

# BeBoPlus

DAS PLUS FÜR IHREN BECKENBODEN

## BECKENBODENTRAINER-SET ZUR VORBEUGUNG VON BLASENSCHWÄCHE



- ❖ Zur Vorbeugung von Inkontinenz-Problemen
- ❖ Zur Stärkung der Beckenbodenmuskulatur
- ❖ Zur Steigerung des Lustempfindens und des allgemeinen Wohlbefindens

**LUBEXXX®**  
... gesund & glücklich!

## KOMPLEXITÄT BECKENBODEN.

Mit zunehmendem Alter verliert unser Körper an Spannung. Eine Folge kann die Senkung des Beckenbodens sein. Auftretende Symptome können Störung der Blasen- und Darmfunktion, Fremdkörpergefühl im Intimbereich, Rückenschmerzen bis hin zu Schmerzen beim Geschlechtsverkehr sein. Übergewicht kann zudem negativ beeinflussen. Auch durch eine Geburt wird der Beckenboden und die Beckenbodenmuskulatur stark beansprucht und kann sich verändern.

Neben den körperlichen Beschwerden kommt aber leider oftmals auch die Störung des seelischen Gleichgewichts dazu. Dieses Unwohlgefühl im Geschlechts- und Darmbereich stört das Selbstwertgefühl und das Ausleben der Weiblichkeit. Die dabei empfundene Scham und Angst kann bis zur Depression führen, da man sich unverstanden fühlt.

## TRAINING ALS VORBEUGUNG.

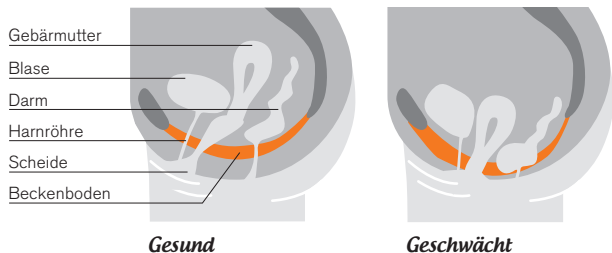
Für eine gesunde und starke Beckenbodenmuskulatur ist – wie bei jedem Muskel – ein regelmäßiges Training wichtig. Und dies nicht erst beim Auftreten von Problemen, sondern vor allem schon vorbeugend. Dabei genügt ein kurzes tägliches Training mit dem BeBoPlus® Beckenbodentrainer. Ihre Muskulatur wird gestärkt und kann somit etwaigen Ermüdungs- und Erschlaffungserscheinungen vorbeugen.



## WARUM ÜBERHAUPT BECKENBODENTRAINING?

Im gesunden Zustand müssen Sie sich Ihren Beckenboden wie eine Hängematte vorstellen. Dabei halten die Muskeln und Bänder die Organe wie Gebärmutter, Blase, Scheide und Darm elastisch und stabil auf dieser „Hängematte“ zusammen. Lässt die Spannung nach, rutscht die „Hängematte“ nach unten, der Beckenboden senkt sich und es kann so zu Organverschiebungen kommen und somit zu einem Unwohlgefühl im Geschlechts- und Darmbereich. Ein gesunder und starker Beckenboden hingegen steigert Ihr Wohlbefinden und Ihre Lebensfreude und kann möglichen Problemen auch vorbeugen.

*Ein gesunder Beckenboden fungiert wie eine Hängematte.*



## WIE FUNKTIONIERT DER BECKENBODENTRAINER?

Im Inneren Ihres Beckenbodentrainers sind zwei Gewichte. Diese Gewichte geraten in Schwingungen, sobald Sie sich körperlich bewegen. Aufgrund der Schwingungen im Inneren des Trainers wird Ihr Beckenboden stimuliert. Und genau diese Stimulation regt Ihre Beckenbodenmuskulatur an, da sie versucht diese Schwingungen auszugleichen. Wichtig ist also nur, dass Sie sich nach dem Einführen des Trainers bewegen. Das bedeutet, Sie können z. B. in der Wohnung den gewöhnlichen Haushaltsarbeiten nachgehen. Natürlich ist auch ein Spaziergang oder sogar Joggen möglich. Zum Start empfehlen Ärzte einmal in der Wohnung auf und ab zu gehen, damit Sie zuerst einmal ein Gefühl für den Beckenbodentrainer bekommen.

## WIE BENUTZE ICH DEN BECKENBODENTRAINER?

Der BeBoPlus® Beckenbodentrainer wird wie ein handelsüblicher Tampon in die Scheide eingeführt. Durch seine ergonomische Form ist er besonders einfach einzuführen. Viele Frauen können dies einfacher im Stehen. Falls die Scheide zu trocken ist, einfach etwas LUBEXXX® Gleitgel auf den Scheideneingang auftragen. Und durch das praktische Rückholbändchen können Sie jederzeit den Beckenbodentrainer wieder einfach entfernen.

*Einfaches Einführen und Entfernen  
mit Rückholbändchen*

*Konische  
Spitze*



*Ergonomische  
Form*

## TÄGLICHES TRAINING BEQUEM VON ZU HAUSE.

Frauenärzte empfehlen im Durchschnitt ein tägliches Training von 8 bis 10 Minuten. Es gibt aber keine genauen Richtlinien und es ist auch individuell unterschiedlich. Da Sie Ihren Beckenboden nicht zu viel trainieren können, kann auch nichts passieren.

Schon nach einiger Zeit können Sie einen Trainingserfolg spüren, denn Ihre Beckenbodenmuskulatur wird stärker und fester. Wichtig ist die Regelmäßigkeit. Und wenn das Gewicht zu schwach wird, weil Ihre Muskulatur immer stärker wird, können Sie mit schwereren Gewichten das Training steigern. Entsprechende Produkte und Informationen erhalten Sie unter **[www.lubexxx.de](http://www.lubexxx.de)**

Einfach das Training starten und täglich etwas trainieren. Und Sie werden sehen, wie schnell sich erste Erfolge einstellen und Ihr Beckenboden wieder stark, stabil und gesund wird. Wir wünschen Ihnen viel Spaß mit dem Training. Freuen Sie sich auf ein neues glückliches Lebensgefühl.

## SO EINFACH GEHT'S.

ABB. 1



Hände waschen. Trainer mit LUBEXXX® Hygiene-Reiniger säubern. Gibt es in allen Apotheken oder unter [www.lubexxx.de](http://www.lubexxx.de)

ABB. 2



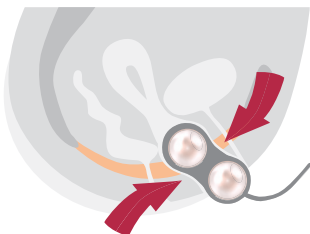
LUBEXXX® Original Gleitgel, (bei Bedarf) in angemessener Menge auf den Trainer auftragen.

ABB. 3



Trainer vorsichtig in die Vagina einführen. Richtige Position finden. Tipp: Es geht leichter im Stehen.

ABB. 4



Jetzt bewegen und dabei den Trainer halten. Durch das Bewegen geraten die Kugeln in Schwingung, die Muskulatur hält dagegen und wird trainiert.

## NEUE LEBENSQUALITÄT – ÄRZTE EMPFEHLEN.

Das BeBoPlus® Beckenbodentrainer Set wird von Frauenärzten zum gezielten Training der Beckenbodenmuskulatur empfohlen. Es ist besonders geeignet zur:

- ❖ **Vorbeugung von Beckenbodenschwäche und Inkontinenz Problemen**
- ❖ **Stabilisierung des Beckenbodens zur Steigerung des allgemeinen Wohlbefindens**
- ❖ **Steigerung des Lustempfindens und Orgasmusfähigkeit**



Mit BeBoPlus® können Frauen nicht nur ihre Beckenbodenmuskulatur optimal trainieren, sondern holen sich so auch oftmals ihre Lebensfreude zurück und steigern ihr allgemeines Wohlbefinden. Damit die Weiblichkeit wieder selbstbewusst ausgelebt werden kann und intime Momente wieder zu einem schmerzfreien Genuss werden.

**Ärzte raten:**

**„ Gezielte Vorbeugung von Beckenbodenschwäche heißt - frühzeitig den Beckenboden trainieren und dauerhafte Belastungen vermeiden.“**

## QUALITÄT, DIE SICHERHEIT GIBT.

LUBEXXX® sind deutsche Markenprodukte zum Thema „Sexuelle Gesundheit“. In dem Beckenbodentrainer Set ist auch das LUBEXXX® Original Gleitgel als Einführhilfe enthalten. Seit mehr als 10 Jahren verlassen sich glückliche Frauen bei trockener Scheide auf LUBEXXX®. Es gleicht auf angenehme Weise die Defizite der natürlichen Feuchtigkeitsbildung aus, schafft so wirkungsvoll Abhilfe und spendet ein angenehmes und sicheres Hautgefühl. Optimal auch als Einführhilfe für Beckenbodentrainer geeignet.



## WEITERE LUBEXXX® QUALITÄTSPRODUKTE.

Für die spezielle Reinigung des Beckenbodentrainers empfehlen wir den LUBEXXX® Hygiene Reiniger. In allen Apotheken unter Pharmazentral Nummer 11678509 oder online unter [www.lubexxx.de](http://www.lubexxx.de) erhältlich. Siehe dazu auch Rückseite – einfach diskret bestellen.



**LUBEXXX® sind geprüfte Qualitätsprodukte und in allen Apotheken erhältlich.**

Weitere Informationen auch auf unserem Informationsportal unter [www.lubexxx.de](http://www.lubexxx.de) oder fragen Sie Ihren Frauenarzt.



**LUBEXXX®**  
... gesund & glücklich!

## **DISKRET BESTELLEN – SO EINFACH GEHT'S.**

Das BeBoPlus® Beckenbodentrainer Set ist rezeptfrei in allen Apotheken erhältlich. Das Set besteht aus einem Beckenbodentrainer und 50 ml LUBEXXX® Original Gleitgel als Einführhilfe.

### **Einfach bequem Online bestellen.**

Bestellen Sie ganz einfach online auf der Herstellerseite. Hier finden Sie weitere Produkte, viele nützliche Tipps und Informationen zum Thema „Sexuelle Gesundheit“. Unter [www.lubexxx.de](http://www.lubexxx.de)

### **Diskret in Apotheken bestellen – unser Service für Sie.**

Falls Ihnen der Kauf des BeBoPlus® Beckenbodentrainers oder des LUBEXXX® Hygiene-Reinigers unangenehm sein sollte, hier unser Tipp: Trennen Sie einfach unten den Abschnitt mit der Schere ab und überreichen Sie diesen dem Apotheker. Durch die PZ Nummer (Pharmazentralnummer) kann er das Produkt erkennen und wenn nicht vorrätig Ihnen es einfach und diskret ohne Nachfragen bestellen.

### **Bei Fragen kontaktieren Sie uns unter:**

MAKE Pharma GmbH & Co. KG, Sailerstr. 17, 80809 München

Tel.: 089 – 12 11 24 67, E-Mail: [info@lubexxx.de](mailto:info@lubexxx.de)

Besuchen Sie uns bitte auch unter: [www.lubexxx.de](http://www.lubexxx.de)



Einfach hier abtrennen

### **Bestellschein – BeBoPlus® Beckenbodentrainer Set**

Liebe Apotheke, ich möchte bitte diskret das BeBoPlus® Beckenbodentrainer Set zum Preis von € 34,95 bestellen.

Die PZ Nummer lautet: **12354602**

*Vielen Dank.*



Einfach hier abtrennen

### **Bestellschein – LUBEXXX® Hygiene-Reiniger 100 ml**

Liebe Apotheke, ich möchte bitte diskret den LUBEXXX® Hygiene Reiniger für Beckenbodentrainer zum Preis von € 14,95 bestellen.

Die PZ Nummer lautet: **11678509**

*Vielen Dank.*