



Für die Patientin mit Inkontinenz- und/oder Deszensusbeschwerden:

### Beckenbodentraining – in bunter Ideenkiste

Sie erfand ihr eigenes Kurskonzept und entwickelte es in den zehn Jahren ihrer Erfahrung weiter: Yvonne Keller, gelernte Krankenschwester, Fitnesstrainerin und Beckenbodenkursleiterin, hat das von ihr entwickelte BeBo® Trainingskonzept niedergeschrieben und in ihren beiden Büchern übersichtlich veranschaulicht. Mit vielen Fotos und Grafiken versehen, beschreiben sie für jedermann (bzw. jedefrau) sehr verständlich, was zu tun ist, um Harn- und Stuhlkontinenz zu erhalten, Deszensus vorzubeugen oder gar Rückbildungen zu erreichen.

Unterstützt von den Kolleginnen Judith Krucker und Marita Seleger sowie dem Zürcher Urogynäkologen PD Dr. med. Daniele Perucchini, ist ihr eine umfassende Anleitung mit Übungen gelungen, die an 49 Tagen zu erlernen sind. Die «Entdeckungsreise zur weiblichen

Mitte», das Buch im hellblauen Cover, beschreibt auf 150 Seiten alles, was zum Gelingen der Übungen gehört, ob innere Haltung, Besonderheit Menstruation, Schwangerschaft, Haltung beim Jogging und vieles mehr. Keine Angst, Frau darf auch querlesen: Wer bis anhin kaum etwas von Beckenbodenmuskulatur verstanden hat, lernt schnell deren vielfältigen Funktionen zu verstehen, welche nicht nur für die Kontinenz, sondern auch für die Stabilität des Rumpfs und somit für die aufrechte Körperhaltung und Entlastung der Wirbelsäule verantwortlich sind.

Das zweite Buch im rosa Cover befasst sich mit der richtigen Körperhaltung in typischen Alltagssituationen wie Büroarbeit und Staubsaugen, zeigt Bauch- und Balanceübungen und gibt viele Tipps und Erklärungen dazu. Die Leserin wird – in beiden Büchern – Schritt für Schritt begleitet und motiviert, wie sie durch Wahrnehmung, Kräftigung und Entspannung ihres Beckenbodens Inkontinenzbeschwerden und/oder Deszensus vorbeugen, lindern oder gar zurückbilden kann.

Zwei praktische Bücher, die viele Ideen für die Umsetzung im Alltag bieten und sich sowohl für junge als auch ältere Frauen eignen. Idealerweise ist die Lektüre zu verbinden mit einem Beckenbodenkurs in der Gruppe.

Yvonne Keller, Judith Krucker, Marita Seleger: Beckenbodentraining. Entdeckungsreise zur weiblichen Mitte. Ein Wegbegleiter nach dem bewährten BeBo® Konzept. BeBo® Verlag GmbH, Zürich, 6. Auflage März 2007. ISBN 978-3-033-00554-9, Fr. 36.50 zzgl. Versandkosten.

Judith Krucker, Marita Seleger: Beckenbodentraining – BeBo® Training belebt den Alltag. BeBo® Verlag GmbH, Zürich, Februar 2008. ISBN 978-3-033-01338-4, Fr. 29.80 zzgl. Versandkosten.



### Praktische Empfehlungen zur HRT

Prof. Dr. Martin Birkhäuser, emeritierter Leiter der Abteilung Gynäkologische Endokrinologie am Inselspital Bern, hat für den praktischen Gebrauch ein Bändchen zur Hormonsubstitution in der Peri- und Postmenopause herausgegeben, in dem er den neuesten Wissensstand nach der Verunsicherung infolge der WHI-Studie zusammenfasst. Er beschreibt darin «eine neue Lagebeurteilung zur Behandlung klimakterischer Beschwerden»: «Heute geht es sicher nicht darum, dass jede Frau für ihr ganzes Leben Östrogene einnehmen soll, und auch nicht darum, dass alle erdenklichen Alterserscheinungen durch eine Hormontherapie verhindert werden können – es geht allein darum, im Einzelfall die ideale hormonelle Substitution zu ermitteln, die durch minimale Dosierung der richtigen Substanzen in der angepassten galenischen Form die optimale Wirkung erzielt.»

Auf 48 Seiten in A5-Format legt Birkhäuser die heute verfügbare Evidenz der Studien offen, welche die Grundlagen für eine individualisierte Hormonersatztherapie in der Praxis vermitteln. Das kleine Buch kann über Orion Pharma bestellt werden.

Martin Birkhäuser (Hrsg.): Praktische Empfehlungen zur Hormonersatztherapie in der Peri- und Postmenopause. 48 Seiten, 15 Abbildungen. UNI-MED Science, Bremen 2009. ISBN 978-3-8374-1121-8, Fr. 35.20.

Bestellbar bei:  
Orion Pharma AG  
Untermüli 11  
6300 Zug  
Tel. 041-767 40 90