

Die 5 BeBo® Regeln

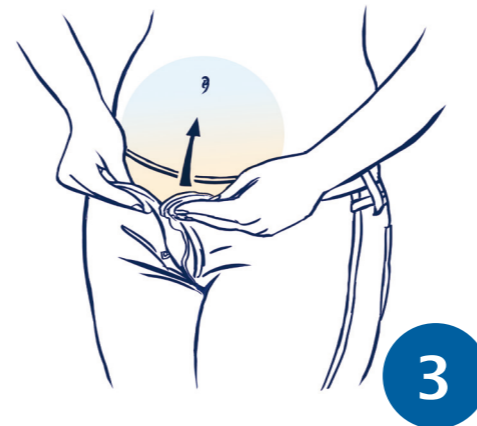
Weil der Beckenboden uns durch das Leben begleitet.



1
Aufrecht bleiben
beim Husten, Niesen,
Lachen...



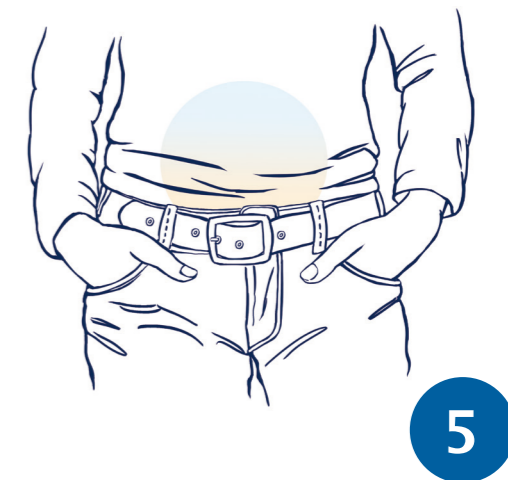
2
Kein Pressen
auf der Toilette.



3
Kräftiges Anspannen
des Beckenbodens
nach jedem WC-Gang.



4
Alltagsintegration
Haltung, rückengerech-
tes Bücken, ausatmen
beim Heben/Tragen einer
schweren Last.



5
Keine
einengende Kleidung
um den Bauch.

Weitere Informationen unter: www.beckenboden.com

Illustrationen: nicolelang.ch

