

7	Liebe Frauen	81	Sie und Ihre Blase – ein gutes Team
9	Die Blase kennenlernen	82	Die Blase stärken
10	Viel mehr als nur ein Sammelgefäß	92	Kontinent werden und bleiben
21	Wenn die Blase nicht dicht hält	104	1×1 des Toilettengangs und der Intimhygiene
29	Reizblase	116	Wie die Ernährung hilft
47	Blasenentzündungen	132	Gut durch die Wechseljahre kommen
66	Untersuchungsmethoden	140	Stichwortverzeichnis
		143	Empfehlungen von Isabell Seiwert