

Beckenboden



Gesundheit



Was ist der Beckenboden?

**ein Netzwerk aus Muskeln
und Bindegewebe,
das die Organe stützt;
er spielt eine entscheidende
Rolle für Blasenkontrolle,
Sexualfunktion und Haltung**



Wo befindet sich der Beckenboden?

der Beckenboden liegt wie eine Hängematte im unteren Teil des Beckens und erstreckt sich vom Schambein (vorn) bis zum Steißbein (hinten) und seitlich zu den Sitzbeinhöckern



Wie kann ich meinen Beckenboden spüren?

du spürst deinen Beckenboden, wenn du die Muskeln anspannst, die du nutzen würdest, um den Urinfluss zu stoppen oder den Stuhlgang zurückzuhalten



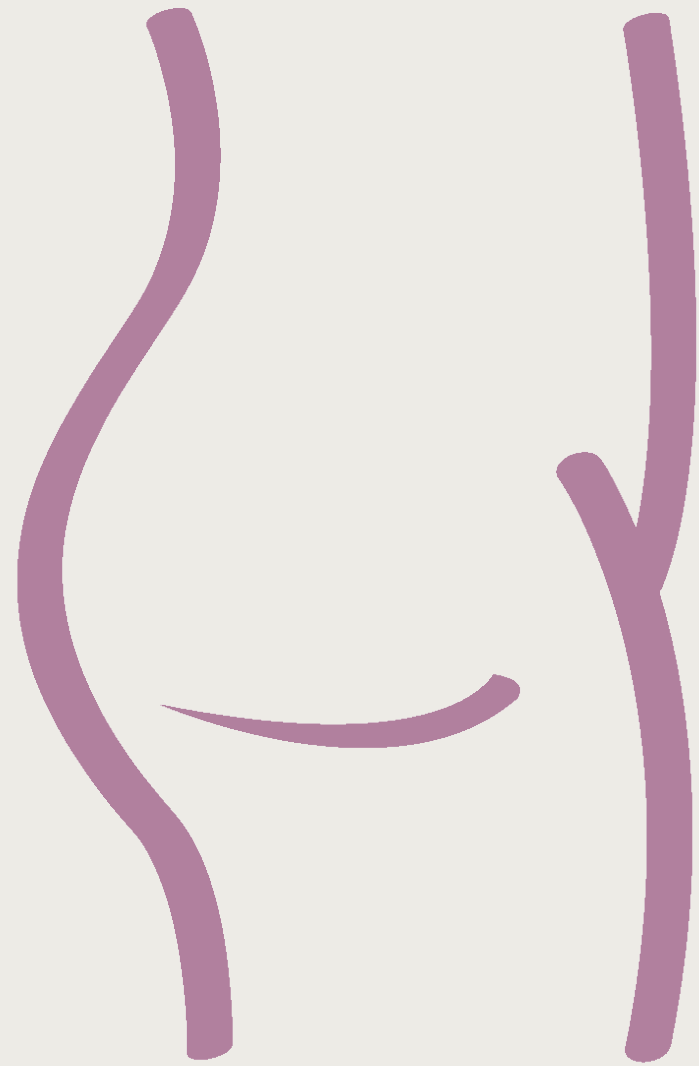
Was sind typische Symptome eines schwachen Beckenbodens?

- **unfreiwilliger Urinverlust beim Niesen, Husten oder Lachen**
- **Schweregefühl oder Druck im Becken**
- **Schmerzen beim Geschlechtsverkehr**



Beckenbodenprobleme haben nur ältere Menschen?

Probleme mit dem Beckenboden können in jedem Alter auftreten, besonders nach einer Schwangerschaft oder bei intensiver körperlicher Belastung



MHH

Beckenbodenzentrum

Urogynäkologie

Caption:

Hast du schon mal von deinem Beckenboden gehört? Wenn nicht, ist es höchste Zeit! Beckenbodenbeschwerden wie Inkontinenz oder Senkungsgefühle können viele Ursachen haben – von Schwangerschaft und Geburt über Alter bis hin zu neurologischen oder urologischen Problemen.

Im Beckenbodenzentrum der MHH arbeiten wir daran, dir durch eine gezielte Diagnostik und individuelle Behandlung zu helfen. Ob du vorbeugen oder bestehende Beschwerden lindern möchtest – wir sind für dich da.

Urogynäkologische Sprechstunde:

Mo-Do 08:00-16:00 Uhr, Fr bis 14:30 Uhr

Tel.: +49 (0)511 532 9760

gynaekologische-poliklinik@mh-hannover.de

#beckenboden #frauenklinik #mhh #frauenklinik-hannover #allesuntereinemdach