Neu bei uns:

Beckenbodenstuhl

Ab sofort kannst Du bei uns die Vorteile eines Beckenbodenstuhls nutzen. Sprich uns an, dann finden wir gemeinsam heraus, ob er das richtige für dich ist.

Dein vital und bewegt Team

BECKENBODEN IN JEDEM ALTER STÄRKEN

Beckenbodengymnastik ist nicht nur etwas für junge Frauen, die entbunden haben. Auch ältere Menschen sollten ihre Beckenbodenmuskulatur trainieren. Zudem lohnt es sich, auf die Körperhaltung zu achten. Beides zusammen kann helfen, einer Blasenschwäche vorzubeugen oder deren Symptome abzumildern.

Rücken möglichst gerade halten: Ohne es zu merken, überlasten viele Menschen Tag für Tag ihren Beckenboden, etwa durch eine nachlässige Körperhaltung bei Tisch oder falsches Heben. Auf Dauer kann das dazu führen, dass der Beckenbodenmuskel die Blase nicht mehr zuverlässig verschließt und hin und wieder ungewollt Urin verloren geht. Wer kann sollte daher seinen Rücken möglichst gerade halten, ob beim Treppensteigen, Niesen und Husten, beim Sitzen am Esstisch oder auf der Toilette. Zudem gilt: Hocken ist besser als Bücken. Anstatt mit gebeugtem Rücken die Einkaufskiste anzuheben oder Unkraut zu zupfen, sollte man in die Knie gehen und den Rücken gestreckt halten. Der Beckenbodenmuskel ist von außen nicht zu sehen und für die meisten Menschen schwer zu spüren. Zur unterstützenden Behandlung einer Blasenschwäche raten Experten daher, im Rahmen einer Physiotherapie mit dem Beckenbodentraining zu beginnen. Um den Therapieerfolg langfristig zu erhalten, ist es wichtig, danach auch zuhause oder im Fitnessstudio dranzubleiben. Viele Studios bieten mittlerweile ein gerätegestütztes Beckenbodentraining an, das sich auch für Menschen eignet, die nicht mehr so beweglich sind.

Ganz bequem im Sitzen:

Eine weitere innovative Möglichkeit ist die Therapie mit elektrischer Muskelstimulation (EMS). Hierbei stimulieren, straffen und stärken spezielle Stühle tiefenwirksam die Beckenbodenmuskulatur. Jeder Mensch hat unterschiedliche Ansprüche und Wünsche an eine Therapie. Physiotherapeuten und Trainer helfen Betroffenen, die für sie beste Methode zu ermitteln, ihren Beckenboden zu stärken und ihre Gesundheit zu verbessern.

(aus: Gesundheits-Kompass der LZ 06/2024)

WISSENSLÜCKEN BEI BLASENSCHWÄCHE

- Mindestens 5 Millionen Menschen in Deutschland leiden an Blasenschwäche.
- 31 Prozent der Befragten wissen nicht, was der Beckenboden ist. 43 Prozent der Männer kennen den Beckenboden nicht. Bei den Frauen ist es knapp ein Fünftel.

(aus: Gesundheits-Kompass der LZ 06/2024)

Club-News

Juli 2024

Inspiration für den Monat

Mach dein Leben zum Film!

Nimm mal an, du könntest dir am Ende eines Tages dein bisheriges Leben als einen Film anschauen. Lohnt es sich, den Fernseher dafür einzuschalten? Bedenke, eines Tags sitzt du im Sessel und dein Leben läuft vor deinem geistigen Auge als Zeitraffer vorbei. Wäre es da nicht toll, wenn du dein Leben so gestaltest, dass du dir deinen Lebensfilm immer wieder gerne anschaust?

Gestalte dein Leben so, dass es sich lohnt, den Einschaltknopf zu drücken!

Übung: Beckenboden

Stelle dich aufrecht hin, die Füße etwa schulterbreit auseinander. Strecke die Arme nach beiden Seiten waagerecht aus und ziehe zunächst das rechte Bein gebeugt in Richtung Brust. Wenn du das linke Bein nicht durchstreckst, sondern ganz leicht in die Knie gehst, fällt es dir vermutlich leichter, das Gleichgewicht zu halten. Bei dieser Übung spannt sich der Beckenboden automatisch an. Halten die Position ein paar Sekunden und wechsele dann die Seite.

Tipp für Fortgeschrittene: Strecke das gebeugte Bein, das in der Luft ist, gerade nach vorne aus und verharre auch in dieser Position ein paar Sekunden oder wippe mit dem gebeugten Knie in der Luft.

Internet überholt TV als Nachrichtenquelle

Laut des „Reuters Institute Digital News Report“ informieren sich 42 Prozent der Befragten über 18 hauptsächlich im Netz über das Weltgeschehen. Bisher war die wichtigste Nachrichtenquelle der Deutschen das Fernsehen, das es diesmal mit 41 Prozent nur auf Platz 2 schaffte.

(aus: turi2.de, 17.6.24)

Lieblingsrezepte unserer Mitglieder:

Falschhühnchen

Zutaten:

Schweinefilet

Pfeffer und Salz

Frische Petersilie

Süße Sahne

1. Filet häuten und Fett abschneiden.
2. Filet in ca. 2 cm dicke Scheiben schneiden.
3. Filet anbraten. Das Fleisch sollte goldbraun sein.
4. Mit heißem Wasser ablöschen.
5. Ca. 30 Minuten köcheln lassen, bis das Fleisch zart ist. In dem Sud gleich frische Petersilie (6-7 Stiele) mitköcheln.
6. Gekochte Petersilie herausnehmen und mit der Sahne die Soße verfeinern. Mit Pfeffer und Salz abschmecken.
7. Gehackte Petersilie darüber streuen und mit Salzkartoffeln servieren.

Guten Appetit wünscht unser Mitglied Renate Niederreiner!

Aktion im Juli

FELDENKRAIS mit Ulrike Pastoor

Montags, 19:00 – 20:00 Uhr

Donnerstags, 12:30 - 13:30 Uhr

Sonntags, 10:30 - 11:30 Uhr (14tg.)

Ausblick August

Feldenkrais-Kurse zum Thema:

„Die Hüftgelenke kennenlernen“

Alle Kurse auch für Nicht-Mitglieder!

Öffnungszeiten

allgemein Mo – So	7.00 - 22.00 Uhr
Trainerinnen-Präsenzzeiten:	
Montag	8.00 – 19.00 Uhr
Dienstag	8.30 – 12.30 Uhr u. 16.00 – 20.00 Uhr
Mittwoch	9.00 – 14.00 Uhr u. 16.00 - 19.00 Uhr
Donnerstag	8.30 – 12.30 Uhr u. 16.00 - 20.00 Uhr
Freitag	9.00 – 14.00 Uhr
Samstag	10.00 – 14.00 Uhr

vital und bewegt, Rote Straße 10a, 21335 Lüneburg
Tel.: 04131 - 777408 / kontakt@vital-und-bewegt.de