

## Tabuthema Inkontinenz: endlich dicht in Magdeburg Sudenburg

18.11.2025, 12:48 | Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: *Alena*

---



Beckenbodensessel Alena Miller

Es gibt Stühle, auf denen sitzt man zum Essen. Es gibt Stühle, auf denen wartet man beim Arzt. Und dann gibt es den **Beckenbodensstuhl** bei Alena Miller in **Magdeburg-Sudenburg**. Der macht etwas, das andere Stühle nicht können: **Er trainiert die Muskulatur, während man einfach nur dasitzt!**

### So funktioniert's: Sitzen und staunen

Laut Studien leidet jede dritte Frau und fast jeder vierte Mann unter einem schwachen Beckenboden. Häufiges Problem: die **Tabuthemen** Blasenschwäche und **Inkontinenz**. Viele Betroffene schweigen aus Scham, statt Hilfe zu suchen. Wer bislang dagegen angehen wollte, musste fleißig und regelmäßig trainieren, meist mühsam und mit wenig Motivation. Doch jetzt geht's auch anders: **22 Minuten** auf dem Beckenbodensessel sitzen. **In Straßenkleidung, ohne Schmerzen, ohne Schwitzen**. Einfach hinsetzen, entspannen, und die Muskulatur wird durch Magnetimpulse trainiert. **Medizinisch fundiert**, absolut diskret und seit Jahren erprobt.

**„Viele meiner KundInnen sagen nach der ersten Sitzung: ‚Das fühlt sich ja an, als würde mein Körper das Training ganz von allein machen!‘ Und genau so ist es!“,** erzählt Alena Miller. Die Gesundheits- und Präventionsberaterin hat sich darauf spezialisiert, Menschen zu helfen, ihre Körpermitte sanft und effektiv zu stärken. Ohne Druck, ohne Überforderung.

Das Thema ist aktueller denn je. Denn mit zunehmendem Alter, nach Schwangerschaften oder Operationen wird die Beckenbodenmuskulatur oft schwächer. Ein Problem, das in unserer Gesellschaft kaum besprochen wird. „Ich möchte, dass Betroffene wissen: Es gibt moderne, angenehme Wege, etwas dagegen zu tun. Und es darf sich auch leicht anfühlen“, so Miller.

Wer neugierig geworden ist, kann das Training einfach ausprobieren: Die ersten zehn Interessierten lädt Alena Miller zu einer **kostenlosen Probesitzung** ein. Wichtig: vorher Termin buchen, der Stuhl ist heiß begehrt.

### Beckenbodensessel Alena Miller

Halberstädter Straße 59  
39112 Magdeburg Sudenburg  
Deutschland

AlenaMiller

01517 4248465

[alena.miller@medsys.at](mailto:alena.miller@medsys.at)

[www.medsys.at/wp/beckenbodensessel-magdeburg-sudenburg/](http://www.medsys.at/wp/beckenbodensessel-magdeburg-sudenburg/)

### Portrait

Alena Miller ist Gesundheits- und Präventionsberaterin, medizinische Fitnesstrainerin, Ernährungsberaterin und lizenzierte EMS-Trainerin. Seit 2021 begleitet sie Menschen dabei, ihre Gesundheit sanft, gezielt und ohne Druck zu verbessern.

In ihrem Studio in Magdeburg-Sudenburg verbindet sie fundierte Fachkenntnis mit einem offenen Ohr für individuelle Bedürfnisse. Mit dem Beckenbodensessel bietet sie eine innovative, nicht-invasive Trainingsmethode, die dort wirkt, wo herkömmliche Übungen oft versagen. Diskret, bequem und effektiv.

Ihr Ziel: mehr Lebensqualität für Menschen, die dachten, sie müssten mit Blasenschwäche oder Inkontinenz einfach leben

---

News-ID: 1296695 • Views: 473 (Stand: 02.07.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/1296695/Tabuthema-Inkontinenz-endlich-dicht-in-Magdeburg-Sudenburg.html>