

Herzlich Willkommen!



Mentale Beschwerden



- Vergesslichkeit
- Schlechte Konzentration
- Reizbar
- Depressiv
- Unentschlossen

Körperliche Beschwerden

- Gewichtszunahme
- Hitzewallungen
- Schlaflosigkeit
- Muskelschmerzen
- Gelenkschmerzen
- Sehnenentzündung



- Inkontinenz
- Osteoporose
- Juckende Haut
- trockene/juckende Scheide
- Keine Lust auf Sex

Von Gesund bis Osteoporose



Osteoporose

Bewegung

- wöchentlicher Sport (Muskeltraining)
- Bewegung mit Be- und Entlastung der Knochen

Ernährung

- Calciumhaltig (z.B. Milchprodukte, Brokkoli, Spinat,...)
- Vitamin D-haltig (z.B. Lachs, Eigelb, Avocado, ...)

Vorsorge

ab 50 im Blick behalten

- Vitamin D + Calcium messen
- Knochendichtmessung

→ Keine Kassenleistung

Lage des Beckenbodens



Inkontinenz

Beckenbodentraining

- Regelmäßige Anspannung der Beckenbodenmuskulatur
→ „Urinfluss anhalten wollen“
→ „Tampon hochziehen“



Wichtig!

- Bei Husten und Niesen immer den Kopf zur Seite drehen (Reduzierung der Druckwelle)