

## Starker Beckenboden im Alter Der Schlüssel zu langfristigem Wohlbefinden

Pößneck, 06.07.2023 – Kaum jemand bemerkt ihn, die wenigsten können ihn spüren und manche wissen nicht einmal von seiner Existenz. Der Beckenboden - ein rätselhafter Muskel, der für die menschliche Lebensqualität unverzichtbar ist. Die [VITORI® Health GmbH](#) nimmt sich diesem Tabuthema an und klärt über die Bedeutung eines starken Beckenbodenmuskels zur Prävention von Langzeitbeschwerden und altersbedingten Leiden auf.

Der Beckenboden besteht aus drei muskulären Schichten, die eine Art Schutznetz für Organe und Rumpf bilden. Gespannt zwischen Beckenknochen und der Wirbelsäule formen sie ein komplexes Geflecht, das die Grundlage für eine gesunde und aufrechte Körperhaltung bildet. Doch im Alter wird dieser häufig übersehene Muskel schwächer und das kann erhebliche Folgen nach sich ziehen.

### **Inkontinenz: rund 6 Millionen sind betroffen**

Die Muskulatur des Beckenbodens muss nicht nur kontinuierlich gegen die Schwerkraft ankämpfen, sondern dient auch als Stoßdämpfer bei plötzlichen Druckveränderungen, die beim Lachen, Niesen oder Husten auftreten. Unabhängig vom Geschlecht erfüllt der Beckenbodenmuskel eine weitere bedeutende Funktion im Körper. Er gewährleistet die Schließfunktion der Organe, der Harnröhre und der Geschlechtsorgane. Genau diese selbstverständlichen Funktionen des Körpers können im fortschreitenden Alter zum Problem werden. Mit den Jahren kann sich die Muskelkraft im Beckenboden verringern, was zu verschiedenen Beschwerden führt.

Die am häufigsten auftretende Problematik: Inkontinenz. Die Blase kann den Urin nicht mehr zurückhalten und es kommt zu unkontrolliertem Harnverlust. Problematiken dieser Art, wie die Blasenschwäche, bleiben trotz ihrer weit verbreiteten Prävalenz ein hartnäckiges Tabuthema in unserer Gesellschaft. Dabei leiden in Deutschland [6 Millionen Menschen](#) unter einer Inkontinenz. In jüngeren Jahren sind Frauen aufgrund ihrer Anatomie und hormoneller Schwankungen etwa doppelt so häufig von Inkontinenz betroffen wie Männer. Mit zunehmendem Alter steigt jedoch das Risiko für Inkontinenz sowohl bei Männern als auch bei Frauen an.

### **Stärkung des Beckenbodenmuskels für mehr Wohlbefinden**

Durch gezieltes Beckenbodentraining lässt sich die Muskulatur langfristig stärken und das ist eine gute Nachricht für jeden, denn: Ein starker Beckenboden kann präventiv gegen Inkontinenz wirken und den Körper in ein stabiles Gleichgewicht bringen. Die [VITORI® Health GmbH](#) strebt mit ihren Produkten nach ganzheitlicher Gesundheit für den ganzen Körper. Für Gründer und Geschäftsführer Sebastian Krenz ist klar: "Der Beckenboden ist ein wichtiger Bestandteil für einen beschwerdefreien Alltag und spielt eine vielseitige Rolle bei

Pressekontakt

Sophia Vecchini, Selina Gravemaker | Kurfürstendamm 28, 10719 Berlin  
Tel.: +49 30 2363769-530 | E-Mail: [vecchini@kreuterborgmeier.de](mailto:vecchini@kreuterborgmeier.de)

der Aufrechterhaltung des Wohlbefindens“, daher empfiehlt er neben Yoga und Pilates auch gezielte Beckenbodenübungen, die entweder zu Hause oder unter physiotherapeutischer Anleitung durchgeführt werden können. “Es ist wichtig zu verstehen, dass der Beckenboden kein isolierter Muskel ist, sondern Teil eines komplexen Systems, das den gesamten Körper umfasst. Daher können auch Übungen, die das generelle Körperbewusstsein und die Körperhaltung verbessern, von Vorteil für den Beckenboden sein“, erklärt Sebastian. Sein Ziel ist es, mit Produkten wie der VITORI® Premium Kristallmatte, das allgemeine Bewusstsein für holistische und natürliche Ansätze im Umgang mit der eigenen körperlichen Gesundheit zu stärken.

## Über VITORI®

Seit 2019 entwickeln Janis Nebel und Sebastian Krenz effektive Alternativen zur Schmerzbehandlung, die wirkungsvolle Mechanismen der Natur miteinander verbinden. Mit ihren VITORI® Premium-Kristallprodukten helfen sie Menschen, auf natürliche Weise zu mehr Entspannung und Lebensqualität zu finden. Unabhängig vom Alter profitiert jeder von der Wirkung der Kristalle. Auch Kinder und Haustiere fühlen sich nach einer Auszeit auf der Matte erholter. Die „Quelle des Lebens“ dient als Inspiration und Ursprung der Gründung, daher ist die Marke VITORI® eine Neuschöpfung aus VITality und ORIGIN.

## Pressekontakt

Sophia Vecchini, Selina Gravemaker | Kurfürstendamm 28, 10719 Berlin  
Tel.: +49 30 2363769-530 | E-Mail: [vecchini@kreuterborgmeier.de](mailto:vecchini@kreuterborgmeier.de)