

Inhaltsverzeichnis

Vorbemerkungen	7
Geleitwort	9
Einführung	11
<hr/>	
Teil I: Tropfende Nase oder tropfende Blase: Bewertungen	17
1 Inkontinenz: Lieber einsam als ausgestoßen	19
2 Ausscheidungen und Scham: Mal so, mal so	23
3 Statistik: Millionen, aber keinen Gewinn	27
<hr/>	
Teil II: Alles über Blasen- und Darmschwäche	31
4 Blasenschwäche: Formen und Ursachen	33
5 Darmschwäche: Formen und Ursachen	37
6 Umsonst geschämt: Ungenutzte Möglichkeiten	39
<hr/>	
Teil III: Die Angst: Belastend und unterschätzt	45
7 Ängste: Nicht alles ist Beckenboden	47
8 Vermeidung und Rückzug: Anleitung zur Inkontinenz	53
9 Angst: Was können Sie tun?	57
10 Oben offen, unten (eher) dicht	63
<hr/>	
Teil IV: Kleine und große Hilfen für Notfälle	69
11 Vorsorge und Hilfen: Was tun, wenn's passiert?	71

12	Reizblase: Hilfen, nicht nur für Notfälle	73
13	Hilfen bei Darmschwäche: Prävention und Notfall	85
<hr/>		
	Teil V: Praktische Umsetzung und weitere Lösungen	97
14	Ausflüge, Einkäufe, Ärzte, soziale Kontakte, öffentliche Verkehrsmittel	99
15	Lebenskrisen, Stress, schmerzhafte Belastungen. Wunderheilungen. Neues Leben, neues Glück	107
16	Akzeptanz	111
<hr/>		
	Teil VI: Pflege, Angehörige, Medizin, Politik und Medien	115
17	Pflege durch Angehörige und Pflegepersonal	117
18	Pflegeheime, ambulante Pflege, Kliniken, Pflegeheime	123
19	Ärzte und Psychotherapeuten	127
20	Vorschläge und Forderungen für den Medizin- und Pflegebereich und für Psychotherapeuten	131
21	Medien, Politik, Öffentlichkeit	135
<hr/>		
	Teil VII: Ein neues Therapiemodell	137
22	Verbogene Muster	139
<hr/>		
	Teil VIII: Anhang	153
	Literaturverzeichnis	154
	Adressen und Links	156
	Dank	158
	Über den Autor	160