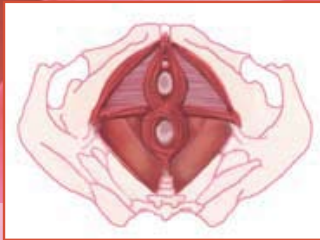


Karin Schönig



# Der Beckenboden

Wie Sie ihn gesund erhalten.  
Was Sie tun können bei Beschwerden,  
Harninkontinenz und Senkungen.

FrauenGesundheitsZentrum München

## Jetzt ist sie da – die Broschüre **„Der Beckenboden“!** Sie richtet sich an alle Frauen – ob sie Beschwerden haben oder nicht.

Der Beckenboden spielt eine tragende Rolle im Leben jeder Frau. „Viele Frauen sind erstaunt, wenn sie erfahren, dass jede einfache Bewegung auch den Beckenboden erreicht: Sitzen, Stehen oder Gehen können beckenbodenfreundlich sein oder eben nicht“, so Autorin Karin Schönig. „Die Broschüre gibt dazu spannende Tipps und beschreibt in verständlicher Sprache das Wichtigste zum Thema“. Frauen erfahren, wie der Beckenboden funktioniert, wie sie ihn spüren und was sie im Alltag tun oder lassen können, um ihn gesund zu erhalten. Wenn sie Beschwerden haben, wie Schmerzen beim Sex, Harninkontinenz oder Organ-senkungen, bekommen sie Informationen, wie das entsteht und über die vielen Möglichkeiten, damit umzugehen: Vom Einsatz des Atems über Beckenboden-übungen bis hin zu den Operationsmethoden. Ein stimmiger Beckenboden hilft Frauen, mehr in ihrer Mitte zu sein – und damit wird vieles leichter.

### Info zur Broschüren-Bestellung:

Die Broschüre kann schriftlich, per Mail oder telefonisch bestellt werden. Sobald der Betrag von € 6,50 auf dem Konto des FrauenGesundheitsZentrums eingegangen ist, wird die Broschüre zugeschickt.

[www.fgz-muc.de](http://www.fgz-muc.de)

Bankverbindung  
FrauenGesundheitsZentrum  
Postbank München  
BLZ: 700 100 80,  
Konto: 200211802  
Stichwort „BBB“