Stichwortverzeichnis

Advance-Schlinge 21
Alkohol 23
5-Alpha-Reduktase-Inhibitor 15
Antibiotika 16
Anticholinergika 21
Arbeit, körperliche, schwere 19

Bakterien 16
Ballaststoff 58
Bandscheibenvorfall 17
Becken 11
Beckenboden 10 ff, 17 f
Beckenbodenübung 19, 32 ff
Belastungsinkontinenz 18, 20 ff, 45
Bestrahlung 16
Biofeedback 19 f
Blase 8 ff
Blasenentzündung 17
Blasentraining 21
Blut im Stuhl 19
Brachytherapie 15 f

Diabetes 17, 23
Diuretika 18
Dranginkontinenz 18
– Koffein 26
– Therapie 21 f
– Training 45
Drogen 23
Durchfall, länger andauernder 19
Dysfunktion, erektile 22 ff, 45

Elektrotherapie 19 f
Entspannungsübung 40 ff
Erektion 11 ff
Erektionsstörung s. Dysfunktion, erektile
Ernährung 27
Erste-Hilfe-Blasentraining 22

Fußball spielen 55

Ganz-Mann-Übungen 32 ff
Gehen mit Ball 54
Grundspannung 47, 50, 52, 54, 55
Gymnastikball 43

Haltung
– aufrechte 11
– beckenbodenschonende 59
Harnblase s. Blase
Harndrang 18 f
– Erste-Hilfe-Blasentraining 22
Harnröhre 8, 18
Harnwegstinfekt 29
Hormonstörung 23
Hormontherapie 16, 24

Injektionstherapie 23
Inkontinenz 17 ff
– Beckenbodenübung 19, 33 ff
– Bestrahlung 16
Inkontinenz-Dermatitis 29

Keylock-Syndrom 18, 58
Knien 59
Kontinenz 17 ff, 30

Lasertherapie 15 f
Lifestylefaktor 23

Medikamente
– Dranginkontinenz 21
– Dysfunktion, erektile 23
– schädigende 17 f
Miktionstagebuch 20 f, 27 ff
Multiple Sklerose 17, 23
Muskel, Orten 32 ff

Nachtröpfeln 18, 22
Neuromodulation, sakrale 21
Niere 18, 23

Parkinson 17
Penisausstreichen 18
Penisband nach Sachse 29
Penisimplantat 24
Physiotherapie 15, 19
Polyneuropathie 17
Potenz 16 f
– Verbesserung 30, 60
Pro-Act-System 21
Prostata 15, 8 ff
Prostatahyperplasie, benigne (BPH) 15
Prostatakarzinom 16
Prostatamassage 16
Prostataresektion, transurethrale (TURP) 15
Prostatavergrößerung, gutartige 15
Prostatektomie 15 ff
Prostatitis 16 f
PSA-Wert 16
Psychologe 24

Radsport 17, 19, 23, 29
Reemex-Prothesenimplantation 21
Rückenbeschwerden 35

Schambein 10 ff
Schlaganfall 17
Schließmuskel 8 f, 18 f, 21
Schwellkörper, spongiöse 11 ff
Schwellkörper-Auto-Injektions-Therapie (SKAT) 23
Seitenlage, Trainingseinheit 47
Sex, entspannter 59
Sildenafil (Viagra) 23
Sitzbeinhöcker 10 ff
Sitzen 52, 55
SKAT (Schwellkörper-Auto-Injektions-Therapie) 23
Sport 17, 29 f
Stehen 52, 55
Steißbein 10 ff
Stimulation, getriggerte 20
Strahlentherapie 16
Stuhlkontinenzstörung 19
Süßstoff, synthetischer 27
Syndrom, metabolisches 23

Testosteronmangel 24
The Knack 18, 22, 57
Therapie, transurethrale (Medicated urethral system for Erection, MUSE) 23
Toilettengang 17 f, 58
Tolterodin (Detrusitol) 21
Trainingszustand 45
Trinken 27
Tröpfchenverlust 29

Uberlaufblase 19
Ultraschall 20
Unterarmstütz, Trainingseinheit 50
Unterbauchbeschwerden 19
Urgency/Frequency 18

Vakuumerektionshilfe 23
Vakuumpumpe 23
Verhaltenstraining 19 ff
Verstopfung 19
Vorsteherdrüse s. Prostata 9

Wahrnehmungsübung 33 ff
Wärmflasche 38

Yoga 30

aus: Soeder u.a., Ganz Mann (ISBN 9783432115375) © 2022 TRIAS Verlag