



Chronischer Beckenschmerz und dein Nervensystem

Wenn dein Unterbauch oder Becken seit Monaten schmerzt und die Untersuchungen es nicht erklären.

1 PHASE 1 Erkenntst du dich?

- ✓ Schmerz im Unterbauch oder Becken
- ✓ Druck oder Schweregefühl
- ✓ Beschwerden beim Sitzen
- ✓ Manchmal Schmerz beim Sex
- ✓ Untersuchungen, die es nicht erklären
- ✓ Verschlimmert sich bei Stress

“ Hast du seit mehr als 3 Monaten Beckenschmerzen?

“ Sind die Untersuchungen normal, aber der Schmerz bleibt?

2 PHASE 2 Was in deinem Nervensystem passiert

Stell dir **einen Feueralarm vor, der auf „AN“ klemmt** im Erdgeschoss deines Hauses, dem Becken. Dein Nervensystem hat ein „Gaspedal“ und eine „Bremse“, und sie sind jetzt aus dem Gleichgewicht.

⚡ Gaspedal

Sympathikus - zu stark an: hält den Beckenboden in Alarm.

⏸ Bremse

Parasympathikus - kommt kaum zum Zug: der Boden lässt nicht locker.

Das „Gaspedal“ hält die Spannung, **drosselt die Durchblutung** und lässt die Zone überempfindlich (der Alarm schrillt ohne Gefahr).

3 PHASE 3 Der Kreislauf

- 1 Der Beckenboden ist in Alarm.
- 2 Spannung, **schlechte Durchblutung** und Überempfindlichkeit.
- 3 **Mehr Schmerz**, der die Alarmbereitschaft erhöht.

🔄 UND ES BEGINNT VON VORN



Ein ruhigerer Körper verträgt den Beckenbereich besser.

4 PHASE 4 Wie NESA ansetzt

Mikroströme, **nicht-invasiv und schmerzfrei**, mit Elektroden an Händen und Füßen, helfen deinem Nervensystem, das Gleichgewicht zwischen **Gaspedal** und **Bremse** wiederzufinden.

~ Hilft, **den Alarm zu senken** und die Durchblutung zurückzugewinnen, damit der Beckenboden locker lässt und das Schmerzsignal sich stabilisiert.

5 PHASE 5 Mit deiner Fachkraft und was du merken kannst

♥ Mit deiner Physiotherapie

NESA **ersetzt** ihre Arbeit nicht: Es bereitet ein ruhigeres System auf Entspannung, Biofeedback und manuelle Beckenbodentherapie vor.

✓ Was du merken kannst

- ✓ Weniger Grundschmerz
 - ✓ Entspannter Beckenboden
 - ✓ Mehr Belastbarkeit bei Aktivität
- Die Ergebnisse sind bei jedem Menschen anders.



Endometriose und dein Nervensystem

Wenn die Periode stark schmerzt, der Beckenschmerz jeden Monat wiederkehrt und es manchmal beim Sex stört.

1 PHASE 1 Erkennt du dich?

- ✓ Sehr schmerzhafte Periode
- ✓ Beckenschmerz, der jeden Zyklus wiederkehrt
- ✓ Schmerz beim Sex
- ✓ Beschwerden beim Wasserlassen oder Stuhlgang während der Periode
- ✓ Müdigkeit
- ✓ Der Schmerz breitet sich auf andere Bereiche aus

“ Ist deine Periode viel schmerzhafter als normal?

“ Kehrt der Beckenschmerz jeden Zyklus wieder?

3 PHASE 3 Der Kreislauf

- 1 Zyklische Entzündung jeden Monat.
- 2 System in Alarm und gespannter Boden.
- 3 Mehr Schmerz, verstärkt, und mehr Alarm.

UND ES BEGINNT VON VORN

4 PHASE 4 Wie NESA ansetzt

Mikroströme, nicht-invasiv und schmerzfrei, mit Elektroden an Händen und Füßen, helfen deinem Nervensystem, das Gleichgewicht zwischen **Gaspedal** und **Bremse** wiederzufinden.

~ Hilft, die „Lautstärke“ zu senken des Schmerzes und den Beckenboden zu lösen, für erträglichere Tage neben der medizinischen Behandlung.

5 PHASE 5 Mit deiner Fachkraft und was du merken kannst

♥ Mit deiner Frauenärztin

NESA **begleitet** den Plan deiner Frauenärztin und deiner Beckenboden-Physiotherapie; es ersetzt nie die Behandlung oder die Kontrolle.

✓ Was du merken kannst

- ✓ Tage mit weniger Schmerz
 - ✓ Besserer Schlaf
 - ✓ Mehr Lebensqualität
- Die Ergebnisse sind bei jedem Menschen anders.

2 PHASE 2 Was in deinem Nervensystem passiert

Stell dir **Glut vor, die jeden Monat das Feuer neu entfacht** im Becken. Dein Nervensystem hat ein „Gaspedal“ und eine „Bremse“, und sie sind jetzt aus dem Gleichgewicht.

⚡ Gaspedal

Sympathikus · erhöht die „Verstärkung“ des Schmerzes bei jeder Entzündung.

⏸ Bremse

Parasympathikus · kommt kaum zum Zug: der Beckenboden spannt an.

Die wiederholte Entzündung hält die Zone **in Alarm** und den Beckenboden gespannt und drosselt die Durchblutung.





Reizblase und dein Nervensystem

Wenn dich ein plötzlicher, unkontrollierbarer Harndrang überfällt und du oft musst.

1 PHASE 1 Erkenntst du dich?

- ✓ Plötzlicher, starker Harndrang
- ✓ Tagsüber häufig müssen
- ✓ Nachts aufstehen
- ✓ Manchmal Verlust, bevor du da bist
- ✓ Gefühl, es nicht halten zu können
- ✓ Ständig ans WC denken müssen

“Kommt der Drang plötzlich und sehr stark?”

“Musst du viel häufiger als normal zur Toilette?”

3 PHASE 3 Der Kreislauf

- 1 Überempfindlicher Reflex.
- 2 Falscher Drang-Alarm.
- 3 Mehr Toilettengänge und Angst vor Verlust → mehr Empfindlichkeit.

UND ES BEGINNT VON VORN

4 PHASE 4 Wie NESA ansetzt

Mikroströme, nicht-invasiv und schmerzfrei, mit Elektroden an Händen und Füßen, helfen deinem Nervensystem, das Gleichgewicht zwischen **Gaspedal** und **Bremse** wiederzufinden.

Hilft, den Reflex neu zu kalibrieren, damit die Blase zum richtigen Zeitpunkt meldet und du die Kontrolle zurückgewinnst.

5 PHASE 5 Mit deiner Fachkraft und was du merken kannst

Mit deiner Uro-Gynäkologie

NESA **verstärkt** das Blasentraining und das Biofeedback deiner Uro-Gynäkologie/Urologie und deiner Beckenboden-Physiotherapie.

Was du merken kannst

- ✓ Weniger Drang und Verlust
 - ✓ Weniger Toilettengänge
 - ✓ Mehr Ruhe
- Die Ergebnisse sind bei jedem Menschen anders.

2 PHASE 2 Was in deinem Nervensystem passiert

Stell dir **eine Blasenklingle vor, die schrillt, obwohl die Blase nicht voll ist**. Dein Nervensystem hat ein „Gaspedal“ und eine „Bremse“, und sie sind jetzt aus dem Gleichgewicht.

⚡ Gaspedal

Sympathikus · löst den Drang auch bei wenig Urin aus.

⏸ Bremse

Parasympathikus · beruhigt den Entleerungsreflex nicht.

Der Entleerungsreflex wird **zu empfindlich** und meldet Drang, wenn es nicht nötig ist.



Die Kontrolle über die Blase zurückgewinnen, ohne Eile.

Interstitielle Zystitis und dein Nervensystem

Wenn du Brennen oder Druck in der Blase spürst, sehr oft urinierst und die Kulturen negativ sind.

1 PHASE 1 Erkenntst du dich?

- ✓ Brennen oder Druck in Blase und Becken
- ✓ Beschwerden, die beim Entleeren nachlassen und wiedergehen
- ✓ Negative Kulturen
- ✓ Sehr häufiger Harndrang
- ✓ Verschlimmert sich bei bestimmten Lebensmitteln
- ✓ Schlechter Schlaf

“ Brennt oder drückt die Blase oft?

“ Sind die Tests sauber, aber es geht dir weiter schlecht?

3 PHASE 3 Der Kreislauf

- 1 Überempfindliche Blase.
- 2 Alarm und gespannter Boden.
- 3 Mehr Brennen und Drang → mehr Überempfindlichkeit.

UND ES BEGINNT VON VORN

4 PHASE 4 Wie NESA ansetzt

Mikroströme, **nicht-invasiv und schmerzfrei**, mit Elektroden an Händen und Füßen, helfen deinem Nervensystem, das Gleichgewicht zwischen **Gaspedal** und **Bremse** wiederzufinden.

~ Hilft, diese Überempfindlichkeit zu beruhigen und den Beckenboden zu lösen, damit die Blase weniger stört.

5 PHASE 5 Mit deiner Fachkraft und was du merken kannst

♥ Mit deiner Urologie

NESA **begleitet** deine Urologie und deine Beckenboden-Physiotherapie; es ersetzt ihre Behandlung nicht.

✓ Was du merken kannst

- ✓ Weniger Brennen und Druck
 - ✓ Weniger Drang
 - ✓ Besserer Schlaf
- Die Ergebnisse sind bei jedem Menschen anders.

2 PHASE 2 Was in deinem Nervensystem passiert

Stell dir **eine kleine Wunde vor, die bei jedem Tropfen brennt**. Dein Nervensystem hat ein „Gaspedal“ und eine „Bremse“, und sie sind jetzt aus dem Gleichgewicht.

⚡ Gaspedal

Sympathikus · hält den Alarm der Blase und ihres Nervs aufrecht.

⏸ Bremse

Parasympathikus · kommt kaum zum Zug; der Boden spannt zur Abwehr an.

Blase und ihr Nerv sind **übersensibilisiert** und der Beckenboden verschließt sich zur Abwehr.



Eine weniger gereizte Blase für besseren Schlaf.

Harninkontinenz und dein Nervensystem

Wenn beim Husten, Lachen, Niesen oder Anstrengen Urin entweicht.

1 PHASE 1 Erkenntst du dich?

- ✓ Verlust bei Husten, Lachen oder Niesen
- ✓ Sicherheitshalber eine Einlage tragen
- ✓ Gefühl von wenig Kontrolle
- ✓ Manchmal auch bei Drang
- ✓ Sport oder Lachen vermeiden
- ✓ Weniger Selbstvertrauen

“ Entweicht Urin bei Husten, Lachen oder Anstrengung?

“ Meidest du Aktivitäten aus Angst vor Verlust?

3 PHASE 3 Der Kreislauf

- 1 Der Verschluss kommt zu spät.
- 2 Es kommt zu Verlust.
- 3 Mehr Vermeidung und weniger Tonus → mehr Entkopplung.

UND ES BEGINNT VON VORN

4 PHASE 4 Wie NESA ansetzt

Mikroströme, **nicht-invasiv und schmerzfrei**, mit Elektroden an Händen und Füßen, helfen deinem Nervensystem, das Gleichgewicht zwischen **Gaspedal** und **Bremse** wiederzufinden.

~ Hilft, **Durchblutung und Koordination zu verbessern** des Beckenbodens, damit der Verschluss besser reagiert, zusammen mit deiner Reedukation.

5 PHASE 5 Mit deiner Fachkraft und was du merken kannst

♥ Mit deiner Physiotherapie

NESA **verstärkt** die Übungen und das Biofeedback deiner Beckenboden-Physiotherapie und die Kontrolle deiner Uro-Gynäkologie.

✓ Was du merken kannst

- ✓ Weniger Verlust
 - ✓ Mehr Sicherheit beim Bewegen
 - ✓ Lachen oder Sport mit Selbstvertrauen
- Die Ergebnisse sind bei jedem Menschen anders.

2 PHASE 2 Was in deinem Nervensystem passiert

Stell dir **eine Tür vor, deren Feder nicht rechtzeitig schließt**: diese Feder ist dein Beckenboden. Dein Nervensystem hat ein „Gaspedal“ und eine „Bremse“ aus dem Gleichgewicht.

⚡ Gaspedal

Sympathikus · dauerhaft: nimmt dem Muskel Tonus und Präzision.

⏸ Bremse

Parasympathikus · die schlechte Durchblutung entkoppelt den Reflexverschluss.

Der Beckenboden und seine **Reflexkoordination** sind verstellt, und der Verschluss kommt zu spät.



Ein Beckenboden, der reagiert, wenn du ihn brauchst.



Funktionelle Verstopfung und dein Nervensystem

Wenn du selten zur Toilette gehst, stark pressen musst und das Gefühl hast, dich nicht ganz zu entleeren.

1 PHASE 1 Erkenntst du dich?

- ✓ Selten zur Toilette gehen
- ✓ Gefühl unvollständiger Entleerung
- ✓ Blähbauch
- ✓ Starkes Pressen beim Stuhlgang
- ✓ Notwendigkeit, mit Handgriffen nachzuhelfen
- ✓ Beschwerden oder Druck im Damm

“ *Presst du stark und entleerst dich trotzdem nicht ganz?* ”

“ *Hast du seit Längerem Verstopfung ohne klare Ursache?* ”

2 PHASE 2 Was in deinem Nervensystem passiert

Stell dir **einen Ausgang vor, der sich genau dann schließt, wenn er sich öffnen sollte**. Dein Nervensystem hat ein „Gaspedal“ und eine „Bremse“, und sie sind jetzt aus dem Gleichgewicht.

⚡ Gaspedal

Sympathikus · verlangsamt die Darmpassage.

⏸ Bremse

Parasympathikus · der Muskel, der öffnen soll, schließt sich (Dyssynergie).

Die **Koordination** zwischen Beckenboden und Darm ist gestört: beim Pressen schließt sich der Ausgang.

3 PHASE 3 Der Kreislauf

- 1 Fehlkoordination beim Pressen.
- 2 Der Ausgang schließt sich.
- 3 Mehr Pressen und Verlangsamung → mehr Fehlkoordination.

🔄 UND ES BEGINNT VON VORN



Den natürlichen Rhythmus zurückgewinnen, ohne zu zwingen.

4 PHASE 4 Wie NESA ansetzt

Mikroströme, **nicht-invasiv und schmerzfrei**, mit Elektroden an Händen und Füßen, helfen deinem Nervensystem, das Gleichgewicht zwischen **Gaspedal** und **Bremse** wiederzufinden.

~ Hilft, den Rhythmus zurückzugewinnen des Darms und den Beckenboden zu lösen, damit der Ausgang besser koordiniert.

5 PHASE 5 Mit deiner Fachkraft und was du merken kannst

♥ Mit deiner Physiotherapie

NESA **begleitet** die Reedukation und das Defäkations-Biofeedback deiner Beckenboden-Physiotherapie und die Kontrolle deiner Ärztin/Gastroenterologie.

✓ Was du merken kannst

- ✓ Mit weniger Pressen gehen
- ✓ Vollständigere Entleerung
- ✓ Weniger Blähungen

Die Ergebnisse sind bei jedem Menschen anders.



Erektile Dysfunktion und dein Nervensystem

Wenn es schwerfällt, eine Erektion zu bekommen oder zu halten, vor allem bei Anspannung oder Sorgen.

1 PHASE 1 Erkennt du dich?

- ✓ Erektion schwer zu bekommen
- ✓ Verschlimmert sich bei Stress oder Eile
- ✓ Weniger Selbstvertrauen
- ✓ Schwer zu halten
- ✓ Leistungsangst
- ✓ Manchmal gibt es morgendliche Erektionen

“ Fällt es schwerer, wenn du angespannt oder besorgt bist?

“ Verschlimmert die Leistungsangst es?

3 PHASE 3 Der Kreislauf

- 1 Anspannung oder Angst.
- 2 Das „Gaspedal“ drosselt die Durchblutung.
- 3 Die Erektion versagt und die Angst steigt → mehr Anspannung.

UND ES BEGINNT VON VORN

4 PHASE 4 Wie NESA ansetzt

Mikroströme, nicht-invasiv und schmerzfrei, mit Elektroden an Händen und Füßen, helfen deinem Nervensystem, das Gleichgewicht zwischen **Gaspedal** und **Bremse** wiederzufinden.

~ Hilft, der „Bremse“ Raum zu geben und die Durchblutung zu verbessern, die physiologische Basis einer gesunden Erektion.

5 PHASE 5 Mit deiner Fachkraft und was du merken kannst

♥ Mit deiner Urologie/Andrologie

NESA **begleitet** deine Urologie oder Andrologie und, falls vorhanden, die psychologische Arbeit; es ersetzt ihre Beurteilung nicht und schließt behandlungsbedürftige Ursachen nicht aus.

✓ Was du merken kannst

- ✓ Mehr Leichtigkeit und Beständigkeit
 - ✓ Weniger Leistungsangst
 - ✓ Mehr Selbstvertrauen
- Die Ergebnisse sind bei jedem Menschen anders.

2 PHASE 2 Was in deinem Nervensystem passiert

Stell dir **einen Schlauch mit halb geschlossenem Hahn vor**: das Wasser, das Blut, kommt nicht an. Dein Nervensystem hat ein „Gaspedal“ und eine „Bremse“ aus dem Gleichgewicht.

⚡ Gaspedal

Sympathikus · wenn er bestimmt (Stress, Eile), drosselt die Durchblutung.

⏸ Bremse

Parasympathikus · öffnet die Durchblutung für die Erektion.

Die Erektion hängt von der „**Bremse**“ ab; wenn das „Gaspedal“ bestimmt, verengen sich die Gefäße und sie kommt nicht oder hält nicht.



Weniger Anspannung, bessere Durchblutung: die Basis der Reaktion.

Vorzeitiger Samenerguss und dein Nervensystem

Wenn du früher zum Samenerguss kommst, als du möchtest, und das Anspannung erzeugt.

1 PHASE 1 Erkenntst du dich?

- ✓ Zu früh zum Orgasmus kommen
- ✓ Anspannung oder Frustration
- ✓ Intimität aus Angst vermeiden
- ✓ Wenig Kontrollgefühl
- ✓ Erwartungsangst
- ✓ Verschlimmert sich bei Nervosität

“ Hast du das Gefühl, wenig Kontrolle über den Moment zu haben?

“ Verschlimmert die Sorge es?

3 PHASE 3 Der Kreislauf

- 1 Überempfindliches Gaspedal.
- 2 Der Reflex springt zu früh an.
- 3 Mehr Angst und Alarm → mehr Empfindlichkeit.

UND ES BEGINNT VON VORN

4 PHASE 4 Wie NESA ansetzt

Mikroströme, nicht-invasiv und schmerzfrei, mit Elektroden an Händen und Füßen, helfen deinem Nervensystem, das Gleichgewicht zwischen **Gaspedal** und **Bremse** wiederzufinden.

~ Hilft, die Übererregung zu senken und der „Bremse“ mehr Gewicht zu geben, für mehr Spielraum und Kontrolle.

5 PHASE 5 Mit deiner Fachkraft und was du merken kannst

♥ Mit deiner Urologie/Andrologie

NESA **begleitet** deine Urologie oder Andrologie und die Beckenboden- oder Psychosexualtherapie, falls vorhanden.

✓ Was du merken kannst

- ✓ Mehr Spielraum und Kontrolle
 - ✓ Weniger Angst
 - ✓ Entspannter Sex
- Die Ergebnisse sind bei jedem Menschen anders.

2 PHASE 2 Was in deinem Nervensystem passiert

Stell dir **einen zu empfindlichen Abzug vor**: er löst zu früh aus. Dein Nervensystem hat ein „Gaspedal“ und eine „Bremse“, und sie sind jetzt aus dem Gleichgewicht.

⚡ Gaspedal

Sympathikus · zu empfindlich: löst den Reflex zu früh aus.

⏸ Bremse

Parasympathikus · zu wenig Gewicht: es fehlt der Spielraum zum Modulieren.

Der Samenerguss wird vom „Gaspedal“ ausgelöst; ist es in Alarm, springt der Reflex zu früh an und lässt sich schwer steuern.



Die Übererregung senken, um Kontrolle zu gewinnen.



Chronische Prostatitis und dein Nervensystem

Wenn du Beschwerden im Damm, den Hoden oder beim Wasserlassen hast und die Kulturen negativ sind.

1 PHASE 1 Erkenntst du dich?

- ✓ Schmerz oder Druck in Damm oder Hoden
- ✓ Häufiger Harndrang
- ✓ Negative Kulturen
- ✓ Beschwerden beim Wasserlassen oder Samenerguss
- ✓ Schmerz beim Sitzen
- ✓ Verschlimmert sich bei Stress

“ Hast du Beckenbeschwerden, die kommen und gehen, ohne klare Infektion?

“ Verschlimmert es sich beim Sitzen oder bei Stress?

3 PHASE 3 Der Kreislauf

- 1 Beckenboden in Alarm.
- 2 Schlechte Durchblutung und Überempfindlichkeit.
- 3 Mehr Schmerz und Druck → mehr Alarmbereitschaft.

UND ES BEGINNT VON VORN

4 PHASE 4 Wie NESA ansetzt

Mikroströme, **nicht-invasiv und schmerzfrei**, mit Elektroden an Händen und Füßen, helfen deinem Nervensystem, das Gleichgewicht zwischen **Gaspedal** und **Bremse** wiederzufinden.

~ Hilft, diesen Knoten zu lösen und die Durchblutung zu verbessern, damit die Zone weniger schmerzt.

5 PHASE 5 Mit deiner Fachkraft und was du merken kannst

♥ Mit deiner Urologie

NESA **begleitet** deine Urologie und deine Beckenboden-Physiotherapie (Entspannung, manuelle Therapie); es ersetzt ihre Beurteilung nicht.

✓ Was du merken kannst

- ✓ Weniger Schmerz und Druck
 - ✓ Wasserlassen und Samenerguss mit weniger Beschwerden
 - ✓ Mehr Lebensqualität
- Die Ergebnisse sind bei jedem Menschen anders.

2 PHASE 2 Was in deinem Nervensystem passiert

Stell dir **einen verspannten Knoten im Beckenboden vor**, der schmerzt und sich nicht löst. Dein Nervensystem hat ein „Gaspedal“ und eine „Bremse“ aus dem Gleichgewicht.

⚡ Gaspedal

Sympathikus · hält den Muskel in Alarm und drosselt die Durchblutung.

⏸ Bremse

Parasympathikus · kommt kaum zum Zug: der Knoten löst sich nicht.

Ein Großteil des Schmerzes ist **anhaltende Spannung** des Beckenbodens plus Überempfindlichkeit, oft ohne Infektion.



Den Knoten des Beckenbodens lösen, ohne zu zwingen.

Vaginismus und Dyspareunie und dein Nervensystem

Wenn Sex oder Penetration schmerzen und der Körper sich manchmal von selbst verschließt.

1 PHASE 1 Erkenntst du dich?

- ✓ Schmerz oder Brennen bei Penetration
- ✓ Gefühl eines „Anschlags“ oder dass der Körper sich verschließt
- ✓ Anspannung in der Erwartung
- ✓ Angst vor oder Vermeidung von Sex
- ✓ Beschwerden bei Tampons oder Untersuchungen
- ✓ Der Schmerz verstärkt die Angst

“ *Schmerzt Sex oder verschließt sich dein Körper unwillkürlich?* ”

“ *Erwartest du den Schmerz und spannst dich dadurch mehr an?* ”

2 PHASE 2 Was in deinem Nervensystem passiert

Stell dir **eine Faust vor, die sich von selbst zur Abwehr ballt**: so reagiert der Muskel. Dein Nervensystem hat ein „Gaspedal“ und eine „Bremse“ aus dem Gleichgewicht.

⚡ Gaspedal

Sympathikus · bei Erwartung versetzt er den Boden in Abwehr.

⏸ Bremse

Parasympathikus · kommt nicht durch: der Muskel kann nicht loslassen.

Bei erwartetem Schmerz zieht das „Gaspedal“ den Beckenboden reflexartig zusammen, drosselt die Durchblutung und es schmerzt mehr.

3 PHASE 3 Der Kreislauf

- 1 Erwartung des Schmerzes.
- 2 Beckenboden in Abwehr (verschließt sich).
- 3 Mehr Schmerz und Angst → mehr Abwehr.

🔄 UND ES BEGINNT VON VORN



4 PHASE 4 Wie NESA ansetzt

Mikroströme, **nicht-invasiv und schmerzfrei**, mit Elektroden an Händen und Füßen, helfen deinem Nervensystem, das Gleichgewicht zwischen **Gaspedal** und **Bremse** wiederzufinden.

~ Hilft, **aus dem Abwehrmodus zu kommen** und den Beckenboden zu lösen, damit der Körper sich sicher fühlt und sich nicht mehr verschließt.

5 PHASE 5 Mit deiner Fachkraft und was du merken kannst

♥ Mit deiner Physiotherapie

NESA **begleitet** deine Beckenboden-Physiotherapie und, falls vorhanden, die Psychosexualtherapie; der Prozess ist schrittweise und respektiert dein Tempo.

✓ Was du merken kannst

- ✓ Weniger Schmerz und Angst
 - ✓ Mehr Selbstvertrauen
 - ✓ Angenehmerer Sex, in deinem Tempo
- Die Ergebnisse sind bei jedem Menschen anders.*

Weibliches Verlangen und Erregung und dein Nervensystem

Wenn du wenig Verlangen spürst oder dich schwer erregst und feucht wirst, vor allem bei Stress oder Müdigkeit.

1 PHASE 1 Erkenntst du dich?

- ✓ Wenig Verlangen
- ✓ Weniger Feuchtigkeit
- ✓ Gefühl der Entkopplung vom Körper
- ✓ Schwer erregbar
- ✓ Verschlimmert sich bei Stress oder Müdigkeit
- ✓ Weniger Genuss, auch wenn Zuneigung da ist

“ Sinkt dein Verlangen stark, wenn du gestresst oder erschöpft bist?

“ Fällt es dir schwer, dich mit dem Körper zu verbinden, auch wenn du willst?

3 PHASE 3 Der Kreislauf

- 1 Anhaltender Stress oder Alarm.
- 2 Der Körper schaltet die sexuelle Reaktion ab.
- 3 Weniger Verlangen und Genuss → mehr Frustration und Alarm.

UND ES BEGINNT VON VORN

4 PHASE 4 Wie NESA ansetzt

Mikroströme, nicht-invasiv und schmerzfrei, mit Elektroden an Händen und Füßen, helfen deinem Nervensystem, das Gleichgewicht zwischen Gaspedal und Bremse wiederzufinden.

~ Hilft, vom Alarmmodus in den Ruhemodus zu wechseln, die physiologische Basis von gesundem Verlangen und Erregung.

5 PHASE 5 Mit deiner Fachkraft und was du merken kannst

♥ Mit deiner Frauenärztin
NESA begleitet deine Frauenärztin, die Beckenboden-Physiotherapie und, falls vorhanden, die Psychosexualtherapie; es ersetzt nicht den Ausschluss hormoneller oder anderer Ursachen.

✓ Was du merken kannst

- ✓ Mehr Ruhe
 - ✓ Mehr Verbindung zum Körper
 - ✓ Bessere sexuelle Reaktion
- Die Ergebnisse sind bei jedem Menschen anders.

2 PHASE 2 Was in deinem Nervensystem passiert

Stell dir ein System im „Überlebensmodus“ vor, das keinen Raum für den „Ruhe- und Genussmodus“ lässt. Dein „Gaspedal“ und deine „Bremse“ sind aus dem Gleichgewicht.

⚡ Gaspedal

Sympathikus - an: der Körper priorisiert das Überleben.

⏸ Bremse

Parasympathikus - öffnet Verlangen, Durchblutung und Feuchtigkeit.

Verlangen und Erregung hängen von der „Bremse“ ab; ist das „Gaspedal“ ständig an, schaltet der Körper die sexuelle Reaktion ab.



Vom Alarmmodus zum Ruhe- und



Hypertoner Beckenboden und dein Nervensystem

Wenn du Druck, Stiche oder Schmerz beim Sitzen spürst, als wäre die Zone immer angespannt.

1 PHASE 1 Erkenntst du dich?

- ✓ Druck oder Schmerz in After, Damm oder beim Sitzen
- ✓ Stiche
- ✓ Gefühl, die Zone sei immer angespannt
- ✓ Verschlimmert sich am Ende des Tages
- ✓ Manchmal Schmerz beim Wasserlassen, Stuhlgang oder Sex
- ✓ Verschlimmert sich bei Stress

“ Fühlt sich die Zone immer verkrampft oder gespannt an?

“ Schmerzt es mehr beim Sitzen oder am Ende des Tages?

2 PHASE 2 Was in deinem Nervensystem passiert

Stell dir **eine Faust vor, die seit Stunden geballt ist und vergessen hat, sich zu öffnen**. Dein Nervensystem hat ein „Gaspedal“ und eine „Bremse“ aus dem Gleichgewicht.

⚡ Gaspedal

Sympathikus · hält den Muskel chronisch angespannt.

⏸ Bremse

Parasympathikus · kommt kaum zum Zug: der Muskel ruht nicht.

Der Beckenboden ist **hyperton**: das „Gaspedal“ hält ihn angespannt, drosselt die Durchblutung und schließt den Schmerz ein.

3 PHASE 3 Der Kreislauf

- 1 Anhaltend hoher Tonus.
- 2 Spannung und schlechte Durchblutung.
- 3 Mehr Schmerz und Druck → mehr Tonus.

🔄 UND ES BEGINNT VON VORN



Dem Muskel wieder beibringen zu ruhen.

4 PHASE 4 Wie NESA ansetzt

Mikroströme, **nicht-invasiv und schmerzfrei**, mit Elektroden an Händen und Füßen, helfen deinem Nervensystem, das Gleichgewicht zwischen **Gaspedal** und **Bremse** wiederzufinden.

~ Hilft, diesen anhaltenden Tonus zu lösen und die Durchblutung zu verbessern, um den Kreislauf zu durchbrechen und den Muskel wieder ruhen zu lassen.

5 PHASE 5 Mit deiner Fachkraft und was du merken kannst

♥ Mit deiner Physiotherapie

NESA **verstärkt** die Arbeit deiner Beckenboden-Physiotherapie (Entspannung, manuelle Therapie, Entspannungs-Biofeedback).

✓ Was du merken kannst

- ✓ Weniger Druck und Schmerz
 - ✓ Bequemer sitzen
 - ✓ Ein Beckenboden, der ruht
- Die Ergebnisse sind bei jedem Menschen anders.