

Inhaltsverzeichnis

1	Der Status quo	1	4.5	Scheibenwischer 	32
1.1	PSA-Wert (prostataspezifisches Antigen)	2	4.6	Bauch raus 	32
1.2	Tumorklassifikation	3	4.7	Rückenschaukel 	33
1.3	PAD-Test	3	5	Heute schon geblinzelt?	35
1.4	Formen der Harninkontinenz	3	5.1	Blinzeln (dynamisches Schließmuskeltraining)	36
1.4.1	Stressinkontinenz	3	5.2	Geben Sie Morsezeichen	37
1.4.2	Überlaufinkontinenz	4	5.2.1	Morsen Sie das Alphabet	37
1.5	Hygienebekleidungsstücke	4	5.2.2	Morsen Sie Ihren Namen	38
1.5.1	Was ist denn das?	4	5.2.3	Bilden Sie Fantasiesätze	38
1.5.2	Die Ausnahme	5	5.3	Von Nordsee- und Atlantikwellen	38
1.5.3	Das Handling – passen Sie sich an! ..	5	5.3.1	Nordseewellen	38
1.5.4	Zu guter Letzt – eine wahre Geschichte!	7	5.3.2	Atlantikwellen	39
1.5.5	Der Kostenfaktor	7	5.4	Variationen? Ja bitte!	40
2	Was heißt hier Beckenboden? ..	9	5.5	Was Sie bis jetzt alles können	40
2.1	Anatomie	10	6	Fahren Sie Aufzug!	43
2.2	Der operative Eingriff	11	6.1	Erklimmen Sie das erste Stockwerk	44
2.3	Erste Kontaktaufnahme mit der Unterwelt	12	6.2	Fahren Sie in den zweiten Stock	45
2.4	Kennen Sie den Kompass?	12	6.3	Fahren Sie ganz nach oben!	46
3	Präoperatives Training	15	7	Auftakt am Montag – legen Sie sich lang	47
3.1	Vorteile des präoperativen Trainings	17	7.1	Lockerung vorweg	49
3.2	Ziele des präoperativen Trainings ..	17	7.2	Alles oder nichts	49
3.2.1	Was genau ist gemeint?	17	7.3	Der Fächer	50
3.3	Die Handlungsebene	18	7.4	Scheibenwischer	51
3.3.1	Beckenboden entspannen	18	7.5	Perfetto	52
3.3.2	Schließmuskel fühlen und ansteuern	21	7.6	Reißverschluss 	54
3.3.3	Blase und Darm durchbluten	22	7.7	Reißverschluss mit Leuchtturm 	55
3.3.4	Nerven „schneller“ machen	23	7.8	Die Uhr nach Feldenkrais 	56
3.3.5	Atmung unterstützend einsetzen ...	25	7.9	Zugbrücke	57
3.4	Mann fang an, aber wann?	28	7.10	Teilchenbeschleuniger	59
4	Machen Sie sich locker!	29	7.11	Schinkenklopfen	59
4.1	Kleine Atempause	30	7.12	Übungen filtern – Rhythmus finden	61
4.2	Twist 	30	7.13	Das „Muss“ am Montag	62
4.3	Beine drehen 	31			
4.4	Beine herauschieben 	31			

8	Start in den Dienstag – Perspektivenwechsel	63	11	Freitag – Ausritt zum Wochenende	103
8.1	Morgendliches Ritual	64	11.1	Cowboy	104
8.2	Drehung auf die Seite	64	11.2	Big Ben	106
8.3	Bauchansatz und Wespentaille	65	11.3	Rodeo	107
8.4	Synchronspannen 	65	11.4	Stehaufmännchen	110
8.5	Wachstumsimpuls 	66	11.5	Begrüße den Tag	111
8.5.1	Zusammenfassung:		11.6	Schöpfe aus der Quelle des Glücks	113
	Mathe für Fortgeschrittene	67	11.7	Kamelle	113
8.6	Knieheber	67	11.8	Slalom	116
8.7	Tour de France	68	11.9	Immer an der Wand lang	117
8.8	Das „Muss“ am Dienstag	69	11.9.1	Actio = Reactio	118
			11.9.2	Skating	119
9	Boxenstopp zur Wochenmitte	71	11.10	Das „Muss“ am Freitag	120
9.1	Lass los – heb hoch	72	12	Samstag – Schwerkraft willkommen	121
9.2	Kreisverkehr	73	12.1	Sprungfeder	122
9.3	Katzenbuckel	73	12.2	Heben – Tragen – Abstellen	122
9.4	Crossover 	74	12.3	Echt schräg	122
9.5	Verkehrte Welt	76	12.4	Ziehen – Schieben	125
9.6	Steißbeinpinsel	76	12.5	Auf der Stelle treten	126
9.7	Motorradfahren	78	12.6	Charlie Chaplin	128
9.8	Liegestütz	79	12.7	Bauchtanz	128
9.9	Nachschlag für alle	79	12.8	Albatros 	130
9.10	Lockerungsübungen in		12.9	Lenny Spezial 	132
	Bauchlage	80	12.10	Anklopfen	134
9.10.1	Scheibenwischer	80	12.11	My best	135
9.10.2	Pendeln	82	12.12	Das „Muss“ am Samstag	135
9.10.3	Spaziergang	82	12.13	Kleiner Tipp für den Alltag – der Bauchgurt	136
9.11	Das „Muss“ am Mittwoch	83	12.14	Kleiner Tipp für den Alltag – die „Penisklemme“	138
10	Es geht aufwärts am Donnerstag – nehmen Sie Platz	85	13	Üben à la carte	141
10.1	Wer spannen will, muss fühlen	86	13.1	Der Wochenrückblick	142
10.2	Rolle vorwärts	88	13.2	Wovon hängt das Übungsprogramm ab?	142
10.3	Die Boje	89	13.2.1	Selbsteinschätzung	143
10.4	Kölner Karneval	90	13.2.2	Auswahl der Tageszeit	143
10.5	Hula-Hula	92	13.2.3	Auswahl geeigneter Übungen	143
10.6	Schinkengang 	94	13.2.4	Übungsdauer	144
10.7	Aufstehen – Hinsetzen	96	13.3	Übungsprogramm für Eilige	144
10.8	Noch nicht genug?	97	13.4	Was tun im Verkehrsstau?	144
10.9	Mattenprogramm im Langsitz	98	13.5	Wartezeit an der Kasse überbrücken	145
10.10	Spirale 	100			
10.11	Das „Muss“ am Donnerstag	102			

13.6	Der Muntermacher für zwischen durch	146	15.2.4	Quereinsteiger	166
13.7	Der Rettungsschirm, wenn es (aktiv) nicht weitergeht – das EMG-Biofeedbackgerät	146	15.2.5	Hängebrücke	167
13.8	Vorher an nachher denken	148	15.2.6	Schrittwechsel	168
			15.2.7	Senkrechtstarter	168
14	Lifestyle	149	15.3	Ergänzende Übungen und Tipps . .	169
14.1	Du bist, was Du isst	150	15.4	Vakuumerektionshilfe? Wer braucht denn so was?	170
14.1.1	Der Darm, Ihre Firewall	150	16	Blick nach vorn mit Freude	173
14.1.2	Gesundheitsbausteine und ihre natürliche Quelle	152	16.1	Alles Kopfsache	174
14.1.3	Ein Wort zum stillen Ort	153	16.2	Seien Sie nett zu sich	174
14.2	Nicht nur essen, sondern auch trinken	153	16.3	Trennen Sie sich von alten Hüten . .	175
14.2.1	Wasser lassen, aber richtig	154	16.4	Sich selbst so sehen, wie man sein möchte	175
14.3	Das Beste zum Schluss	156	16.5	Keine Angst vor Visionen	176
14.3.1	Schafskäse aus dem Ofen	156	16.6	Zwei kleine (und wahre) Geschichten	177
14.3.2	Winterliches Ofengemüse mit Skrei für zwei	156	16.7	Meine Büchertipps	177
14.3.3	Schnelles Linsensüppchen für zwei .	157	17	Anhang	179
14.3.4	Simplex Rührei	158	17.1	Wo Sie Hilfe und Anregung erhalten	180
14.3.5	Zum Schluss drei Drinks	158	17.1.1	Kompetenz <i>in</i> Kontinenz – Online-Kurs Masterclass	180
15	Erektion ist trainierbar!	161	17.2	Übungsempfehlungen aus den Kapiteln	181
15.1	Aufwärmen vorweg	163	17.3	Glossar	185
15.2	Potenzmuskeln trainieren	163	17.4	Patienten fragen – wir antworten	186
15.2.1	Spider Man	164			
15.2.2	Lift up	165			
15.2.3	Mantuwas 	165			