfreich. Hierzu können Sie jedes handelsübliche Gleitgel verwenden.

### **Ist es möglich, dass die Konen in der Vagina verloren gehen?**

Vermeiden Sie, die Kone zu tief in die Vagina einzuführen. Jede Kone verfügt jedoch über ein Rückholbändchen, welches sehr fest an der Kone angebracht ist und nicht abreißen kann. An diesem Bändchen kann die Kone jederzeit herausgezogen werden.

### **Wie wirken die ELANEE Beckenboden-Trainingshilfen?**

Die Konen haben unterschiedliche Gewichte. Je nach Kräftigkeit der Muskulatur soll ein anderer Konus für das Training benutzt werden.

Wird ein Konus in die Scheide eingeführt, neigt er dazu, wieder herauszugleiten. Dieses Gefühl des „Verlierens“ veranlasst die Beckenbodenmuskulatur sich zusammenzuziehen, um das Herausgleiten zu verhindern (Biofeedback-Phänomen). Das Zusammenziehen und Anspannen der Beckenboden-Muskulatur trainiert diese vergleichbar mit einem Krafttraining mit Gewichten. Die Beckenboden-Muskeln werden nicht durch permanente Anspannung, sondern durch den Wechsel aus An- und Entspannung aufgebaut. Zu Beginn des Trainings kann es auch zu leichten Schmerzempfindungen im Beckenbodenbereich kommen, bei denen es sich um Muskelkater handelt. Diese Schmerzen halten nicht lange an und treten bald gar nicht mehr auf.

Die Verwendung der Konen hilft Ihnen auch dabei, Ihre Beckenboden-Muskulatur überhaupt bewusst wahrzunehmen. So lernen Sie zu fühlen, wann der Beckenboden beansprucht wird und wann nicht und lernen diesen bewusst zu kontrollieren.

Der Beckenboden besteht aus 3 Muskelschichten. Durch das Tragen der Beckenboden-Trainingshilfen wird vor allem die erste Schicht, die Schließmuskeln, und die zweite Schicht, welche die Vagina umschließt, trainiert. Mit fortschreitendem Training nimmt das Gefühl für den Beckenboden zu, so dass die Muskulatur dann auch bewusst gesteuert werden kann.

Aktives Training mit dem beiliegendem Übungsheft stärkt zusätzlich auch die dritte Muskelschicht. Diese Muskelschicht des Beckenbodens trägt wesentlich zu einer aufrechten Körperhaltung bei.

### **Woran sehe ich den Trainingserfolg?**

Den Trainingserfolg sehen Sie am deutlichsten daran, dass Sie das Gewicht, mit dem Sie aktuell trainieren immer länger halten können. Nach wenigen Wochen schon können Sie das Training mit dem nächst höheren Gewicht fortsetzen. Das zeigt deutlich, dass die Muskulatur aufgebaut und gekräftigt wurde.

Nach wenigen Wochen Training mit den ELANEE Beckenboden-Trainingshilfen sollten Sie Ihre Beckenboden-Muskulatur auch ohne Anwendung der Konen bewusst wahrnehmen und trainieren können. Sie können Ihren Beckenboden nun aktiv an- und entspannen. Idealerweise benötigen Sie die Konen nun nicht mehr, um den Beckenboden gezielt zu trainieren.

### **Was mache ich, wenn ich den leichtesten Konus nur teilweise oder mühsam halten kann?**

Im ersten Schritt sollten Sie prüfen, ob der Konus an der richtigen Stelle sitzt (siehe „Wie kann ich feststellen, ob der Konus am richtigen Platz sitzt?“). Wenn Sie den leichtesten Konus trotz korrekter Position nicht festhalten können, ist es sinnvoll zuerst ein Basisprogramm für den Beckenboden zu absolvieren, bevor Sie das Training mit den Beckenboden-Trainingshilfen beginnen. Für das Training mit den Konen sollte der Beckenboden-Muskel bereits eine gewisse Spannung aufbauen können.

Für das Basistraining eignen sich vor allem gymnastische Übungen. Welche Übungen für Sie am wirkungsvollsten sind und wie genau Sie vorgehen sollten, kann Ihnen am besten Ihre Hebamme oder Ihr Physiotherapeut sagen, an die Sie sich vertrauensvoll wenden können.

### **Was mache ich, wenn ich das schwerste halten kann?**

Wenn Sie das schwerste Gewicht ohne große Anstrengung rund 10 Minuten am Stück halten können, ist es sinnvoll mit Übungen fortzufahren, die das bewusste Steuern der Beckenboden-Muskulatur trainieren. Übungen dieser Art finden Sie im Übungsprogramm für Beckenboden-Trainingshilfen. Das Übungsprogramm liegt jedem Set bei und kann auf der Homepage runtergeladen werden.  
<http://www.elanee.de/produkte/beckenboden-trainingshilfen.html>

## 4. Produkt und Anwendung

### Wo kann ich ELANEE Beckenboden-Trainingshilfen erwerben?

Sie können die ELANEE Beckenboden-Trainingshilfen erwerben:

- bei Baby-Walz
- bei dm-Drogeriemärkten
- bei Müller-Drogeriemärkten
- bei Rossmann-Drogeriemärkten
- in ausgesuchten Baby-Fachgeschäften
- über Hebammen
- in vielen Apotheken bestellbar
- direkt bei uns

### Übernimmt meine Krankenkasse die Kosten für die Beckenboden-Trainingshilfen?

ELANEE Beckenboden-Trainingshilfen haben keine Zulassung als medizinisches Hilfsmittel. Deshalb können die Kosten nicht von der Krankenkasse getragen werden.

### Aus welchem Material sind die Beckenboden-Trainingshilfen hergestellt?

Ummantelung:

Die Ummantelung der ELANEE Beckenboden-Trainingshilfen ist aus Polypropylen hergestellt. Das Material ist für medizinischen Einsatz zugelassen und enthält kein Latex. Es ist mit den Anforderungen folgender Richtlinien konform:

- europäisches Arzneibuch (European Pharmacopeia 5th edition 2004)
- amerikanisches Arzneibuch (United States Pharmacopeia)
- europäische Sicherheitsnorm für Spielzeug (EN71)

Füllung:

Die Füllgewichte der ELANEE Beckenboden-Trainingshilfen bestehen aus Blei. Die Kernen bieten bei geringem Volumen ein großes Gewicht, um den gewünschten Trainingseffekt zu erzielen. Blei ist in diesem Fall die wirtschaftlich sinnvollste Alternative. Die Bleigewichte sind von einer isolierenden und auf medizinischen Einsatz geprüften Kunststoffschicht ummantelt, sodass kein direkter Kontakt mit dem Füllmaterial möglich ist.

Rückholbändchen:

Der Schutzbezug des Rückholbändchens ist aus einem thermoplastischen Elastomer hergestellt. Es enthält ebenfalls kein Latex und ist mit den Anforderungen folgender Richtlinien konform:

- Anforderungen des Bundesinstituts für Risikobewertung an Natur- und Synthetikgummi (auch Sonderkategorie „Schleimhautverträglichkeit“)
- deutsches Arzneibuch (DAB10)
- europäische Sicherheitsnorm für Spielzeug (EN 71)



### **Sind die ELANEE Beckenboden-Trainingshilfen klinisch getestet?**

ELANEE Beckenboden-Trainingshilfen sind als Medizinprodukt zugelassen. Dem Produkt ist eindeutig eine medizinische Wirkung nachgewiesen worden. Alle Materialien, die mit dem Körper in Berührung kommen sind geprüft und entsprechen den Anforderungen der gängigen Richtlinien (siehe „Aus welchem Material sind die Beckenboden-Trainingshilfen hergestellt?“)

### **Wie reinige ich die Beckenboden-Trainingshilfen?**

Bitte reinigen Sie Ihre Beckenboden-Trainingshilfen nach jeder Anwendung. Sie können die Beckenboden-Trainingshilfen unter warmen Wasser und einer pH-neutralen Seife waschen und mit einem handelsüblichen Hautdesinfektionsmittel desinfizieren. Bitte spülen Sie vor einer erneuten Anwendung eventuelle Reste von Seife oder Desinfektionsmittel gründlich mit Wasser ab.

Die Konen können auch gassterilisiert werden. Dampf- oder Trockensterilisation, sowie das Auskochen in heißem Wasser ist nicht geeignet, da es dabei zu einer Verformung der Konen kommen kann.

### **Kann es passieren, dass durch die Konen eine Infektion ausgelöst wird?**

Vergewissern Sie sich vor dem Training, dass Sie alle Unreinheiten beseitigt haben. Wenn die Konen sauber sind, gehen Sie keinerlei Risiko einer Infektion ein.

### **Wo kann ich die Beckenboden-Trainingshilfen entsorgen?**

Bitte entsorgen Sie Ihre ELANEE Beckenboden-Trainingshilfen nicht im Hausmüll, sondern geben sie an einer Wertstoffsammelstelle ab. Das Blei im Inneren der Kone kann dann eingeschmolzen und wiederverwendet werden. Sie können die Beckenboden-Trainingshilfen auch in einem freigemachten Päckchen direkt an uns senden und wir übernehmen die Entsorgung für Sie. Unfreie Sendungen können wir leider nicht annehmen.