

Annäherung	6
Der Beckenboden im Körperzusammenhang	8
Wozu ist der Beckenboden da?	11
Den Beckenboden ertasten und spüren	11
Beckenboden und Sexualität	15
Senkungsbeschwerden und Harninkontinenz	16
Senkungen	16
Wie funktioniert die Blase?	19
Wie funktioniert die Kontinenz?	20
Die Harninkontinenz	22
Die Belastungskontinenz	24
Die Dranginkontinenz	25
Wann entsteht welche Inkontinenzform?	27
Was tun? Be-Handlungsmöglichkeiten	28
Beckenbodentraining und Alltagshandlungen	28
Gutes für die Seele	38
Der Gang zur ÄrztIn	39
Intravaginale Elektrostimulation, Biofeedbackverfahren	40
Liebeskugeln und Vaginalkonusen	41
Das Körpergewicht - Gewichtsreduzierung	42
Der Stuhlgang	42
Trinktraining, Blasentraining	43
Vorlagen	43
Pessare	44
Tees, Kügelchen, Nadeln & Co.	46
Schulmedizinische Medikamente	48
Selbsthilfegruppen	51
Operationen bei Inkontinenz und Senkungen	52
Diagnostik	53
Operationsmethoden	54
Operationsmethoden bei Belastungskontinenz ohne Senkung	54
Kolposuspension nach Burch	55
Die spannungsfreien Bandschlingen – TTV, TOT	56
Weitere mögliche Verfahren	58
Senkungsoperationen	60
Senkungsdiagnostik	60
Senkung im vorderen Vaginabereich	61
Senkung im hinteren Vaginabereich	62
Senkung oder Vorfall der Vagina	63
Senkung oder Vorfall der Gebärmutter	63
Nach einer Operation	66
Fachwörter, Literatur, Adressen	67