



Liebe Leserin,

herzlichen Glückwunsch zum Erwerb Ihres persönlichen Beckenboden-Coaches! Dieses Buch versetzt Sie in die Lage, sich bei Beschwerden selbst zu helfen oder Probleme gar nicht erst entstehen zu lassen.

Zuerst erkläre ich Ihnen den Aufbau des Beckenbodens und die typischen Beschwerdebilder. Dann erfahren Sie, und das ist in der Literatur etwas völlig Neues, wie Sie Ihren Beckenboden selbst untersuchen können. So wissen Sie, woran Sie sind, und können sich selbst besser helfen, anstatt womöglich hunderte Male sinnlose Übungen zu machen. Für jedes Hauptproblem präsentiere ich Ihnen anschließend ein 12-wöchiges Übungsprogramm; zusätzlich gibt es ein einheitliches Stabilisationsprogramm, das nicht nur dem Beckenboden, sondern auch den Bauch- und Rückenmuskeln Halt gibt. Wenn Sie nur vorbeugend etwas für Ihren Beckenboden tun möchten, dann beginnen Sie gleich mit dem Stabilisations-Programm und picken sich später gegebenenfalls aus den anderen Kapiteln Übungen heraus, die Ihnen Freude machen. Zum Schluss gibt es noch die besten Tipps für Ihren Beckenboden.

Profitieren Sie von meiner 25-jährigen Erfahrung als Beckenboden-Physiotherapeutin: Schritt für Schritt bekommen Sie mehr Gefühl und erarbeiten sich einen tragfähigen, elastisch-aktiven und schmerzfreien Beckenboden. Los geht's!

Franziska Liesner