

Inkontinenz, Ursachen, Tipps und Hilfen

Im Rahmen eines „Gesundheitsvortrages“, die von der VSG-REHA Arnstein e. V. meist jährlich mit wechselnden Themen abgehalten werden, wird in diesem Jahr von Frau Monika Klein über Inkontinenz und deren Ursachen wie z. B. auftretende Schwächen nach Geburten, Alter usw. bis hin zu Zuständen nach Operationen berichtet und erläutert.



Inkontinenz ist oftmals noch ein Tabuthema. Dieses Thema betrifft alle, denn diese Schwäche ist unabhängig von Geschlecht und Alter. Der Beckenboden ist ein ganz wichtiger Garant für Kontinenz. Er ist die Grundlage für eine gesunde Haltung. Der Beckenboden ist mit seinen vielschichtigen Muskeln das Kraftwerk des Menschen. Deshalb sollen in diesem Vortrag neben der Inkontinenz, der Anatomie des Beckenbodens auch praktische präventive Tipps und gezielte Übungen gezeigt werden, wie die Muskulatur wieder gestärkt werden kann.

Wann: Samstag, den 23. November 2013
um 19:00 Uhr

Wo: VSG-Heim, Schützenbergstraße 16
in Arnstein

**Hierzu sind alle Interessierten aus der Großgemeinde
Arnstein recht herzlich eingeladen.**