

Das Energie-Wunder

PcE-Training. Ein kleiner Muskel im Beckenboden leistet Großes: Täglich kurz und bequem im Sitzen geübt, schenkt er Hirn-Power und Gesundheit.

Ein paar Minuten üben, ohne Schweiß, im Sitzen – und schon kommen Hirn, Laune und Hormone zu frischer Kraft. Was wie ein Märchen klingt, ist per Wissenschaft bewiesen: Im Beckenboden schlummert ungeahntes Power-Potenzial.

Wechselbeschwerden, Zores mit der Prostata, Harnverlust nach der Schwangerschaft, Potenzprobleme, Hormondefizite, Erschöpfung oder Stress-Symptome? Die Überraschung: Es gibt etwas, das all dies gleichermaßen lindern kann. Ein kleines „Workout“, das den Bedarf an Medikamenten gegen derlei Leiden deutlich reduzieren, mitunter sogar ganz ersparen kann. Ohne stundenlanges Training,

Geräte oder ausgefuchste Diätregimes. Sie glauben's nicht? So ging es jenen Forschern und Ärzten, die's nun propagieren anfangs auch. Doch heute ist die Sache fix: Mit gezieltem Training des Musculus Pubococcygeus – des Beckenbodenmuskels, auch kurz „PcE-Muskel“ genannt – lassen sich vielerlei Beschwerden beheben, mindern und verhindern.

DIE PCE-ENTDECKUNG. Der renommierte Wiener Bioenergetik-Forscher und Biofeedback-Experte Dr. Gerhard Eggetsberger staunte nicht schlecht, als er in den frühen 1980er Jahren im Zuge der Entwicklung eines neuen medizinischen Gerätes entdeckte,

dass sich bei Aktivierung des Beckenbodenmuskels die Gehirnströme seiner Probanden messbar veränderten: „Erst dachten wir an einen Placebo-Effekt. Aber weitere Tests bewiesen, dass PC-Muskelaktivität tatsächlich auf die Energieflüsse im Hirn wirkt.“

Also ging der Wissenschaftler daran, seine Erkenntnisse nutzbar zu machen, erarbeitete genaue Studien, und entwickelte ein Übungsprogramm, das das PcE-Training für jedermann anwendbar macht. Heute ist er Leiter des International PcE-Network, leitet ein Forschungslabor, und begeistert mit seinen Seminaren und Publikationen zu PcE-Training, Biofeedback und Hypnose weltweit Wissenschaftler, Me-

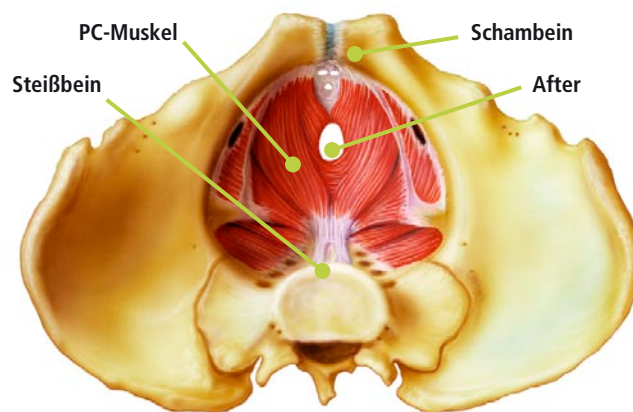
diziner und Unternehmen. Und immer öfter greifen Ärzte bei der Behandlung ihrer Patienten auf Eggetsbergers PcE-Wissen zurück.

ÜBUNG STATT OP UND PILLEN. „Mit PcE-Training konnte ich bei vielen Patientinnen deutliche Verbesserung erreichen,“ bestätigt die Wiener Gynäkologin Prof. Brigitte Schurz, die vor allem bei Erschöpfungszuständen, Hormonstörungen, Empfängnisproblemen, ungewolltem Harnverlust und Wechselbeschwerden zu Eggetsbergers Beckenboden-Workout rät. Schurz: „Es ist erstaunlich, wie effektiv dieses Programm wirkt. Oft lassen sich damit sogar Operationen vermeiden. In vielen Fällen ▶

„PcE-Training macht oft sogar Operationen und Hormongaben unnötig. Die Wirkung ist beeindruckend.“



Prof. Brigitte Schurz, Gynäkologin, 1090 Wien, www.ultragyn.at



Beckenboden von oben gesehen



„PC-Muskelaktivität wirkt auf die Energieflüsse im Gehirn. Es kann verschiedenste Beschwerden lindern.“

Dr. Gerhard Eggetsberger, Bioenergetiker, www.eggetsberger.com



LEICHT UND
EFFEKTIV
MACHT PCE-
TRAINING
KÖRPER UND
GEIST FITTER

Ihr Weg zur Kraft

So können Sie sofort vom PcE-Training profitieren.

1. DER PC-MUSKEL-TEST.

■ **Für Sie:** Versuchen Sie, den Urinstrahl in der Anfangsphase zu unterbrechen. Klappt dies problemlos, macht PcE-Training trotzdem Sinn, weil es innere Energie und sexuelles Empfinden steigert. Klappt's nicht, wird das Training den PC-Muskel binnen weniger Wochen zu Kräften bringen.

■ **Für Ihn:** Versuchen Sie, ein kleines Handtuch über den erigierten Penis zu hängen und durch reine Pc-Muskelkontraktion mindestens einen Zentimeter nach oben zu heben. Ob's klappt oder nicht: Mit PcE-Training gewinnen Sie an Energie und wirken Problemen, die durch erschlafften Pc-Muskel entstehen (z.B. Erektionsschwäche) entgegen.

2. AUFBAU-ÜBUNG.

■ **Einstieg.** Aufrecht hinsetzen, Rücken absolut gerade halten und Spannung aus Rücken, Schultern, Nacken, Armen, Hals und Kopf nehmen. Dann: Langsam einatmen, Pc-Muskel drei Sekunden anspannen, indem Sie bewusst und ausschließlich den After (Männer), bzw. Scheide und After (Frauen) fest nach innen ziehen. Andere Muskelpartien müssen dabei völlig entspannt bleiben. Dann: Ausatmen und Spannung lösen.

■ **Training.** Anfangs täglich mindestens 10 Mal wiederholen. Nach zirka einer Woche steigern Sie die Anhalteperiode, also das Anspannen des Muskels, auf die Zeitdauer, die Sie brauchen, um von eins bis zehn zu zählen. Wichtig: Danach ebenso lange entspannen! Diesen Vorgang fünf Minuten lang immer wieder wiederholen, dann eine Minute pausieren und 10 kurze Kontraktionen folgen lassen.

Mehr Info & weitere Übungen:
www.pce-training.com



MESSBARE WIRKUNG. Bei der Beratung kann mittels Computertechnik anhand der Gehirnströme nachgewiesen und beobachtet werden, wie das Training wirkt.

► wurde auch die Einnahme von Hormonpräparaten durch PcE-Training unnötig."

Ähnlich gute Nachrichten gibt's aus der „Männermedizin“, wie Eggetsberger berichtet: „Bei Potenz- und Prostata-Problemen haben wir ebenfalls große Erfolge.“ Und dies ganz abgesehen vom Energie-Kick für Konzentration und Leistungskraft, der sich mit den Übungen bei gestressten Top-Managern und Viel-Arbeitern erzielen lässt.

KRAFTQUELL IM BECKEN. So geheimnisvoll das Wort Pubococcygeus auch klingen mag: Der Pc-Muskel ist leicht zu finden. Am besten beim Toilettengang, handelt sich's doch um jenen Muskel im Beckenboden, der es erlaubt, den Harnstrahl bewusst zu unter-



brechen. Wie „fit“ er ist, lässt sich heute mit medizinischer Gerätschaft messen.

Ebenso, wie per elektronischer Darstellung nachgewiesen werden kann, ob PcE-Übungen im Gehirn die optimale Wirkung zeigen. Eggetsberger: „Durch bestimmte Art der Anspannung des Pc-Muskels und dazugehöriger Körperhaltung beginnt die Lebensenergie über das Rückenmark zu fließen und sich im Nervensystem auszubreiten. Durch mehrmalige Wiederholung der Übung kann man immer stärkere Aufladung des Gehirns feststellen.“



DAS POWER-TEAM. „PcE-Papst“ Eggetsberger, Medizinerin Brigitte Schurz, Expertin Renate Eggetsberger und Trainerin Manuela Simeoni.

VIELSEITIG HILFREICH. Dass PcE-Training so vielfältigen Nutzen bringt, hat mehrere Gründe. Einerseits fördern die Übungen die Durchblutung im Beckenbereich und stärken jene Zone, deren Erschlaffung (zum Beispiel im fortschreitenden Alter) Ursache für Potenz- und Orgasmusprobleme, Blasensenkung oder Inkontinenz sein kann. Andererseits aktivieren die im Gehirn messbaren, energetischen Effekte auch Drüsen, Hormonsystem und Organe, was sich wiederum auf Wohlbefinden, Stimmung und physische Gesundheit auswirkt.

Außerdem, so Schurz: „Der Pc-Muskel spielt auch beim Sex eine große Rolle. Ist er schwach, leidet die Orgasmusfähigkeit. Das Training hilft zudem, den Beckenboden nach Geburten wieder zu kräftigen und so Probleme zu vermeiden.“

WENIG ARBEIT, VIEL EFFEKT. Das Wunderbare am PcE-Training ist, dass man überall und jederzeit üben kann. Und zwar völlig unbemerkt, im Bürossessel ebenso wie am Küchentisch, im Business-Kostüm genauso wie im Bademantel. Rund 30 Minuten täglich, in mehrere Sequenzen aufgeteilt, reichen aus, den Pc-Muskel aufzubauen (siehe Kasten) und so Leistungskraft, Konzentrationsfähigkeit, Kreativität, Stress-Resistenz und Wohlbefinden zu steigern.

Dabei helfen spezielle Übungen, die Eggetsberger unter anderem in seinem Buch „Power für den ganzen Tag“ (freier Download unter www.eggetsberger.com) beschreibt.

Geht's allerdings um gezielte Vorsorge oder bestehende Gesundheitsprobleme, muss ein Mediziner zu Rate gezogen werden. Wer persönlich beraten werden möchte und Information sucht, wendet sich am besten an Eggetsberger und sein fachkundiges Team, an Spezialistin Brigitte Schurz, oder einen der anderen kooperierenden Fachärzte, die PcE-Training anbieten. Info: www.eggetsberger.net