

Werde zur Heldin deiner Körpermitte

So unterstützt du deinen Beckenboden



Immer über die Seite aufstehen



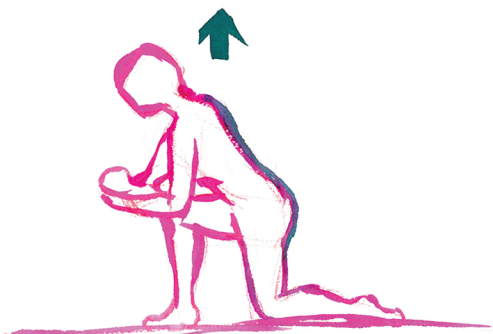
Dein Kind zur Brust und nicht umgekehrt



Wasserlassen: aufrecht
(ev. leichtes Hohlkreuz)
- Stuhlgang: Po ins Klo
(ev. Unterstützung mit einem Hocker)



Über die Seite aufrecht
niesen und husten -
Beckenboden mitnehmen



Gewichte richtig heben
(z.B. mit dem Kanutenstand)



Kinderwagen mit Handflächen nach oben
und in aufrechter Position schieben