



MEIN  
GENIALER  
*Beckenboden*

GYNIAL  
— [www.gynial.com](http://www.gynial.com) —

UNSICHTBARE  
*Kräfte*



## DAS WUNDER DES BECKENBODENS LIEGT IN SEINER UNSICHTBAREN UND MEIST UNBEKANNTEN KRAFT

Unser Beckenboden ist genial. Ein echter Partner fürs Leben!  
Deshalb sollten wir ihn auch mit viel Liebe und Wertschätzung behandeln, denn



er ist eine der wichtigsten Muskelgruppen Ihres Körpers und **unterstützt** wichtige **innere Organe** wie Blase, Darm und Gebärmutter.



er trägt zu einem **befriedigenden Sexualleben** bei.



auch während und nach einer **Schwangerschaft** steht er uns stützend zur Seite.

Welche Herausforderungen im Laufe Ihres Lebens auf Ihren Beckenboden zukommen können und wie es Ihnen gelingt, ihn gesund und kräftig zu erhalten, erfahren Sie auf den nächsten Seiten.

## WAS IST HARNINKONTINENZ?

Einfach gesagt ist Harninkontinenz, auch Blasenschwäche genannt, der unkontrollierbare Verlust von Urin. Wenn Sie sich im Alltag oder bei körperlicher Aktivität manchmal bemühen müssen Urin zu halten, leiden Sie vielleicht daran.

## EINIGE FAKTOREN ERHÖHEN DAS RISIKO EINER BLASENSCHWÄCHE:



### ENTBINDUNG

Eine Geburt dehnt den Beckenboden und kann so die Muskulatur schwächen.



### ALTER

Die natürliche Alterung oder die Wechseljahre erhöhen das Inkontinenz-Risiko.



### ÜBERGEWICHT

Fettleibigkeit oder Übergewicht können die Blase und die Beckenbodenmuskulatur schwächen.



### GENETISCHE DISPOSITION

Erbliche Faktoren können eine Urin-Inkontinenz auslösen.



In Österreich leiden ca.  
**850.000 FRAUEN**  
unter Harninkontinenz\*





BLASEN  
SCHWÄCHE?  
*Nein, Danke!*

VOR, WÄHREND  
& NACH DER  
*Geburt*



Wussten Sie, dass die Muskulatur in Ihrem Becken eine wichtige Rolle, sowohl während der Schwangerschaft, als auch bei und nach der Geburt spielt?

## WÄHREND DER SCHWANGERSCHAFT MUSS IHR BECKENBODEN VIEL AUSHALTEN:



Geschwächt durch Hormone



11-15 kg zusätzliches Gewicht



Dehnung während der Wehen

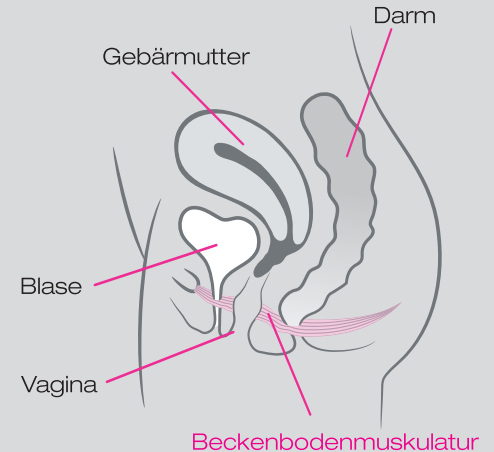
50% der Frauen leiden während der Schwangerschaft an Inkontinenz <sup>1</sup>



1/3 der Frauen leiden nach der Schwangerschaft an Inkontinenz <sup>1</sup>



Frauen mit Inkontinenz leiden doppelt so oft an postnatalen Depressionen <sup>2</sup>



STELLEN SIE SICH DEN BECKENBODEN WIE EINE HÄNGEMATTE VOR, DIE ALLES STÜTZT

<sup>1</sup> Mørkved, S., Bø, K., „Prevalence of urinary incontinence during pregnancy and postpartum.“ International Urogynecology Journal J 10, 394–398 (1999).

<sup>2</sup> Sword, et al. „Is mode of delivery associated with postpartum depression at 6 weeks: a prospective cohort study.“ BJOG: An International Journal of Obstetrics & Gynaecology, 118: 966-977 (2011).

## FIT FÜR ALLE LIEBESLAGEN

Auch beim Intimverkehr spielt die Beckenbodenmuskulatur eine wichtige Rolle. Beim Höhepunkt ziehen sich die Muskeln unwillkürlich in kürzeren Abständen zusammen. Ein trainierter Beckenboden trägt dazu bei, dass diese Kontraktionen leichter ausgelöst werden. Die Muskeln lassen Sie die Erregung deutlicher spüren und Ihr Orgasmus wird umso intensiver.



Aktive, gut durchblutete Muskeln steigern die sexuelle Empfindsamkeit. Trainieren Sie deshalb Ihren Beckenboden regelmäßig, damit Sie fit für alle Liebeslagen sind.

↳ *Schon gewusst?*

Auf dem YouTube Kanal GYNIAL for me, der Channel für Frauengesundheit ganz ohne Tabus, gibt es ein tolles Ausdauer-Training für die Wechseljahre. Es ist sehr wichtig in dieser Lebensphase aktiv zu bleiben oder aktiv zu werden. Legen wir gleich los!





*mehr*  
EMPFINDEN

# ÜBUNG MACHT DEN *Meister*



TÄGLICH 5 MINUTEN



1

Die Beckenbodenmuskeln anspannen, nach oben ziehen



2

Die Kontraktion für ein paar Sekunden halten



3

Entspannen



4

Für ein paar Sekunden ausruhen und anschließend von vorne beginnen



Kegelübungen sind eine einfache Möglichkeit um die Beckenbodenmuskulatur zu stärken und die Blasenkontrolle zu verbessern.

#### KEGELÜBUNGEN HELFEN BEI DER:



Stärkung der Beckenbodenmuskulatur



Vorbereitung auf eine Schwangerschaft



Wiedererlangung des Vaginaltonus nach der Geburt



Empfindungssteigerung beim Intimverkehr

Integrieren Sie Kegelübungen in Ihren Alltag, so beugen Sie nicht nur gegen Inkontinenz vor.

## KEGELÜBUNGEN SIND MIT HILFSMITTELN OFTMALS EFFEKTIVER

Intimina ist eine schwedische Marke mit einer vielseitigen Produktpalette, entwickelt für das intime Wohlbefinden und die Gesundheit der Frau. Aufgrund der steigenden Anzahl von Frauen mit Beckenbodenproblemen hat Intimina zwei verschiedene Methoden zum Beckenbodentraining entwickelt:

Die **Laselle™ Kegel Vaginalkugeln\*** ermöglichen ein Training mit 3 unterschiedlichen Gewichten.



Das neu entwickelte **KegelSmart™ 2 Gerät\*** bietet die Möglichkeit eines persönlichen Trainingsprogrammes, individuell angepasst an die Stärke Ihrer Beckenbodenmuskulatur.



Alle Intimina Produkte sind aus weichem, medizinischem Silikon und absolut wasserdicht für perfekte Hygiene.

\*Bitte beachten Sie: Sowohl KegelSmart™ 2 als auch Laselle Kegel-Vaginalkugeln sollten nicht während einer Schwangerschaft oder in der Frühphase nach einer Entbindung verwendet werden. Ebenso sollten Frauen, die eine Operation an den Genitalien oder dem Becken hatten, mit dem Gebrauch mindestens sechs Wochen warten. Bei weiteren Fragen sollten Sie vor der Anwendung einen Arzt konsultieren.





EIN  
EFFEKTIVES  
*Training*



## KEGELSMART™ 2



Level 1 (1 x blinken) = sehr schwach  
bis zu  
Level 5 (5 x blinken) = sehr stark

EINE KOMPLETTE TRAININGSEINHEIT  
IN WENIGER ALS 5 MINUTEN  
TÄGLICH

Jedesmal wenn Sie KegelSmart™ 2  
aktivieren wird ein blinkendes Lichtsignal  
Ihr aktuelles Level der Beckenboden-  
muskulatur anzeigen.



Für raschen Fortschritt sollten Sie täglich einen Übungsdurchlauf absolvieren.  
Wenn Sie Ihr Ziel erreicht haben, sollten Sie mindestens 3 Mal wöchentlich  
trainieren um den erreichten Beckenboden-Status aufrecht zu erhalten.

Alles was Sie tun müssen:



**ANSPANNEN**

wenn es vibriert



**PAUSIEREN**

wenn es aufhört

Entwickelt mit höchsten  
Qualitätsstandards:

- aus weichem, medizinischem Silikon
- leise Vibrationen
- 100% wasserdicht

## DER ERSTE PERSONAL TRAINER FÜR IHREN BECKENBODEN\*

Das revolutionäre Trainingsgerät **Kegel Smart™ 2** von **Intimina** bietet Ihnen jetzt eine gänzlich neue Möglichkeit Kegelübungen zu praktizieren.

Einfach und sicher in der Anwendung, darüber hinaus angepasst an Ihre persönlichen Bedürfnisse.

Abgestimmt auf unseren häufig hektischen Lebensstil, bietet **KegelSmart™ 2** ein ausgereiftes Beckenbodentraining, leichter und effektiver denn je.

\*Bitte beachten Sie: KegelSmart™ 2 sollte nicht während einer Schwangerschaft oder in der Frühphase nach einer Entbindung verwendet werden. Ebenso sollten Frauen, die eine Operation an den Genitalien oder dem Becken hatten, mit dem Gebrauch mindestens sechs Wochen warten. Bei weiteren Fragen sollten Sie vor der Anwendung einen Arzt konsultieren.

## WAS MACHT KEGELSMART™ 2 SO INTELLIGENT?



Misst die Beckenbodenstärke  
Bei jeder Übungseinheit misst  
das Gerät die Stärke Ihrer  
Beckenbodenmuskulatur



Die Level werden automatisch  
festgelegt  
Basierend auf der gemessenen  
Stärke, gibt KegelSmart™ 2 Ihr  
persönliches Level vor.



Vibrations-geführtes Programm  
Mit sanften Vibrations werden Sie  
durch jede Übungseinheit geführt.

## DAS LASELLE KEGEL-PROGRAMM\*

Dieses speziell entwickelte Trainings-Set von Intimina beinhaltet 3 Kegel-Vaginalkugeln in unterschiedlichen Gewichten, die einzeln oder zusammen verwendet Kraft und Tonus der Beckenbodenmuskulatur effektiv aufbauen. Eine Steigerung des Gewichtes und die Verwendung mehrerer Gewichte für Fortgeschrittene verspricht ein effizientes und effektives Beckenboden-Training.



\*Bitte beachten Sie: Laselle Kegel-Vaginalkugeln sollten nicht während einer Schwangerschaft oder in der Frühphase nach einer Entbindung verwendet werden. Ebenso sollten Frauen, die eine Operation an den Genitalien oder dem Becken hatten, mit dem Gebrauch mindestens sechs Wochen warten. Bei weiteren Fragen sollten Sie vor der Anwendung einen Arzt konsultieren.



## WÄHLEN SIE DAS FÜR SIE GEEIGNETE GEWICHT

### LEICHT 28g

Ideal für Frauen mit schwächerer Beckenbodenmuskulatur und für Anfängerinnen

### MITTELSCHWER 38g

Am besten geeignet für Frauen, die erste Erfahrungen mit Kegelübungen gemacht haben

### SCHWER 48g

Perfekt für Frauen, die Erfahrung mit Kegel-Übungen mit Gewicht haben; für fortgeschrittenes Training

## LASELLEKUGELN

---

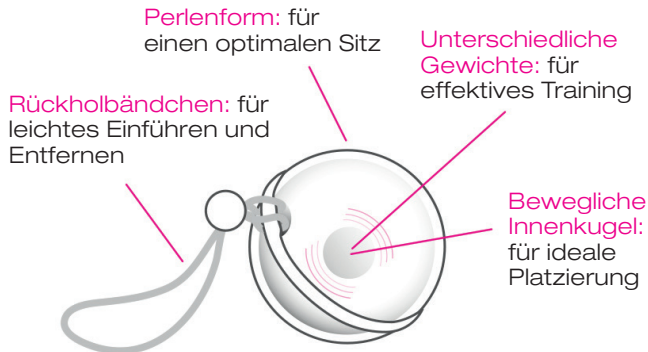


INTIMINA

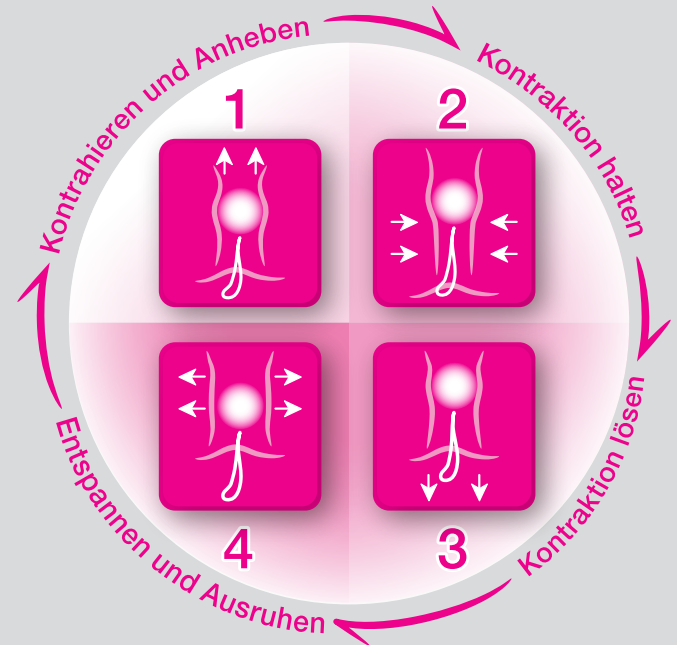
KINETISCHE  
*Vibrationen*



Die Vaginalkugeln helfen Ihnen, Ihre Beckenbodenmuskulatur zu spüren, und bieten ein druckfestes Objekt, um welches Sie Ihre Muskeln anspannen und dadurch stärken können. In jeder Kugel befindet sich ein Gewicht, das auf die Bewegungen Ihres Körpers reagiert. Es löst sanfte kinetische Vibrationen aus, die Ihre Beckenbodenmuskulatur zum An- und Entspannen anregen.



Verwenden Sie die Vaginalkugeln wie ein Trainingsgerät. Das innovative Design wird Sie beim Training der richtigen Muskelgruppe für ein optimales Ergebnis unterstützen.



Die Reinigung und Pflege Ihres Kegel Trainers verlängert nicht nur dessen Lebensdauer, sondern dient auch zum Schutz für Sie, insbesondere in Ihren empfindlichsten Körperregionen. Wenn Fussel, Bakterien und andere schädliche Stoffe in den weiblichen Körper gelangen, können sie großen Schaden anrichten.

Das **Reinigungsspray für Intimaccessoires von Intimina** ist ein schonendes, alkoholfreies Spray für Artikel aus dem Bereich des intimen Gebrauchs. Die schnell wirkende Formel reinigt binnen Sekunden die Produktoberfläche, während die angereicherten Zinksalze die Gefahr der Hautirritation reduzieren und die natürliche pH-Balance Ihres Körpers erhalten.

#### GANZ EINFACH ANZUWENDEN:



Einfach auf die Oberfläche Ihres Intimproduktes aufsprühen



5 Sekunden warten



dann mit einem fusselfreien Tuch abwischen.

Ein Abwaschen mit Wasser ist nicht notwendig. Das Spray ist für alle Intimina Produkte sowie für eine Reihe von Materialien wie Silikon, Gummi und Latex geeignet.



DIE  
PERFEKTEN  
*Begleiter*

REINIGUNGSSPRAY &  
FEUCHTIGKEITS-GLEITGEL

---



INTIMINA™



Zum leichten Einführen tragen Sie **das Feuchtigkeits-Gleitgel von Intimina** auf Ihr Beckenbodentrainingsgerät auf.



Das Feuchtigkeits-Gleitgel von Intimina ist eine wasserbasierte Lösung, die mit Aloe Vera angereichert ist, um den körpereigenen Feuchtigkeitshaushalt zu ergänzen.



Glycerin- und parabenfrei, dem natürlichen vaginalen pH-Wert angepasst, kann es täglich für den zusätzlichen Komfort oder als Gleitmittel verwendet werden.



Die wasserlösliche Formel ist nicht fettend, nicht klebrig, hinterlässt keine Flecken und hilft Ihnen sofort, das natürliche Gefühl zu erhalten, wenn Sie es brauchen.



Das Feuchtigkeits-Gleitgel kann auch auf Ihren äußeren Genitalbereich aufgetragen werden, um Scheidentrockenheit zu lindern, sowie zusammen mit Ihrem persönlichen Massagegerät verwendet werden zur Steigerung Ihrer intimen Erlebnisse.



ERHÄLTlich IN IHRER APOTHEKE UND AUF GYNIAL.COM

Produkte zum Beckenbodentraining sind rezeptfrei in Ihrer Apotheke erhältlich.



Sie können die Produkte auch diskret im Internet unter [www.gynial.com](http://www.gynial.com) bestellen.

Reinigungsspray 75 ml

Feuchtigkeits-Gleitgel  
75 ml

KegelSmart™ 2



Laselle Kegel-Vaginalkugeln

Weitere Informationen finden Sie auf [www.gynial.com](http://www.gynial.com).

# FRAUEN SIND GENIAL & VERDIENEN *besondere Aufmerksamkeit!*

Deshalb widmen wir uns zu 100% der Gesundheit & dem Lebensgefühl der Frau. Gemeinsam mit Expert:innen und Partnerunternehmen steht für uns die Entwicklung und Auswahl innovativer Produkte im Fokus.



Wir sind GYNIAL - ein österreichisches Familienunternehmen mit dem Ziel Sie zu begeistern!

*Wir sind für Sie da!*



# GYNIAL

www.gynial.com

42IV31072023

WEITERE  
INFORMATIONEN  
FINDEN SIE  
UNTER  
[www.gynial.com](http://www.gynial.com)

**Gynial GmbH**  
Ungargasse 37/4/1  
1030 Wien  
+43 1 890 14 54  
[info@gynial.com](mailto:info@gynial.com)  
[www.gynial.com](http://www.gynial.com)