

vital



Das
Wohlfühl-
MAGAZIN
Nr. 1

OKTOBER 2020

GEFÜHL DES MONATS
BESONNENHEIT

Mit Weitsicht die Dinge
betrachten: Innere Ruhe
lässt uns weiser handeln

in vital

Die Immun-Kraft der
mediterranen Küche

Wie digital ist
jetzt unser Alltag?

Genesung & Gefühle
gehören zusammen

Neues Leben, neues Ich

In einer veränderten
Welt den inneren
Kompass drehen

Natürlich schön

14 Seiten Special:
Was Naturkosmetik
alles kann – und was
die Zukunft bringt

Schätze aus dem Wald

6 feine Rezepte mit
frischen Pilzen

Sanfte Selbstheilung

Exklusives
Vital-Poster: Auf
einen Blick Hilfe bei
Frauenleiden finden



3,20 €
Österreich 3,40 €
Schweiz 6,00 CHF
vital.de

So essen Sie sich
**gesund und
immunfit!**

Wie die Mittelmeer-Küche Ihre körpereigene Abwehr
auf ganz erstaunliche Weise **stärkt**. Plus: 7 schnelle, frische
Gerichte. Der Schutz Ihrer Gesundheit kann so lecker sein!

energie : gesundheit



Unter der
vital-Lupe:

Harn- Inkontinenz

Die Blase spielt nicht mehr so zuverlässig mit? Ein Problem, das viele Frauen kennen. Doch kaum eine spricht darüber. Dabei kann **die richtige Behandlung** helfen

REDAKTION: MERLE WILKENING

Ein paar Tröpfchen können schnell zur Belastung werden. Wenn der Gang aus dem Haus zum Stressakt wird, Sie aus Sorge vor dem nächsten plötzlichen Drang ständig nach dem nächsten WC suchen. Oder wenn schon ein kräftiges Niesen zum Malheur führt. Jede vierte Frau in Deutschland hat Probleme mit der Blase, leidet oft im Stillen, aus Scham, das intime Thema anzusprechen. Doch nicht mehr aus dem Haus zu gehen oder sogar absichtlich weniger zu trinken kann und darf keine Lösung sein. Zwar erleichtern kleine Hilfsmittel wie Ein-

lagen den Alltag (z. B. online über insenio.de). Aber das soll nicht bedeuten, das Problem Blasenschwäche einfach so als Schicksal hinzunehmen.

Gezieltes Training stärkt den inneren Halteapparat

Ursache für Inkontinenz ist meist ein schwacher Beckenboden. Das Muskel- und Bindegewebe hält unsere Beckenorgane in Position und stützt den Blasenschließmuskel. Erschlafft die Beckenbodenmuskulatur mit dem Alter oder z. B. auch nach einer Entbindung, fällt diese Funktion weg, und der Verschluss der Harnröhre funktioniert nicht mehr zuverlässig. Die gute Nachricht: Vielen Patientinnen mit Inkontinenz hilft es, mit gezieltem Beckenbodentraining (Übungen z. B. bei yogaeasy.de) diese Region wieder zu kräftigen und so die Kontrolle über ihre Blase mit der Zeit zurückzuerlangen. In schweren Fällen hilft eine Operation. Mittlerweile lässt sich die Beckenbodenmuskulatur aber auch durch eine neuartige, nicht invasive Methode gezielt stimulieren und kräftigen: durch elektromagnetische Felder. Die völlig schmerzfreie Behandlung (siehe auch links) wirkt wie ein intensives Beckenbodentraining.



VITAL VERLOSUNG

Sagen Sie Nein zur Blasenschwäche!



Innovative Lösung: der „EMSELLA“-Stuhl gegen Inkontinenz



Beim „EMSELLA“-System kontrahieren elektromagnetische Impulse den Beckenboden und stärken so die Muskulatur. Gewinnen Sie mit vital eine solche „EMSELLA“-Behandlung (4 bis 6 Sitzungen) in der Praxis Klinik Pöseldorf in Hamburg im Gesamtwert von 1200 Euro.

SO MACHEN SIE MIT:

Verraten Sie uns unter vital.de/gewinnspiele/blase bis zum 6.10.2020, warum gerade Sie diesen Preis gewinnen möchten. Hinweise zum Datenschutz und Teilnahmebedingungen, Seite 118.

Sagen Sie Nein zur Blasenschwäche!



Innovative Lösung: der „EMSELLA“-Stuhl gegen Inkontinenz



Beim „EMSELLA“-System kontrahieren elektromagnetische Impulse den Beckenboden und stärken so die Muskulatur. Gewinnen Sie mit **vital** eine solche „EMSELLA“-Behandlung (4 bis 6 Sitzungen) in der Praxis Klinik Pöseldorf in Hamburg im Gesamtwert von 1200 Euro.

SO MACHEN SIE MIT:

Verraten Sie uns unter **vital.de/gewinnspiele/blase** bis zum 6.10.2020, warum gerade Sie diesen Preis gewinnen möchten. *Hinweise zum Datenschutz und Teilnahmebedingungen, Seite 118.*