

## **Sylke Schwedtke**

*Meine Geschichte...*

*...fängt ein bisschen traurig an.*

*Ich bin 42 Jahre jung und habe ein Problem, welches bestimmt einige Frauen kennen. Mit*

*29 Jahren bekam ich mein zweites Kind und danach hatte ich eine Gebärmuttersenkung. Na toll!*

*Es dauerte auch nicht lange, da riet mir meine damalige Frauenärztin, aufgrund meiner zusätzlichen Blasenschwäche solle ich mir überlegen, die Gebärmutter heraus operieren zu lassen.*

*Irgendwie wollte ich das aber nicht, also habe ich mir ein Ring-Pessar (zur Stabilisierung der Gebärmutter in ihrer natürlichen Position) einsetzen lassen.*

*Nur...viel geholfen hat dieses nicht.*

*Da stand ich nun mit knapp 33 Jahren und überlegte ob meine Familienplanung schon abgeschlossen ist? ...oder wollte ich vielleicht doch noch ein Kind? Ja, das war sehr schwer für mich diese Entscheidung zu treffen. Doch vorerst entschied ich mich gegen eine Operation.*

*Die Jahre vergingen und die Blasenschwäche wurde für mich immer unangenehmer. Mit Ende 30 lief ich von einem Arzt zum Nächsten und alle rieten mir das Gleiche wie damals meine Frauenärztin. Alle entschieden, die Gebärmutter muss raus. Durch das Pessar reihte sich dann noch eine Blasenentzündung an die Nächste; es gab manch einen Monat, da wusste ich gar nicht mehr was ich machen sollte.*

*Manchmal stand ich wirklich kurz davor meine Gebärmutter entfernen zu lassen. Doch als erstes habe ich das Pessar heraus nehmen lassen. Meine Frauenärztin sagte nur:,, Jetzt wird es aber höchste Zeit, auch die Gebärmutter zu entfernen." Sie hat mich nie wieder gesehen!*

*Da lebte ich mit nun mit der Blasenschwäche...denn Beckenbodentraining bringt ja nichts bei mir, jedenfalls hatte dies meine damalige Frauenärztin gesagt.*

*Nie werde ich den Tag vergessen, als ich bei meiner Freundin war und sie mir diese komischen grünen Dinger das erste Mal zeigte. Sie erklärte mir, dass das Smoveys seien und sie schon ordentlich damit trainiere. Diese Smoveys interessierten mich; die sahen komisch, aber gleichzeitig interessant aus.*

*Nun ist meine Freundin bei Facebook und auf einmal sah ich sie mit diesen komischen Dingen in Facebook. Sie schrieb dort, dass alle begeistert mit den Smoveys gewalkt seien. Das interessierte mich jetzt erst recht und ich rief sie an. Seitdem gehen wir mindestens zweimal die Woche walken. Natürlich machen wir noch ein Body-Workout. Sie macht mit mir Übungen u.a. für Bauch, Beine, Po, Bizeps und natürlich Beckenboden. Ich bin schon süchtig nach meinen Smoveys und walke auch alleine, beinahe täglich.*

*Letztens bemerkte ich, als ich niesen musste, dass meine Blase das aushielt. Sonst ging immer etwas Urin ab! Jetzt kann ich niesen, ohne das etwas daneben geht.*

*Das Tollste war, als ich jetzt nach etwas längerer Zeit beim Frauenarzt war, er mich untersuchte und nach der Untersuchung sagte: „Eine Operation ist völlig UNNÖTIG !!!“ Das war so ein schönes Geschenk !!!  
Meine Blasenschwäche ist deutlich zurückgegangen und dabei „smove“ ich erst seit ca. 2,5 Monaten.*

*Es macht mir sehr viel Spaß und ich bin so was von süchtig nach meinen Smoveys.*

*Ach ja, und noch ein positiver Nebeneffekt: Meine Hosen von früher passen wieder! Denn auch abnehmen kann ich mit Smovey gut und ich bemerke es kaum. Mir geht es gut und ich fühle mich gut.*

*Danke Smovey! :-))*

*Danke liebe Sylke, dies ist meine Geschichte, die hoffentlich ganz vielen Frauen Mut macht!*