Inhalt





- Liebe Leserinnen 6

Warum der Beckenboden so bedeutsam ist 8

- Wasserlassen und -halten: die Blase 9
- Unsere wichtigste Muskelgruppe: der Beckenboden 10

Was unserem Beckenboden Probleme bereitet 12

- Worunter der Beckenboden leidet 13
- Schwangerschaft und Geburt 13
- Östrogenmangel und Hormonstörungen 16
- Beckenbodenschmerz 16
- Schmerzen beim Sex 17
- Die häufigsten Kontinenzprobleme 17
- Was tun bei Senkungsbeschwerden? 23

Die Kontinenz wirksam verbessern 26

- Trinken 27
- Gesund ernähren 28
- Warum nicht jede Sportart guttut 30

Ganz-Frau-Übungen für mehr Sicherheit 32

- Muskeln wahrnehmen 34
  - 1. Wahrnehmungsübung: Selbsttest 35

aus: Soeder u.a., Ganz Frau (ISBN 9783830434498) © 2010 Trias Verlag

Specials

– Entlasten und kräftigen während und nach der Schwangerschaft 14
– Operationen bei Belastungsinkontinenz 21
– Medikamente, die bei Drang helfen 22
– Therapie bei Gebärmuttersenkung 24
– Falsch geübt?! 33



– 2. Wahrnehmungsübung (hilft auch bei Rückenbeschwerden) 37
– 3. Wahrnehmungsübung 39
– 4. Wahrnehmungsübung 40

■ Entspannen lernen 42
– 1. Entspannungsübung 43
– 2. Entspannungsübung 44
– 3. Entspannungsübung 45

■ Gezielt kräftigen 47
– 1. Kräftigungseinheit: Seitenlage 49
– 2. Kräftigungseinheit: Unterarmstütz 52
– 3. Kräftigungseinheit: Sitzen 54
– 4. Kräftigungseinheit: Stehen 55
– 5. Kräftigungseinheit: Gehen mit Pilatesball 56
– 6. Kräftigungseinheit: Bauchmuskeln 57
– 7. Kräftigungseinheit: schräge Bauchmuskeln 59

Beckenbodenfreundlich leben 60

■ Sex genießen 61
■ Für jeden gut: The Knack 61
■ Keylock-Syndrom 62
■ Beckenbodenschonende Haltungen 63

Adressen 65

Stichwortverzeichnis 66

aus: Soeder u.a., Ganz Frau (ISBN 9783830434498) © 2010 Trias Verlag