

Bestens beraten rund um Ihre Gesundheit

Mehr junge, sportliche Frauen leiden unter Inkontinenz

Inkontinenz ist nicht nur ein Altersleiden. Im Gegenteil, immer mehr junge Sportlerinnen sind davon betroffen, unabhängig ob Hochleistungs- oder Freizeitsportlerin.

Grund hierfür ist die Beckenbodenmuskulatur, die durch zu viel Belastung erschlafft. Die im Vergleich zur körperlichen Konstitution zu hohen Spitzenbelastungen sorgen dafür, dass die Schließmuskulatur der Blase den Druck nicht mehr vollständig abfangen kann.

Betroffen sind vor allem Frauen, die Ballsportarten wie Volley-, Hand- oder Basketball sowie Trampolinspringen und Weitsprung ausüben. Typischerweise tritt die sportbedingte Harninkontinenz ausschließlich während des Trainings und Wettkampfs auf. Es handelt sich dabei nur um kleinere Mengen Urin. Ansonsten sind die betroffenen Frauen topfit und rundum gesund.

Das kann helfen:

Um der sportbedingten Inkontinenz entgegenzuwirken, ist vor allem intensives Beckenbodentraining sehr wichtig. Zudem kann häufig schon die richtige Wahl des Schuhwerks Abhilfe schaffen. Meist sind festere oder mittelweiche Sportschuhe besser geeignet als extrem abfedernde Turnschuhe. Der Körper erhält dadurch die richtige Orientierung, um rechtzeitig auf den Kontakt zum Boden reagieren zu können und in der Folge die Beckenbodenmuskeln reflektorisch anzuspannen. Ausprobieren geht hier über Studieren!

Zudem gibt es verschiedene Inkontinenzeinlagen, die auch für den Sport geeignet sind. Besuchen Sie uns in Ihrer Coda-Apotheke und holen Sie sich gleich eine **kostenlose Probepackung** ab. Auch in unserer Online-Gesundheitsbibliothek informieren wir Sie gerne zum Thema.



Das Angebot ist erhältlich in folgenden Coda-Apotheken:



Apotheker
Dietmar
Heuchel e. K.

St.-Josef-Apotheke
Josefstraße 21
52134 Herzogenrath
Tel. 02406 - 12500, Fax 02406 - 12520
info@st-josef-apotheke.de
www.st-josef-apotheke.de
Freecall: 0800 - 7856733
(0800-STJOSEF)



Apotheker
Tobias
Kreutz e. K.

Kreuz-Apotheke
Kirchstraße 35A
52499 Baesweiler
Tel. 02401 - 4200
Fax 02401 - 8434
Vorbestellungen über:
info@kreuz-apotheke.de
www.kreuz-apotheke.de



Apotheker
Dr. Horst-Josef
Pelzer e. K.

Engel-Apotheke
Kaiserstraße 127
52146 Würselen
Tel. 02405 - 419444
Fax 02405 - 419445
info@engel-apotheke-wuerselen.de

Jetzt kostenfrei testen!

Sie möchten **Hartmann Inkontinenz-Produkte** testen? Sie haben die Wahl zwischen vier Musterbeuteln mit verschiedenen Saugstärken und Größen.

Nur gegen Vorlage des Coupons einlösbar.

Bitte beachten Sie auch die aktuellen Angebote in Ihrer Coda-Apotheke, zu finden unter www.coda-apotheken.de



EINLÖSBAR NUR IN

CODA APOTHEKEN

Für Deine Gesundheit