

Der vergessene Muskel im Fokus mit EMChairX®

Ein trainierter Beckenboden steht für Gesundheit, Lifestyle und befriedigende Sexualität! Ein trainierter Muskel kann Ihre Lebensqualität, Ihre Kraft sowie Ihre Energie im Alltag erheblich steigern. Dieser Artikel gibt Ihnen einen Einblick über eine neue und sehr effiziente Methode, die Beckenbodenmuskulatur gezielt zu trainieren, ganz ohne Anstrengung. von Andreas Willk

Der Beckenboden ist viel zu lange als gesellschaftliches Tabu vernachlässigt worden. Es ist Zeit, das volle Potenzial unserer Mitte zu entdecken! Denn es bringt viele Vorteile, eine gut trainierte und starke Beckenbodenmuskulatur zu haben.

BECKENBODEN DER FRAU

Der Beckenboden der Frau ist ein enges Geflecht vieler Muskeln, Bänder, Sehnen und Faszien. Er kleidet das kleine Becken innerlich aus und stabilisiert auch die Organe der Bauchhöhle. Harnröhre und Blase, Gebärmutter und Vagina sowie Darm und After sind alle fest mit dem Beckenboden verbunden und werden partiell sogar von ihm gesteuert.

Weil die Anatomie der Frau so angelegt ist, bei der Geburt den Beckenboden zu öffnen und ein Kind hindurchgleiten zu lassen, verfügt der Bereich über eine gewisse Verformbarkeit. Diese Flexibilität hat aber auch Nachteile. Der Beckenboden kann instabil werden.

Was passiert, wenn der Beckenboden der Frau geschwächt ist?

Wie bei vielen körperlichen Veränderungen der Frau sind die Probleme nicht auf den ersten Blick ersichtlich. Bereits eine minimale Absenkung der Beckenbodenmuskulatur um wenige Millimeter kann das gesamte Zusammenspiel im Urogenitaltrakt stören.

Anzeichen, die mit einem geschwächten Beckenboden in Verbindung gebracht werden:

- Ungewollter Abgang von Urin beim Niesen oder Husten bzw. körperlicher Anstrengung
- Probleme, normal urinieren zu können (Harninkontinenz)
- Das Gefühl, unten «offen» zu sein

- Schmerzen in Rücken oder Hüfte
- Fremdkörpergefühl im vaginalen Bereich
- Verminderte Lust bzw. Libido
- Schmerzen beim Geschlechtsverkehr
- Verminderte Elastizität von Haut und Gewebe
- Durchblutungsstörungen
- Kontinuierlicher Muskelabbau
- Geringerer Muskeltonus, Kraftverlust

BECKENBODEN BEIM MANN

Der Beckenboden ist ein Bereich, dem Mann gerne nicht die nötige Aufmerksamkeit schenkt. Wenn sich die ersten daraus resultierenden Probleme zeigen, rückt diese Muskulatur jedoch in den Fokus.

Auch bei Männern ist der Beckenboden ein stützendes Netz aus Muskeln und Faszien. Er liegt bei Männern in der unteren Bauchhöhle und kleidet das Becken von innen aus. Das Muskelgewebe des Beckenbodens sorgt dafür, dass Blase, Prostata, Harnröhre und Darmausgang fest verankert sind und effektiv durchblutet werden können. Dazu stützt es die Organe des Urogenitaltraktes und federt den Druck des Bauchraums ab. Ohne den Beckenboden würde das Gewicht des Rumpfes die Genitalien innerlich zusammenstauchen.

Auch wirken die feinen Beckenbodenmuskeln und Nerven auf die Funktion von Blase, Prostata und Anus ein. Sie steuern einen Teil der Vorgänge und sind mit den Körperorganen eng verbunden.



Warum sollten auch Männer den Beckenboden trainieren?

Eine trainierte Beckenbodenmuskulatur stärkt beim Mann die Potenz. Eine verminderte Potenz geht meist mit einer schlechten Durchblutung des Genitalbereichs einher. Beruflicher Stress, das viele Sitzen im Büro und wenig Bewegung, unausgewogene Ernährung und hormonelle Veränderungen fördern diesen Prozess. Mit einem

gestärkten und trainierten Beckenboden lässt sich jedoch gezielt gegen Erektionsstörungen vorgehen. Dank der Kräftigung des Beckenbodens nimmt nicht nur die Durchblutung zu, sondern das gesamte sexuelle Empfinden wird gesteigert.

Viele Männer sind auch von Miktionsstörungen betroffen. Sowohl das sogenannte «Nachtröpfeln» wie auch eine diagnostizierte Dranginkontinenz – Probleme beim Wasserlassen – können schmerzhaft und im Alltag äusserst einschränkend sein. Ein gestärkter Beckenboden kann auch hier für Abhilfe sorgen und die Inkontinenz herauszögern oder verhindern.

EMCHAIRX® - DIE NEUE METHODE DES BECKENBODENTRAININGS

Der EMChairX® ist speziell für das Training der Beckenbodenmuskulatur entwickelt worden. Die Muskeln werden dabei durch spezielle Magnetwellen in einer hohen Frequenz bewegt, was zu einer Stärkung der Beckenbodenmuskulatur führt. Bei den Sitzungen werden circa 20'000 hochfrequente und optimale Kontraktionen im Beckenboden ausgelöst. Die Energie induziert fast 20'000 supramaximale Muskelkontraktionen pro Sitzung. Also ein Training, welches im Alltag in dieser Art gar nicht zu realisieren ist.



Der EMChairX® wirkt sehr gezielt auf die Beckenbodenmuskulatur und stärkt diese durch spezielle Magnetwellen.

Durch die speziell für den EMChairX® entwickelten Programme werden die Muskeln gezielt bewegt und in kurzer Zeit gestärkt. Die Magnetfelder rufen im Körper Reaktionen hervor, die dann wiederum verschiedene chemische und physikalische Körpervorgänge positiv beeinflussen können.

Durch die Behandlung verbessert sich die Aufnahmefähigkeit der Körperzellen für verschiedene Stoffe, ebenso der Abtransport von Stoffwechselprodukten und Abfallstoffen. Darüber hinaus erhöht sich durch das Verfahren der Sauerstoffgehalt im Gewebe, wobei die Zellen nicht nur mehr Sauerstoff erhalten, sondern diesen auch besser nutzen können.

WIE OFT MUSS DIE BEHANDLUNG ERFOLGEN FÜR GUTE RESULTATE?

Mit nur 4 bis 6 Sitzungen (optimal ist 2x pro Woche) werden bereits sehr gute Resultate erreicht. Der Kunde setzt sich dazu einfach in bequemer Kleidung auf den EMChairX® und kann die 20- bis 30-minütige, absolut schmerzfreie Behandlung selber über eine Fernbedienung steuern. Positive Veränderungen sind teilweise schon nach der zweiten Sitzung spürbar.

Um das gewünschte Ergebnis der Stärkung des Beckenbodens zu erhalten, empfiehlt sich eine Behandlung (1 Sitzung) alle 3 bis 6 Monate.

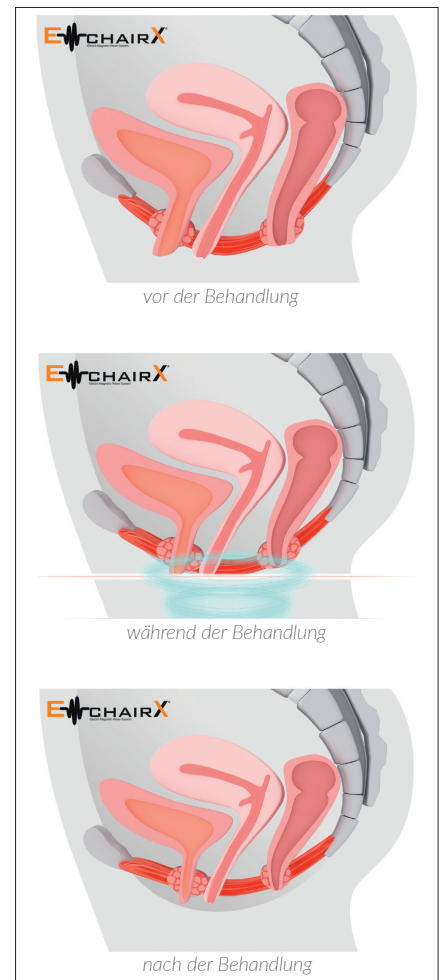
Vor einer Behandlung sind keine besonderen Massnahmen zu treffen. Am Tag der Behandlung wird empfohlen, bequeme Kleidung zu tragen, welche die Flexibilität für die richtige Positionierung während der Behandlung ermöglicht.

Nach der Behandlung sollte während 48 Stunden kein Sport getrieben werden (Muskelregeneration) und ebenfalls während 48 Stunden sollte auf Alkohol verzichtet werden (Alkohol behindert den Muskelaufbau).

GIBT ES KONTRAINDIKATIONEN?

Eine Behandlung kommt nicht oder nur unter besonderen Vorsichtsmassnahmen infrage bei:

- Schwangerschaft, Stillzeit
- Metall- oder elektronische Implantate
- Herzschrittmacher, implantierte
- Defibrillatoren
- Implantierte Neurostimulatoren
- Medikamentenpumpen
- Lungeninsuffizienz, Herzerkrankungen,
- Epilepsie
- Bösartige Tumore
- Fieber
- Antikoagulationstherapie (Einnahme
- von Blutverdünnern)



- Kürzliche erfolgte chirurgische Eingriffe im Behandlungsfeld (Muskelkontraktionen können die Heilung stören)
- Empfindungsstörungen der Haut im zu behandelnden Areal

FAZIT

Der EMChairX® kann nicht nur bestehende Probleme des Beckenbodens verbessern, sondern auch einen starken und besser durchbluteten Beckenboden erschaffen. Dies führt zu einer besseren Gesundheit, mehr Freiheit, mehr Kraft und einem besseren und erfüllenderen Sexualleben.



Zum Autor

Andreas Wilk ist Inhaber der Awenex® GmbH in Münchenstein BL. Ziel seiner Arbeit ist es, mit Empathie und Weitsicht Kunden und Mitarbeiter zu unterstützen und erfolgreich zu sein (www.awenex.ch).