
PROGRAMM

VORBEUGUNG, PROPHYLAXE UND REHABILITATION VON STRESS HARNINKONTINENZ

Das Problem der Harninkontinenz ist bei erwachsenen Frauen weitaus häufiger als bei Männern. Dies ist hauptsächlich auf die anatomischen Unterschiede im Beckenbereich und die durch Schwangerschaft und Geburt verursachten Veränderungen zurückzuführen.

In den letzten Jahren haben diese Beschwerden bei Frauen zugenommen, die noch keine Kinder zur Welt gebracht haben, was mit Hypodynamie und schlechten motorischen Gewohnheiten, Schwächung der Beckenbodenmuskulatur, Übergewicht usw. verbunden ist.

ZIEL DES PROGRAMMS: Stimulierung und Stärkung der Kraft der Beckenbodenmuskulatur durch speziell ausgewählte physiotherapeutische Verfahren zur Elektrostimulation, spezielle Genesungstherapie im Freien oder in Räumlichkeiten. Dieses Programm basiert auf einer bestimmten Diät.

1. Das Programm VORBEUGUNG, PROPHYLAXE UND REHABILITATION VON STRESS HARNINKONTINENZ wird unter Anleitung unseres **ÄRZTE TEAMS** durchgeführt:

- **Dr. med. Tatyana Angelova** – Direktorin des Nationalen Spezialkrankenhauses für Physiotherapie und Rehabilitation, Leiter der Medizinischen Kommission - Bulgarische Union für Balneologie und Spa-Tourismus – Beraterin;
- **Dr. med. Yovka Dimitrova** – Fachfrau für «INNENMEDIZIN».
- *Das Programm ist von Dr. med. Anet Gauruder – Fachärztin für Probleme des Beckenbodens, Leiterin einer Klinik in Berlin, genehmigt worden.*

2. FÜR WEN IST DAS PROGRAMM BESTIMMT?

ERSTE GRUPPE- VORBEUGUNGSMASSNAHMEN

Das Programm richtet sich an Frauen über 18 Jahren, die einen Lebensstil ohne viel Bewegung führen und überwiegend in sitzender Position, mit eingeschränkter Bewegung arbeiten - Verwaltung, IT-Fachkräfte, Manager usw.

Das Ziel bei diesen Frauen ist es, vorbeugende Maßnahmen zu ergreifen, die nicht zur Schwächung der Beckenmuskulatur und zur Manifestation einer unfreiwilligen Freisetzung des Urinsyndroms führen.

ZWEITE GRUPPE – PROPHYLAXE UND REHABILITATION

Das Programm ist auf folgenden Personen gerichtet:

- Frauen, die noch keine Geburten hatten und überwiegend im Sitzen arbeiten, mit eingeschränkten Bewegungsmöglichkeiten, mit oder ohne Übergewicht und Probleme mit der willkürlichen Harnverhaltung haben;
- Frauen, die bereits Kinder zur Welt gebracht haben, und über eine unfreiwillige Kontrolle des Urinierens klagen, mit ärztlicher Empfehlung für Rehabilitationsbehandlung;
- Frauen, die bereits Kinder zur Welt gebracht haben, nach Operationen und mit abgeschlossener Genesungszeit, mit ärztlicher Empfehlung für Rehabilitationsbehandlung, zur Stärkung der Beckenbodenmuskulatur.

3. BESTANDTEILE DES PROGRAMMS:

- Beratung mit einem Arzt (am Anfang und am Ende)

Es ist **EMPFEHLENSWERT**, dass Personen mit Beschwerden über eine unfreiwillige Kontrolle des Urinierens, von einem Facharzt (Urologe, Gynäkologe) untersucht werden.

- **Therapeutischer Komplex auf ärztlicher Verschreibung:**

- ❖ **Balneotherapie** – Whirlpool, medizinische Unterwassergymnastik, Schwimmen;
- ❖ **Genesungstherapie** – spezialisierte medizinische Übungen im Fitnessstudio oder im Freien;
- ❖ **Elektrostimulation** der Becken- und Bauchmuskulatur;
- ❖ **Kollagentherapie** – Magnetophorese mit Kollagen.

- **Mahlzeiten - Vollpension**

3. WIRKUNG DES PROGRAMMS:

Schaffung von Gewohnheiten zur Aufrechterhaltung eines bestimmten motorischen Modus, was zur Stärkung der Beckenbodenmuskulatur und zur Minimierung und / oder Beseitigung von Beschwerden führt.

Der Effekt wird durch die Stimulation der schwach belasteten Beckenbodenmuskulatur erreicht:

- Schulung und Training von spezialisierter medizinischer Gymnastik;
- Wassergymnastik;
- Elektrostimulation der Muskeln im Beckenboden;
- Kollagentherapie zur Stärkung des Bindegewebes und der Muskulatur.

4. DAUER DES PROGRAMMS: 5, 7 oder 10 Tage

5. PAKETPREISE

UNTERKUNFT	PAKET 5 ÜBERNACHTUNGEN	PAKET 7 ÜBERNACHTUNGEN	PAKET 10 ÜBERNACHTUNGEN
EINZELZIMMER DELUXE	730.00 BGN	920.00 BGN	1250.00 BGN
DOPPELZIMMER DELUXE	1115.00 BGN	1545.00 BGN	2140.00 BGN

Die genannten Preise sind **pro Zimmer und umfassen:**

- Die entsprechende Anzahl von Übernachtungen, Zugang zum Mineralpool im Innen- und Außenbereich, SPA & Wellness Center (Römisches Bad, Dampfbad, Finnische Sauna, Infrarotsauna, Kontrastpool, heiße Entspannungsbänke, Ruhebereich mit warmen Liegen), Fitness, Parkplatz, Internet, Kurtaxe, Touristenversicherung, Mehrwertsteuer.
- **Paket 5 Übernachtungen:**



Anwendungen: 4 Tage je 3 Anwendungen täglich auf ärztlicher Verschreibung;

- **Paket 7 Übernachtungen:**

Anwendungen: 6 Tage je 3 Anwendungen täglich auf ärztlicher Verschreibung;

- **Paket 10 Übernachtungen:**

Anwendungen: 9 Tage je 3 Anwendungen täglich auf ärztlicher Verschreibung;

