

# Inhalt

<b>Vorwort</b> .....	8
----------------------	---

<b>Widmung</b> .....	10
----------------------	----

## Grundlagen:

<b>Warum ist ein gesunder Beckenboden so wichtig?</b> .....	11
Der Beckenboden anatomisch gesehen .....	11
Das Becken – Knochen in der Körpermitte .....	12
Der Beckenboden – Muskelgeflecht in der Körpermitte .....	14
Die drei Muskelschichten .....	15
Den Beckenboden bewusst machen .....	18
Wozu ist der Beckenboden da? .....	20
Wie verändert sich der Beckenboden im Lauf des Lebens? .....	22
Kindheit .....	22
Von der Pubertät bis zu den Wechseljahren –	
Jugend und Erwachsenenalter .....	23
Wechseljahre – der Frühling der zweiten Lebenshälfte .....	24
Alte Junge – junge Alte .....	25
Worüber man nicht spricht:	
wenn der Beckenboden schwach wird .....	26
Inkontinenz ist keine Bagatelle .....	26
Senkungen .....	32
Wie fit ist Ihr Beckenboden? .....	32
Fragebogen zur Beckenbodenfitness .....	32
Warum ist ein aktiver Beckenboden so wichtig? .....	37
Haltung und Beckengesundheit .....	37
Schlaffe Bauchmuskeln .....	38
Schlaffer Po .....	39

Spaß am Sex .....	39
Beckenbodentraining für alle .....	39
Schwangerschaft und Geburt .....	40
Vor und nach Unterleibsoperationen und in den Wechseljahren .....	41
 <b>Übungsprogramm:</b>	
<b>Vier Schritte zur Beckenbodenfitness.</b> .....	43
Sie schaffen es! .....	43
Goldene Regeln – so bleiben Sie am Ball .....	45
Erobern Sie sich Ihre Beckenbodenkompetenz! .....	47
Schritt 1: Weckübungen für den Beckenboden .....	48
Aufmerksamkeit für den Beckenboden .....	48
Die äußere Beckenbodenschicht .....	53
Die mittlere Beckenbodenschicht .....	57
Die innere Beckenbodenschicht .....	61
Die Beckenbodenmuskeln im XXL-Paket .....	63
Schritt 2: Einfache Übungen für Beckenboden,	
Rücken, Beine, Po und Bauch .....	66
Becken und Rücken in Bewegung .....	66
Übungen auf dem Sitzball .....	75
Übungen auf allen Vieren .....	84
Wahrnehmung und Kraft durch Beckenbodenspiele .....	95
Genuss zum Schluss .....	102
Schritt 3: Kraft und Ausdauer –	
aktive Muskeln für ein kraftvolles Körpererfühl .....	105
Kraft und Ausdauer durch Übungen auf dem Sitzball .....	106
Kraft und Ausdauer durch Übungen	
aus dem Vierfüßerstand .....	114
Kraft und Ausdauer durch Übungen aus der Rückenlage .....	127
Kraft und Ausdauer durch Übungen aus der Seitlage .....	138

So viel Zeit muss sein: Entspannung nach jeder Übung . . . . .	144
<b>Schritt 4: Becken, Beine, Po fit im Alltag –</b>	
sich durch den Beckenboden bewegen lassen . . . . .	146
Lassen Sie sich vom Beckenboden aktiv	
durch den Alltag tragen! . . . . .	146
Alltagstücken, die den Beckenboden belasten . . . . .	146
Sitzen – Stehen – Gehen . . . . .	151
Tragen – Heben – Bücken . . . . .	160
Der Haushalt als Fitness-Studio . . . . .	165
<b>Tipps und Tricks rund um den Beckenboden . . . . .</b>	172
Tricks zur Blasenberuhigung . . . . .	172
Das kleine Bettprogramm zur Kontinenzsicherung . . . . .	175
Wenn die Blase noch mehr Erziehung benötigt . . . . .	181
Gute Toilettengewohnheiten . . . . .	183
Beckenbodentraining mit Hilfsmitteln . . . . .	186
Selbsttest: Arbeitet Ihre Blase perfekt? . . . . .	189
Beckenbodentraining nach Unterleibsoperationen . . . . .	190
Unterstützende Behandlungsmöglichkeiten . . . . .	193
Der geeignete Sport . . . . .	197
Damit Sie nicht auf Ihren Lieblingssport verzichten müssen . . . . .	198
Ein Übungsprogramm, das zu Ihrem Leben passt . . . . .	203
Beckenbodentraining à la carte . . . . .	205
<b>Weiterführende Literatur . . . . .</b>	212
<b>Nützliche Adressen . . . . .</b>	213
<b>Register . . . . .</b>	214