

Vielen Dank dafür, dass Sie sich für unsere ELANEE Beckenboden-Trainingshilfen – Phase I entschieden haben! Diese Gebrauchsanweisung soll Ihnen helfen, unser Produkt möglichst optimal einzusetzen. Haben Sie Fragen oder ist etwas unklar, dann nehmen Sie bitte Kontakt zu uns auf. Wir helfen Ihnen gerne weiter.

Bitte lesen Sie sich die Gebrauchsanweisung vor dem ersten Training mit den ELANEE Beckenboden-Trainingshilfen – Phase I genau durch und bewahren Sie diese auf!

Das ELANEE Beckenboden-Trainingshilfen Set besteht aus vier tamponförmigen Konen mit jeweils unterschiedlicher Farbe und Gewicht:

Farbe	Gewicht
gelb	20g
blau	34g
grün	50g
purpur	68g

Wann ist Beckenbodentraining mit ELANEE Beckenboden-Trainingshilfen – Phase I sinnvoll?

Der Beckenboden ist eine etwa handtellergroße flache, elastische Muskelplatte zwischen Schambein, Steißbein und den Sitzbeinhöckern. Er stützt die inneren Organe im Bauchraum. Der Beckenboden wird durchbrochen von Harnröhre, Scheide und After.

Durch Schwangerschaft und Geburt, Hormonumstellung/-mangel in den Wechseljahren bzw. der Menopause, durch schwere körperliche Belastung oder Übergewicht kann es zu einer Überdehnung bzw. Schwächung des Beckenbodens kommen. Die Folgen können Blasenschwäche (Belastungs-/Stressinkontinenz) oder eine Fehllage der Organe im Bauchraum sein. Der Beckenboden kann jedoch wie jeder Muskel durch ein intensives Training gekräftigt werden. Somit können Sie selbst diese Beschwerden beheben bzw. vorbeugend ganz vermeiden.

Ein kontinuierliches Training mit den ELANEE Beckenboden-Trainingshilfen – Phase I fördert die Wahrnehmung des Beckenbodens und den Aufbau der Beckenbodenmuskulatur.

Bereits während der Schwangerschaft kann ein Training mit ELANEE Beckenboden-Trainingshilfen – Phase I den Beckenboden kräftigen und so späteren Beschwerden vorbeugen. Nach der Geburt hilft konsequentes Training dem Beckenboden sich zu regenerieren.

Auch wenn ein gymnastisches Beckenbodentraining aufgrund fehlender Wahrnehmungsfähigkeit der Beckenbodenmuskulatur fehlgeschlagen ist, kann ein Training mit ELANEE Beckenboden-Trainingshilfen – Phase I dennoch den erwünschten Erfolg bringen.

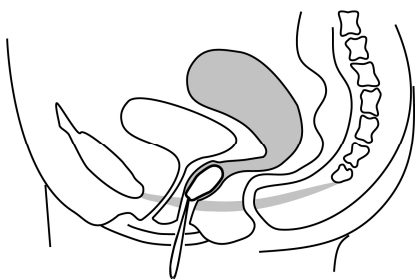
Eine Anwendung von ELANEE Beckenboden-Trainingshilfen – Phase I ist demnach hilfreich:

- während der Schwangerschaft und nach der Geburt zur Vorbeugung einer Beckenbodenschwäche und zur Unterstützung der Regeneration
- zur Abschwächung, zum Beheben und zur Vorbeugung von Blasenschwäche (aufgrund einer Belastungs-/Stressinkontinenz) bei Frauen (insbesondere in den Wechseljahren und der Menopause)
- zur Verbesserung bei einer Senkung der Gebärmutter (Descensus uteri) und anderer Beckenorgane

Wie wirken ELANEE Beckenboden-Trainingshilfen – Phase I?

Das Training mit ELANEE Beckenboden-Trainingshilfen – Phase I unterstützt die Wahrnehmung des Beckenbodens und hilft beim Aufbau der Beckenbodenmuskulatur. Wird ein Konus in die Scheide eingeführt, neigt er dazu, wieder herauszugleiten. Dieses Gefühl des „Verlierens“ veranlasst die Beckenbodenmuskulatur zum Zusammenziehen, um das Herausgleiten zu verhindern (Biofeedback-Phänomen). Dieses Zusammenziehen bzw. Anspannen der Beckenbodenmuskulatur trainiert und kräftigt diese, vergleichbar einem Krafttraining mit Gewichten. Deshalb kann es zu Beginn des Trainings auch zu Schmerzempfindungen im Beckenbodenbereich kommen (Muskelkater).

Wie wenden Sie ELANEE Beckenboden-Trainingshilfen – Phase I an?



Prüfen Sie zunächst, wie kräftig Ihr Beckenboden ist. Dafür führen Sie den gelben (leichtesten) Konus etwa 3-4 cm. tief in die Scheide ein (siehe Bild; vgl. dem Einführen eines Tampons).

Können Sie diesen dort für ca. 1 Minute im Stehen halten, versuchen Sie es mit dem nächst schwereren Konus (zuerst grün, danach blau und zuletzt purpur). Der Konus, den Sie gerade noch halten können, zeigt Ihnen, wie stark Ihr Beckenboden ist. Mit diesem sollten Sie das Training beginnen.

Sie sollten mindestens zweimal täglich im Stehen/Gehen trainieren. Anfangs können Sie den Konus unter Umständen nur sehr kurz halten. Die Trainingszeit sollten Sie so steigern, bis der gerade verwendete Konus mehrere Tage hintereinander in einer Übungseinheit ca. 10 Minuten gehalten werden kann. Danach können Sie mit dem nächst schwereren Konus weiter trainieren.

Die Anwendung von Gleitgel ist beim Training mit den ELANEE Beckenboden-Trainingshilfen – Phase I insbesondere bei trockener Scheide hilfreich.

Wie zeigt sich der Erfolg?

Führen Sie das Training regelmäßig durch, ist Ihre Beckenbodenmuskulatur in den meisten Fällen schon nach einigen Wochen deutlich kräftiger. In mehreren klinischen Studien wurde dokumentiert, dass dadurch eine Verbesserung der Blasenschwäche zu erzielen ist. Ein kräftiger Beckenboden kann sich darüber hinaus positiv auf das sexuelle Lustempfinden auswirken.

Nach wenigen Wochen Training mit ELANEE Beckenboden-Trainingshilfen – Phase I haben Sie außerdem gelernt, ihre Beckenbodenmuskulatur ohne Anwendung der Beckenboden-Trainingshilfen wahrzunehmen und zu trainieren. Ein gelegentliches Üben mit Hilfe der ELANEE Beckenboden-Trainingshilfen – Phase I ist jedoch empfehlenswert.

Um die neu gewonnene Muskulatur zu erhalten und weiter zu trainieren, empfehlen wir außerdem ein dauerhaftes Training mit der ELANEE Beckenboden-Trainingshilfe – Phase II.



Was müssen Sie unbedingt beachten?

Während einer unproblematischen Schwangerschaft können Sie solange mit den ELANEE Beckenboden-Trainingshilfen – Phase I üben, wie Sie sich selbst dabei wohl fühlen. Ein trainierter Beckenboden verkürzt gemäß einer norwegischen Studie die Austreibungsphase bei der Geburt. Nach der Geburt können Sie, sobald der Muttermund geschlossen ist, wieder mit dem Training beginnen. Im Zweifel fragen Sie bitte Ihren Arzt oder Ihre Hebamme.

Blasenschwäche kann verschiedene Ursachen haben. Ein Beckenbodentraining mit ELANEE Beckenboden-Trainingshilfen – Phase I ist nur zur Behandlung einer aus einer Beckenbodenschwäche resultierenden Blasenschwäche (Belastungs-/Stressinkontinenz) geeignet. Andere Ursachen für die bestehende Blasenschwäche sollten daher im Vorfeld durch einen Arzt ausgeschlossen werden.

Bei anderen Beschwerden (wie z.B. einer Senkung der Beckenorgane) sollten Sie im Vorfeld eine andere Ursache als eine Beckenbodenschwäche durch einen Arzt ausschließen, bevor Sie mit dem Training beginnen.

Bei Entzündungen im Intimbereich sollte von der Anwendung von Beckenboden-Trainingshilfen – Phase I abgesehen werden.

Verwenden Sie nur einwandfreie Konen. Ko-nen mit zerkratzt oder sonst beschädigter Oberfläche können zu Verletzungen führen.

Wie reinigen Sie die ELANEE Beckenboden-Trainingshilfen – Phase I?

Reinigen Sie Ihre ELANEE Beckenboden-Trainingshilfen – Phase I nach jeder Anwendung. Zur Desinfektion eignen sich handelsübliche Hautdesinfektionsmittel. Vor der erneuten Verwendung der Konen sollten eventuell vorhandene Reste von Seife oder Desinfektionsmittel gründlich mit Wasser abgespült werden. Auch Gassterilisation ist möglich. Dampf- oder Trockensterilisation sowie Auskochen ist nicht geeignet, da es hier zu einer Verformung der Konen kommen kann.

Wie sollten Sie ELANEE Beckenboden-Trainingshilfen – Phase I entsorgen?

Bitte entsorgen Sie die ELANEE Beckenboden-Trainingshilfen – Phase I wegen der ummantelten Gewichte gesondert. Sie können diese auf einem Wertstoffhof abgeben oder direkt in einem freigemachten Päckchen zur Entsorgung an uns senden (unfreie Sendungen können wir leider nicht annehmen).



GRÜNSPECHT Naturprodukte e.K.
Urnfelderstr. 34 e
D - 85051 Ingolstadt

www.elanee.de
post@elanee.de

Stand: 03/2011

