

Beckenboden Checkliste für Männer

Wenn ihr auch nur eine Frage mit „JA“ beantwortet, dann profitiert ihr von diesem Kurs!

- Meine vorderen Oberschenkel Muskeln sind sehr groß.
- Meine Fersen schmerzen nach dem Laufen/Joggen.
- Meine Knie machen Probleme.
- Ich verliere Urin beim Reiten/Aussitzen.
- Im leichten Sitz habe ich Probleme und verliere Urin.
- Ich habe O-Beine
- Ich habe X-Beine
- Ich gehe nicht ohne Zeitung auf die Toilette.
- Meine Erektionen verlieren an Härte.
- Ich habe Schmerzen im Po.
- Meine Lendenwirbel schmerzen.
- Ich hatte schon einmal einen Hexenschuss.
- Meine Schultern sind chronisch verspannt.
- Achillessehnen sind verkürzt.
- Prostata beginnt sich zu vergrößern.
- Hüftbeuger (Psoas-Muskel) ist verkürzt.
- Ich leide unter Hämorrhiden.
- Es tröpfelt nur beim Wasserlassen.
- Ein Bein ist kürzer als das andere.
- Ich habe einen Fersensporn.
- Hohlfuß?
- Hammerzehe?
- Schuhabsätze schief abgelaufen?
- Saures Aufstoßen?
- Ich hatte mindestens einen Bänderriss?
- Ich leide unter eingeklemmten Nerven.
- Ich habe Schwierigkeiten beim Aussitzen.
- Ich bin leicht aus der Puste.
- Treppensteigen macht mir Mühe.
- Mein unterer Rücken tut weh.
- Meine Füße werden schnell beim Laufen müde.
- Mein Anus juckt oder brennt.
- Meine Verdauung ist auffällig (nicht regelmässig, Verstopfung, Durchfall) ¹

¹ Copyright Julica Valentiner 2021