



# TANZBERGER KONZEPT



Unsere Beckenboden-Therapie nach dem Tanzberger-Konzept ist ein bewährtes und allgemein anerkanntes Konzept für Menschen mit Inkontinenzproblemen.

Indikationen sind:

- Operative Eingriffe im gynäkologischen und urologischen Bereich (z. B. Prostata-Operation)
- Beckenbodenschwäche nach Geburten
- Stressinkontinenz beim Sport, Lachen, Husten oder Niesen
- Dranginkontinenz (plötzlicher Harndrang)
- Allgemeine Inkontinenz oder Obstipation bei Menschen beiderlei Geschlechts und jeden Alters

Die Beckenboden-Therapie beinhaltet kräftigende oder entspannende Übungen der Beckenboden- und der gesamten Rumpf- und Beinmuskulatur, ebenso beckenbodenfreundliche Alltagsbewegung und eine Hinführung zu Belastungen wie Heben und Sport.

Diese Therapie ist das Mittel zur Selbsthilfe ohne Nebenwirkungen. Die Übungen können nach der Anleitung durch unsere Experten im Anschluss selbstständig ohne Hilfsmittel zu jeder Zeit an jedem Ort ausgeführt und in den Alltag integriert werden.