



**tröpfchenKummer<sup>®</sup>**

**Privatpraxis für Einzelstunden**

**Beckenboden // Beckenbodentraining von Frau zu Frau**

**Deine Partnerin für Beckenbodentraining in Wolnzach-Markt**

Ariane Weder

Telefon: **0152 – 59 740 702**

<https://tröpfchenkummer.de>



# Tröpfchenkummer muss nicht sein!



In Deutschland gibt es rund sechs Millionen Menschen, deren Blasenfunktion gestört ist. Frauen sind doppelt so häufig betroffen wie Männer.

Harninkontinenz ist die verbreitetste chronische Krankheit unter den Frauen noch vor Bluthochdruck, Depression und Diabetes. Leider ist Harninkontinenz bis heute ein Tabuthema – es wenden sich nur 1/3 der Betroffenen an einen Arzt. Bedauerlich ist dies insbesondere deshalb, weil frau meist durch richtiges Verhalten der Problematik wirksam entgegen gehen kann. Der weibliche Beckenboden ist komplex, deshalb sollte jede Behandlung unbedingt individuell, gezielt auf den Einzelfall abgestimmt werden ...

Ich arbeite hierzu schwerpunktmäßig nach dem Tanzberger-Konzept:

**Das Tanzberger-Konzept®**  
BeckenbodenSchule



<https://troepfchenkummer.de/troepfchenkummer-muss-nicht-sein>

# Ach Du Dicker Bauch!



Tröpfchenkummer vorbeugen – Rückbildung mit Köpfchen: Nach der Schwangerschaft ist der Wunsch groß, die alte Figur wieder zu bekommen.

Manch eine Erfolgsstory aus der Glitzerwelt der „Stars“ suggeriert, dass sportliche Aktivitäten nicht nur in kürzester Zeit die Traumfigur zurückbringen, sondern auch den „Tröpfchenkummer“ nachhaltig beseitigen. Doch das Gegenteil ist der Fall: Sportliche Aktivitäten und „Rückbildungsgymnastik“ sind bei Licht betrachtet, häufig kontraproduktiv. Das Problem entsteht unter anderem durch die Überbeanspruchung der Bänder im Unterleib. Wichtig ist jetzt, diese nicht zu verstärken, sondern ihr gezielt entgegenzuwirken.

Ein individuelles Rückbildungsprogramm kann Abhilfe schaffen. Es kommt allerdings entscheidend darauf an, das Richtige richtig zu machen und das muss weder Yoga noch Fitnesstraining sein, weder Hochleistungs-Gymnastik nach dem Leistungsprinzip noch Ausdauer-Jogging. Rückbildung muss vor allen Dingen behutsam geschehen...

# Schweigen ist Silber - Reden ist Gold



Manchen Kummer kann frau sich von der Seele reden und das muss gar nicht Tröpfchenkummer sein. Kummer ganz allgemein stresst uns und schwächt den Körper. Oft kann frau das Übel an der Wurzel packen, wenn sie erst einmal begriffen hat, wo es „hängt“. Besonders hilfreich sind dafür oft Gespräche von Frau zu Frau. Das Gespräch gibt physiotherapeutischen Maßnahmen die richtige Richtung oder diese sind gar nicht mehr erforderlich, weil „es“ sich geklärt hat und der Körper den Weg aus der Krise jetzt alleine findet. Dabei muss ein gutes Gespräch weder Gesprächstherapie noch Psychotherapie sein. Ein gutes Coaching oder Sparring kann Körper und Geist auf den richtigen Weg begleiten...

## Ariane Weder

Wenn Sie auf meiner Seite sind, ist Tröpfchenkummer vermutlich ein Thema für Sie. Bitte scheuen Sie sich nicht, mich anzusprechen! Ich bin staatlich geprüfte Physiotherapeutin und Heilpraktikerin für Physiotherapie – mit Zusatzausbildung zum Tanzberger-Konzept® – sowie Mitinhaber des [Physioteam Wolnzach](#).

Meine Spezialisierung ist der weibliche Beckenboden; mein Arbeitsbereich ist also (Ausnahmen bestätigen die Regel) eine reine Frauensache. Ich biete unter dem Label *Frauensache tröpfchenKummer*® Hilfe bei „Blasenschwäche“ an. Dies sind ganz spezielle Leistungen, um Harninkontinenz vorzubeugen oder, wenn diese sich abzeichnet oder schon gegeben ist, wirksam zu behandeln. Ich arbeite hierzu schwerpunktmäßig nach dem Tanzberger-Konzept.

Wenn Sie Tröpfchenkummer haben und wirksam etwas dagegen tun möchten, dann sprechen Sie mich unter meiner tröpfchenKummer-Handynummer gerne ganz persönlich an, diese ist die: **0152 – 59 740 702**  
Ich freue mich auf unser Gespräch!



Herzlichst, Ihre

*Ariane Weder*

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