

Inhaltsverzeichnis

1	Der Status quo	1	4	Machen Sie sich locker!	31
1.1	PSA-Wert (prostataspezifisches Antigen)	2	4.1	Kleine Atempause	32
1.2	Tumorklassifikation	3	4.2	Twist 	32
1.3	PAD-Test	3	4.3	Beine drehen 	33
1.4	Formen der Harninkontinenz	3	4.4	Beine herausschieben 	33
1.4.1	Stressinkontinenz	3	4.5	Scheibenwischer 	34
1.4.2	Überlaufinkontinenz	4	4.6	Bauch raus 	35
1.5	Hygienebekleidungsstücke	4	4.7	Rückenschaukel 	35
1.5.1	Was ist denn das?	4	5	Heute schon geblinzelt?	37
1.5.2	Die Ausnahme	5	5.1	Blinzeln (dynamisches Schließmuskeltraining)	38
1.5.3	Das Handling – passen Sie sich an!	5	5.2	Geben Sie Morsezeichen	39
1.5.4	Zu guter Letzt – eine wahre Geschichte!	7	5.2.1	Morsen Sie das Alphabet	39
1.5.5	Der Kostenfaktor	7	5.2.2	Morsen Sie Ihren Namen	40
			5.2.3	Bilden Sie Fantasiesätze	40
			5.3	Von Nordsee- und Atlantikwellen	40
2	Was heißt hier Beckenboden?	9	10	Nordseewellen	40
2.1	Anatomie	10	5.3.1	Atlantikwellen	41
2.2	Der operative Eingriff	11	5.3.2	Variationen? Ja bitte!	42
2.3	Erste Kontaktaufnahme mit der Unterwelt	12	5.4	Was Sie bis jetzt alles können	42
2.4	Kennen Sie den Kompass?	12	5.5	Fahren Sie Aufzug!	45
3	Präoperatives Training	15	6	Erklimmen Sie das erste Stockwerk	46
3.1	Vorteile des präoperativen Trainings	17	6.1	Fahren Sie in den zweiten Stock	47
3.2	Ziele des präoperativen Trainings	17	6.2	Fahren Sie ganz nach oben!	48
3.2.1	Was genau ist gemeint?	17	7	Auftakt am Montag – legen Sie sich lang	49
3.3	Die Handlungsebene	18	7.1	Lockerung vorweg	51
3.3.1	Beckenboden entspannen	18	7.2	Alles oder nichts	51
3.3.2	Schließmuskel fühlen und ansteuern	21	7.3	Der Fächer	52
3.3.3	Blase und Darm durchbluten	22	7.4	Scheibenwischer	53
3.3.4	Nerven „schneller“ machen	23	7.5	Perfetto	54
3.3.5	Atmung unterstützend einsetzen	25	7.6	Reißverschluss 	56
3.4	Mann fang an, aber wann?	28	7.7	Reißverschluss mit	
3.5	Kontinenz zeigt sich	28	7.8	Leuchtturm 	57
3.5.1	Das Vier-Quadranten-Tagesmodell	29	7.9	Die Uhr nach Feldenkrais 	58
				Zugbrücke	59

XIV Inhaltsverzeichnis

7.10	Teilchenbeschleuniger	61	10.8	Noch nicht genug?	99
7.11	Schinkenklopfen	61	10.9	Mattenprogramm im Langsitz	100
7.12	Übungen filtern – Rhythmus finden	63	10.10	Spirale 	102
7.13	Das „Muss“ am Montag	64	10.11	Das „Muss“ am Donnerstag	104
			11	Freitag – Ausritt zum Wochenende	
8	Start in den Dienstag – Perspektivenwechsel	65	11.1	Cowboy	106
8.1	Morgendliches Ritual	66	11.2	Big Ben	108
8.2	Drehung auf die Seite	66	11.3	Rodeo	109
8.3	Bauchansatz und Wespentaille	67	11.4	Stehaufmännchen	112
8.4	Synchronspannen 	67	11.5	Begrüße den Tag	113
8.5	Wachstumsimpuls 	68	11.6	Schöpfe aus der Quelle des Glücks	115
8.5.1	Zusammenfassung: Mathe für Fortgeschrittene	69	11.7	Kamelle	115
8.6	Knieheber	69	11.8	Slalom	118
8.7	Tour de France	70	11.9	Immer an der Wand lang	119
8.8	Das „Muss“ am Dienstag	71	11.9.1	Actio = Reactio	120
			11.9.2	Skating	121
9	Boxenstopp zur Wochenmitte	73	11.10	Das „Muss“ am Freitag	122
9.1	Lass los – heb hoch	74			
9.2	Kreisverkehr	75	12	Samstag – Schwerkraft willkommen	
9.3	Katzenbuckel	75	12.1	Sprungfeder	124
9.4	Crossover 	76	12.2	Heben – Tragen – Abstellen	124
9.5	Verkehrte Welt	78	12.3	Echt schräg	125
9.6	Steißbeinpinsel	78	12.4	Ziehen – Schieben	127
9.7	Motorradfahren	80	12.5	Auf der Stelle treten	128
9.8	Liegestütz	81	12.6	Charlie Chaplin	130
9.9	Nachsenschlag für alle	81	12.7	Bauchtanz	130
9.10	Lockerungsübungen in Bauchlage	82	12.8	Albatros 	132
9.10.1	Scheibenwischer	82	12.9	Lenny Spezial 	134
9.10.2	Pendeln	84	12.10	Anklopfen	136
9.10.3	Spaziergang	84	12.11	My best	137
9.11	Das „Muss“ am Mittwoch	85	12.12	Das „Muss“ am Samstag	137
			12.13	Kleiner Tipp für den Alltag – der Bauchgurt	138
10	Es geht aufwärts am Donnerstag – nehmen Sie Platz	87	12.14	Kleiner Tipp für den Alltag – die „Penisklemme“	140
10.1	Wer spannen will, muss fühlen	88			
10.2	Rolle vorwärts	90	13	Üben à la carte	143
10.3	Die Boje	91	13.1	Der Wochenrückblick	144
10.4	Kölner Karneval	92	13.2	Wovon hängt das Übungsprogramm ab?	144
10.5	Hula-Hula	94	13.2.1	Selbsteinschätzung	145
10.6	Schinkengang 	96	13.2.2	Auswahl der Tageszeit	145
10.7	Aufstehen – Hinsetzen	98			

13.2.3	Auswahl geeigneter Übungen	145	15	Erektion ist trainierbar!	165
13.2.4	Übungsdauer	146	15.1	Aufwärmen vorweg	167
13.3	Übungsprogramm für Eilige	146	15.2	Potenzmuskeln trainieren	167
13.4	Was tun im Verkehrsstau?	146	15.2.1	Spider Man	168
13.5	Wartezeit an der Kasse überbrücken	147	15.2.2	Lift up	169
13.6	Der Muntermacher für zwischendurch	148	15.2.3	Mantuwas 	169
13.7	Der Rettungsschirm, wenn es (aktiv) nicht weitergeht – das EMG-Biofeedbackgerät	148	15.2.4	Quereinsteiger	170
13.8	Das Ass im Ärmel – Der Acticore®	149	15.2.5	Hängebrücke	171
13.9	Vorher an nachher denken	151	15.2.6	Schrittwechsel	172
			15.2.7	Senkrechtstarter	172
			15.3	Ergänzende Übungen und Tipps ..	173
			15.4	Vakuumerekitionshilfe? Wer braucht denn so was? ..	174
14	Lifestyle	153	16	Blick nach vorn mit Freude ..	177
14.1	Du bist, was Du isst	154	16.1	Alles Kopfsache	178
14.1.1	Der Darm, Ihre Firewall	154	16.2	Seien Sie nett zu sich	178
14.1.2	Gesundheitsbausteine und ihre natürliche Quelle	156	16.3	Trennen Sie sich von alten Hüten ..	179
14.1.3	Ein Wort zum stillen Ort	157	16.4	Sich selbst so sehen, wie man sein möchte	179
14.2	Nicht nur essen, sondern auch trinken	158	16.5	Keine Angst vor Visionen	180
14.2.1	Wasser lassen, aber richtig	158	16.6	Zwei kleine (und wahre) Geschichten	181
14.3	Das Beste zum Schluss	160	16.7	Meine Büchertipps	181
14.3.1	Schafskäse aus dem Ofen	160	17	Anhang	183
14.3.2	Winterliches Ofengemüse mit Skrei für zwei	160	17.1	Wo Sie Hilfe und Anregung erhalten	184
14.3.3	Schnelles Linsensüppchen für zwei	161	17.1.1	Kompetenz <i>in</i> Kontinenz – Online-Kurs Masterclass	184
14.3.4	Simples Rührei	162	17.2	Übungsempfehlungen aus den Kapiteln	185
14.3.5	Zum Schluss drei Drinks	162	17.3	Glossar	189
			17.4	Patienten haben Fragen – wir antworten	190