

## Das Training mit EPI-NO Libra

Der Beckenbodentrainer besteht aus hochwertigen Komponenten, die einer strengen Qualitätskontrolle unterzogen werden.

Er besteht aus:

- (1) einem anatomisch geformten Ballon aus med. Silikon
- (2) einer Handpumpe mit
- (3) Druckanzeige
- (4) Luftablassventil
- (5) Zuführungsschlauch



- Zum Training wird zuerst der Ballon (Drucksensor) in die Scheide eingeführt.
- Mithilfe der Handpumpe kann Luft in den Sensor gepumpt werden. Der Ballon passt sich aufgrund seiner flexiblen Form der individuellen Anatomie optimal an.
- Zusammen mit **EPI-NO Libra** werden nun die beschriebenen Beckenbodenübungen durchgeführt.



Der Druckanstieg während der Übungen und damit die erreichte Muskelspannung wird an der Druckanzeige der Handpumpe angezeigt – dies ist der ablesbare Trainingseffekt (Biofeedback).

- Bei regelmäßigem Training stellen viele Frauen schon nach wenigen Tagen einen Trainingserfolg fest. Je stärker die Beckenbodenmuskeln, desto größer der Druck auf den Sensor. Das Training erfolgt gegen einen Widerstand:

**EPI-NO Libra** wirkt wie eine „Hantel für den Beckenboden“.

## Motivation und Erfolg

Je früher Sie mit dem Beckenbodentraining beginnen, und je kontinuierlicher Sie die Übungen durchführen, desto größer sind die Chancen auf nachhaltigen Erfolg. Weil Sie gegen einen Widerstand trainieren, ist die Wirkung besonders effektiv. Für die Anwendung gibt es im Prinzip keinerlei Altersbeschränkung.

Sie erhalten mit **EPI-NO Libra** eine ausführliche Gebrauchsanleitung und eine genaue Beschreibung der verschiedenen Übungen. Ein Übungskalender erinnert Sie an die regelmäßige Anwendung und hält den Trainingsfortschritt sichtbar fest.

So können Sie:

- jederzeit einfach und bequem zu Hause trainieren
- genau die richtige Muskelgruppe aufspüren
- die Beckenbodenmuskulatur effektiv stärken
- die Motivation zum Training durch Biofeedback steigern
- durch gezieltes Training Erfolg haben
- Ihre Probleme endlich in den Griff bekommen

**EPI-NO Libra** wird in Deutschland hergestellt und ist auch in Apotheken unter der PZN 2534674 erhältlich.

**TECSANA**  
Munich · Germany

TECSANA GmbH  
Rathochstr. 97  
D-81247 München  
Tel.: (089) 74 11 43-0  
Fax.: (089) 74 11 43-15

Information und Bestellung im Internet unter

[www.epino.de](http://www.epino.de)

[mailto: info@tecsana.de](mailto:info@tecsana.de)

**EPI-NO**



Gesunder  
Beckenboden

Training  
und Therapie

Beckenbodentraining  
mit **EPI-NO Libra**

**TECSANA**  
Munich · Germany

## Das Thema

Nach neuesten Schätzungen leben allein in Deutschland insgesamt ca. 8 Millionen Menschen mit einer behandlungs- oder versorgungsbedürftigen Harninkontinenz (umgangssprachlich: Blasenschwäche), und ihre Zahl nimmt ständig zu. Am häufigsten betroffen sind jedoch Frauen, dabei ist das Alter nicht einmal entscheidend.

Denn die Ursachen sind vielfältig. Junge Frauen leiden oft während oder nach der Schwangerschaft an einer Blasenschwäche – sie kann als Folge sogar erst Jahre später auftreten. Auch hormonelle Umstellung in den Wechseljahren, Übergewicht, verschiedene Erkrankungen oder Operationen können eine Blasenschwäche nach sich ziehen.

Die häufigste Form der Inkontinenz bei Frauen ist die sogenannte Belastungs- oder Stressinkontinenz: Der Schließmechanismus der Harnröhre funktioniert nicht mehr einwandfrei: Es passiert beim Lachen oder Husten, beim schweren Tragen oder beim Sport – plötzlich beginnt die Blase sich zu entleeren – ungewollt und ohne Chance, dies zu verhindern. Grund dafür ist häufig eine schwache Beckenbodenmuskulatur.

Blasenschwäche ist keine lebensbedrohliche Erkrankung. Sie beeinträchtigt jedoch sehr nachhaltig das körperliche und seelische Wohlbefinden und bedeutet einen Verlust an Lebensqualität.

Neueste Untersuchungen haben ergeben, dass nicht einmal die Hälfte aller betroffenen Frauen darüber mit Ihrem Arzt spricht. Inkontinenz ist zu unrecht in der Öffentlichkeit immer noch ein Tabuthema und wenig präsent.

### Was können Sie tun?

Vertrauen Sie sich zunächst Ihrem Arzt an. Er kann die Krankheitsursachen abklären und Ihnen zu der richtigen Behandlung raten. Das gezielte Beckenbodentraining gehört in den meisten Fällen zur ersten Therapiewahl.

## Aktiv werden

Mit **EPI-NO Libra** können Sie selbst aktiv werden: Dieser neu entwickelte Beckenbodentrainer kann Ihre Blasenschwäche bei Belastungs- oder Stressinkontinenz entscheidend verbessern, oft sogar vollständig heilen. Auch bei Mischformen (Belastungs- mit Dranginkontinenz) kann der Beckenbodentrainer Teil der Therapie sein. Vorbeugendes Training – etwa nach der Entbindung – kann das Risiko späterer Inkontinenz senken.

**EPI-NO Libra** wurde in enger Zusammenarbeit mit Gynäkologen, Physiotherapeuten und Patientinnen entwickelt.



CE

Ihr Facharzt kann Ihnen **EPI-NO Libra** als Hilfsmittel zur Inkontinenztherapie verordnen (Hilfsmittelverzeichnis Pos.-Nr. 15.25.19.1003). Die Kosten werden in der Regel von den Krankenkassen erstattet.

**EPI-NO Libra** besteht aus einem anatomisch geformten Silikon-Ballon mit Handpumpe und Druckanzeige (Biofeedbackfunktion). Die Anwendung beruht auf der natürlichen Stärkung der Beckenbodenmuskulatur durch regelmäßiges Training und verzichtet bewusst auf Elektronik oder begleitende Medikamente. Das regelmäßige Training ist zugleich auch Grundvoraussetzung für den Erfolg.

## Beckenbodentraining

Der Beckenboden ist eine der wichtigsten Muskelgruppen des ganzen Körpers. Die mehrschichtige Muskelschale verbindet das Steißbein mit dem Schambein.



äußere Schicht    mittlere Schicht    innere Schicht

Sie verschließt das nach unten offene Becken und hält unseren gesamten Körper aufrecht, stabilisiert Wirbelsäule, Kreislauf und Atmung. Je stärker die Beckenbodenmuskeln, desto besser funktionieren die Organe im Becken: Gebärmutter, Blase und Darm. Gut trainierte Muskeln steigern zudem den Spaß an der Sexualität.

Das bewusste Anspannen und Entspannen der Beckenbodenmuskulatur wird als Beckenbodentraining bezeichnet. Durch verschiedene Übungen wird die Wahrnehmung der Muskelschichten verbessert und die Muskulatur gestärkt. Wissenschaftliche Untersuchungen haben gezeigt, dass sich eine Blasenschwäche durch gezieltes Beckenbodentraining oft vollständig beheben lässt.

Zu Beginn des Beckenbodentrainings liegt das größte Problem darin, dass viele Frauen überhaupt nicht wissen, wo Ihre Beckenbodenmuskulatur sitzt, oder Schwierigkeiten haben, diese Muskulatur gezielt anzuspannen.

Es kommt also beim Training entscheidend darauf an, ein Gefühl für die Muskeln des Beckenbodens zu entwickeln und die richtigen Muskelgruppen zu erspüren.

**Hierbei unterstützt Sie EPI-NO Libra mit Biofeedback wirkungsvoll.**