

PRESSEINFORMATION

## **Zum Weltfrauentag: Mrs.Sporty bricht das Tabuthema Inkontinenz**

**Berlin, 01.03.2023** – Inkontinenz: Noch immer ist es ein Tabuthema in unserer Gesellschaft und das, obwohl mehr als neun Millionen Erwachsene in Deutschland darunter leiden ([Quelle](#)). Die Frauenfitnessmarke Mrs.Sporty möchte das ändern und nutzt daher den Weltfrauentag, um das Tabu zu brechen. „Denn ein großer Teil der Betroffenen sind Frauen, und zwar in jeder Lebensphase. Oft leiden sie nicht nur körperlich, sondern auch psychisch unter den Folgen“, so Petra Michalka, Fachärztin für Gynäkologie in Baldham. Zum Anlass des Weltfrauentags möchte Mrs.Sporty ihnen zeigen: Ihr seid nicht alleine und es gibt Lösungen. Ab dem 8. März kommen auf der Website und den Social-Media-Kanälen Betroffene zu Wort und Expert\*innen informieren unter anderem darüber, wie man Inkontinenz mindern bzw. vorbeugen kann. Die Mrs.Sporty Clubs bieten zudem umfassende, kostenfreie Beratungen und Probeanwendungen mit PelviPower an – einem Stuhl, mit dem Frauen ihren Beckenboden gezielt trainieren können.



*BU: Mrs.Sporty bricht das Tabuthema Inkontinenz. © Mrs.Sporty*

- *Vor allem Frauen sind von Inkontinenz betroffen – auch im jüngeren Alter.*
- *Anlässlich des Weltfrauentags beginnt Mrs.Sporty über das Tabuthema aufzuklären.*
- *Eine schwache Beckenbodenmuskulatur begünstigt Harninkontinenz. Zahlreiche Mrs.Sporty-Clubs unterstützen die Mitglieder daher mit dem neuen PelviPower-Beckenbodentrainer.*

Inkontinenz kann den Alltag und die Psyche enorm belasten und die Lebensqualität stark beeinträchtigen. Denn für die Betroffenen bedeutet das, dass sie ungewollt Urin verlieren – etwa beim Husten, Lachen oder Sport. Leider ist das Thema oft immer noch tabuisiert, sodass die Wenigsten offen darüber sprechen und erst spät Hilfe suchen. Das ist auch ein Nährboden für Mythen. „So glauben beispielsweise viele, dass es nur ältere Frauen betrifft, dabei kann es Frauen in jeder Lebensphase treffen. Die Ursachen sind vielfältig und reichen von Schwangerschaft über Wechseljahre bis hin zu Stress“, erklärt Dr. med. univ. Darius Chovghi, Sportmediziner. So zeigen Studien, dass der Anteil von Frauen mit Blasenschwäche bei den 30- bis 39-Jährigen bei 46,9 Prozent liegt ([Quelle](#)). Dabei gibt es Hilfsmöglichkeiten. „Zuerst sollten Frauen mit einem Arzt oder Ärztin darüber sprechen, um die Ursachen zu klären. In vielen Fällen kann darüber hinaus eine Stärkung der Beckenbodenmuskulatur helfen, die Beschwerden zu lindern oder diesen vorzubeugen“, erklärt Dr. med. univ. Darius Chovghi.

## **Weltfrauentag: Startschuss für eine langfristige Aufklärung**

Mrs.Sporty, das sein Konzept speziell auf die Gesundheit und das Wohlbefinden von Frauen ausgerichtet hat, möchte das Thema anlässlich des Weltfrauentags in den Fokus der Diskussion rücken sowie Frauen ermutigen, offener darüber zu sprechen und frühzeitige Hilfsmöglichkeiten zu nutzen. Scham ist oft ein Grund für das Schweigen. Daher möchte die Frauenfitnessmarke einen Rahmen bieten, um dieses zu brechen. Auf den Social-Media-Kanälen und der Website klärt Mrs.Sporty ab dem 8. März gezielt mit Fakten und Expertentipps darüber auf und lässt betroffene Frauen zu Wort kommen. „Das Thema liegt uns wirklich am Herzen, weil wir auch unter den Mitgliedern viele Betroffene haben, die mit Inkontinenz kämpfen. Der Weltfrauentag ist für uns daher ein Startschuss, um langfristig über das Thema aufzuklären und zu zeigen: Ihr seid nicht allein, es gibt viele Betroffene, aber auch Hilfsmöglichkeiten“, so Kerstin Kolata, Head of Product bei Mrs.Sporty.

## **Beckenbodentraining in den Fitnessclubs**

Bereits in jedem zweiten Mrs.Sporty Club steht das Beckenbodentraining seit letztem Jahr im Fokus. Mit der Neuausrichtung des Konzepts Mitte 2022 hat die Marke ergänzend zum Trainings- und Ernährungsangebot auch den PelviPower eingeführt, einen Stuhl, der mit Magnetfeldimpulsen den Beckenboden ohne großen Aufwand für die Frauen stärkt. „Das PelviPower-Training ist die effektive und komfortable Methode zur Stärkung des Beckenbodens“, bestätigt Dr. Nicolas Peifer-Weiss, Allgemeinmediziner. Die Trainer\*innen bei Mrs.Sporty sprechen das Thema auch offen in den Trainergesprächen und auf Infoabenden an. Von den Mitgliedern wird das sehr positiv aufgenommen und zeigt, dass die Fitnessmarke damit einen Nerv getroffen hat. „Nach der Geburt meiner beiden Söhne war meine Beckenbodenmuskulatur geschwächt und ich hatte eine leichte Blasenschwäche, die sich vor allem beim Husten, Niesen, Lachen, Hüpfen und Rennen bemerkbar machte. Als PelviPower in

# MRS.SPORY

meinem Club eingeführt wurde, habe ich diesen ausprobiert und bereits nach 10 Sitzungen eine leichte Verbesserung gespürt, nach 20 Sitzungen war in Sachen Beckenbodenmuskulatur wieder alles wie vorher und ich habe seither keinerlei Beschwerden mehr“, stellt Anja Wollny, Mitglied bei Mrs.Sporty, fest. Interessentinnen können sich in den Mrs.Sporty-Clubs, die PelviPower anbieten, kostenlos dazu beraten lassen und es mit Probeanwendungen unverbindlich testen.

## Selbstständigkeit mit Mrs.Sporty

Wer selbst gerne Frauen zu einer besseren Lebensqualität verhelfen möchte und über eine Selbstständigkeit im Bereich Fitness und Gesundheit nachdenkt, dem bietet Mrs.Sporty die Chance, als Franchise-Partner\*in einen eigenen Club zu eröffnen. Interessent\*innen, die mehr zum Thema Franchise, dem Mrs.Sporty-Konzept und den Gründungsmöglichkeiten mit Mrs.Sporty erfahren möchten, finden weiterführende Informationen auf der Website <https://www.mrssporty-franchise.com>.



*BU: PelivPower trainiert den Beckenboden effektiv mit Magnetfeldimpulsen. © Mrs.Sporty*

## Über Mrs.Sporty

Mrs.Sporty ist Europas führende Frauenfitnessmarke und eines der angesehensten Franchise-Systeme in Deutschland, Österreich und der Schweiz. Mit über 250 Fitnessstudios und 62.000 Mitgliedern ist Mrs.Sporty in fünf Ländern vertreten. Allein in Deutschland gibt es über 150 Mrs.Sporty-Clubs, die von erfolgreichen Franchise-Nehmer\*innen geführt werden. Das innovative Konzept ist einzigartig am Markt und verbindet das Beste aus digitalen und Vor-Ort-Angeboten.

Mrs.Sporty ist mehr als ein Fitnessstudio – es steht für ein ganzheitliches Konzept, das speziell auf die Bedürfnisse von Frauen zugeschnitten ist und sie dabei unterstützt, ihr individuelles Wohlfühl-Ich zu erreichen. Im Fokus stehen maximal flexible und abwechslungsreiche Angebote aus den Bereichen körperliche Fitness, Ernährung und Gesundheit. Effektive Übungen auf Basis wissenschaftlicher Erkenntnisse ermöglichen es den Frauen, optimale Ergebnisse mit minimalem Zeitaufwand zu erzielen. Dabei werden sie von qualifizierten Trainer\*innen persönlich und individuell beim Erreichen ihrer Ziele unterstützt. Durch die familiäre, urteilsfreie Atmosphäre schafft Mrs.Sporty bewusst eine Umgebung, in der sich ALLE Frauen – unabhängig von Alter, Gewicht, Erkrankungen oder sonstigen Faktoren – willkommen und gut aufgehoben fühlen.

2004 eröffnete Niclas Bönström den ersten Club in Berlin und entwickelte 2005 gemeinsam mit Tennislegende Stefanie Graf das Franchise-Konzept für Mrs.Sporty. Seither wurde Mrs.Sporty bereits vier Mal als bestes Franchise-Unternehmen ausgezeichnet. Als zertifiziertes Vollmitglied im Deutschen, Österreichischen und Schweizer Franchise-Verband hat sich Mrs.Sporty als zuverlässiger und vertrauenswürdiger Franchise-Geber in der Branche einen Namen gemacht.

# MRS.SPORTY

## Pressekontakt:

Mrs.Sporty GmbH  
Roland Küppers  
Marketing  
Tel.: +49 (0)30 308 305 310  
E-Mail: [presse@mrssporty.com](mailto:presse@mrssporty.com)

Fortis PR OHG  
Ramona Daub / Katharina Kölsch  
Telefon +49 (0)89/45 22 78 -15 / -17  
E-Mail: [mrs.sporty@fortispr.de](mailto:mrs.sporty@fortispr.de)