

Pressemeldung

## Menopause: Beckenbodentraining nicht vergessen!

Ulm, 7. Oktober 2024 – Während der Menopause führen hormonelle Veränderungen, insbesondere der Rückgang von Östrogen, zu einer Schwächung der Knochen und des Beckenbodens. Dies erhöht das Risiko für Osteoporose und kann Beschwerden wie Inkontinenz oder Rückenschmerzen begünstigen. Regelmäßiges Beckenbodentraining stärkt die Muskulatur und unterstützt die Knochengesundheit. Der Beurer Beckenbodentrainer [PT 20 PelviStrong](#) bietet effektive Möglichkeiten, den Beckenboden gezielt zu trainieren. In Kombination mit einer ausgewogenen Ernährung und Bewegung fördert dies nicht nur die körperliche, sondern auch die seelische Gesundheit in den Wechseljahren.



Der **Beckenbodentrainer sorgt für eine aktive Stärkung von innen**. Er ist die ideale Ergänzung zum Beckenbodentraining während der Schwangerschaft, nach der Geburt und in den Wechseljahren. Das Set beinhaltet drei gleich große Konen mit unterschiedlichen Gewichten: 28g, 52g und 71g.

Schon **zweimal zehn Minuten regelmäßiges Training** kann den Beckenboden stärken. Nach ein paar Tagen kann die Tragezeit gesteigert und das Gewicht erhöht werden. In der Lieferung sind Übungen und eine Trainingsanweisung inkludiert. Die angenehme und glatte Oberfläche bietet eine leichte Reinigung nach der Anwendung.

**Beurer Tipp:** Ein Beckenbodentraining sollte nicht erst nach der Schwangerschaft erfolgen. Frauen sollten unabhängig einer Schwangerschaft ihren Beckenboden trainieren, um mit dieser präventiven Maßnahme gestärkt in die Menopause zu starten.

Mehr Informationen zum Thema gibt es im Beurer [Women's Life Blog](#).

**Preis (UVP), Verfügbarkeit, Garantie\***

PT 20: 29,99 € (UVP), verfügbar, 3 Jahre Garantie

\*Alle Angaben ohne Gewähr – Änderungen vorbehalten

### Beurer GmbH

Söflinger Straße 218  
D- 89077 Ulm  
Tel. +49 731/3989-0  
Fax +49 731/3989-295

### Beurer Pressekontakt

Anke Niess  
E-Mail: [presse@beurer.de](mailto:presse@beurer.de)

[www.beurer.com](http://www.beurer.com)

## Social Media



### Über Beurer

Beurer wurde 1919 in Ulm gegründet und steht für Gesundheit und Wohlbefinden. In diesem Segment ist das Familienunternehmen heute in mehreren Sparten führend. Ursprünglich als Hersteller von Heizkissen und Wärmeunterbetten, entwickelte sich das Unternehmen zu einem Vollsortimenter mit mehr als 500 Produkten. So bietet Beurer unter den Themenwelten Gesundheit, Wohlbefinden, Schönheit, Körperpflege, Haushalt, Fitness und Baby unterschiedliche Produkte für die Heimanwendung an. Darunter finden sich Blutdruck- und Blutzuckermessgeräte, Fieberthermometer, Pulsoximeter, Inhalatoren, Hörhilfen, Tageslichtlampen, Insektenstichheiler, ein mobiles EKG-Gerät und ein Notfallarmband sowie Produkte zur Schmerztherapie und Frauengesundheit. Ebenfalls im Sortiment zu finden, sind die Produktbereiche Schmiegsame Wärme, Gewicht & Diagnose, Luft & Aroma, Massage & Shiatsu sowie Schlaf & Erholung. Des Weiteren führt Beurer diverse Schönheitsprodukte der Kategorien FaceCare, BodyCare, HairCare, Haarentfernung, Maniküre & Pediküre und im Bereich Körperpflege eine Männerpflegeserie sowie elektrische Zahnbürsten. Mit den Produktbereichen Antelope by beurer, Physioline und zahlreichen Bauchmuskeltrainern bietet das Unternehmen eine Range an Fitnessprodukten an. Der Themenbereich Baby beinhaltet spezielle Produkte, welche an die Bedürfnisse von Kindern, Babys und deren Eltern angepasst sind. Mit der Produktgruppe „Connect“ bietet der Gesundheitsspezialist eine breitgefächerte App-Welt an, die mit Beurer Produkten kombinierbar ist und den Alltag erleichtert. Weltweit tragen ca. 1700 Mitarbeiter und ein Distributionsnetz in mehr als 100 Länder zum stetig wachsenden Unternehmenserfolg bei. Weitere Informationen finden Sie unter [www.beurer.com](http://www.beurer.com).