

# Inhalt

■ Liebe Leser,

## Wie Blase, Prostata und Beckenboden funktionieren

- Wie die Blase arbeitet
- Die Funktion der Prostata
- Der Beckenboden
- Die Erektion

## Probleme und Behandlung

- Prostatavergrößerung
- Prostatakarzinom
- Prostatitis
- Inkontinenz
- Erektile Dysfunktion

6 **Potenz und Kontinenz verbessern** 25

- Trinken 26
- Ernährung 27
- Sport 29

10 **Ganz-Mann-Übungen für mehr Stärke und Ausdauer** 31

- Muskeln orton 32
  - 1. Wahrnehmungsübung 33
  - 2. Wahrnehmungsübung (hilft auch bei Rückenbeschwerden) 35
  - 3. Wahrnehmungsübung 37
  - 4. Wahrnehmungsübung 38

■ Entspannen	40	<b>Beckenbodenfreundlicher Alltag</b>	56
– 1. Entspannungsübung	41	■ Für jeden gut: The Knack	57
– 2. Entspannungsübung	42	■ Keylock-Syndrom	58
– 3. Entspannungsübung	43	– Versuchen Sie es mit	
■ Training	45	Aufschubstrategien	58
– 1. Trainingseinheit: Seitenlage	47	– Ab sofort nicht mehr vor-	
– 2. Trainingseinheit: Unterarmstütz	50	sorglich auf die Toilette gehen	58
– 3. Trainingseinheit: Sitzen	52	■ Beckenbodenschonende	
– 4. Trainingseinheit: Stehen	53	Haltungen	59
– 5. Trainingseinheit: Gehen mit Ball	54	■ Entspannt den Sex genießen	59
– 6. Trainingseinheit: Fußball spielen	55	– Tägliches Training hilft	60
		<b>Adressen</b>	61
		<b>Stichwortverzeichnis</b>	63