

Inhaltsverzeichnis

1	Der Status Quo	1
1.1	PSA-Wert (prostataspezifisches Antigen)	1
1.2	Tumorklassifikation	1
1.3	PAD-Test	2
1.4	Formen der Harninkontinenz	3
2	Was heißt hier Beckenboden?	5
2.1	Anatomie	5
2.2	Der operative Eingriff	6
2.3	Erste Kontaktaufnahme mit der Unterwelt	8
2.4	Kennen Sie den Kompass?	9
2.5	Erste Übungen	10
2.6	Werden Sie Ihr bester Therapeut	13
3	Alles eine Frage der Atemtechnik	14
3.1	Wahrnehmung der abdominalen Atembewegung (Bauchatmung)	15
3.2	Wahrnehmung der thorakalen Atembewegung (Brustatmung)	16
4	Machen Sie sich locker!	17
4.1	Kleine Atempause	17
4.2	Beine drehen	17
4.3	Beine rausschieben	17
4.4	Hängematte	19
4.5	Scheibenwischer	19
5	Heute schon geblinzelt?	21
5.1	Blinzeln (dynamisches Schließmuskeltraining)	21
5.2	Geben Sie Morsezeichen	23
5.3	Von Nordsee- und Atlantikwellen	24
5.4	Was Sie bis jetzt alles können	26

6	Fahren Sie Aufzug!	28
6.1	Erklimmen Sie das erste Stockwerk	28
6.2	Fahren Sie in den zweiten Stock	30
6.3	Fahren Sie ganz nach oben	31
7	Legen Sie sich lang!	32
7.1	Lockerungsübungen vorweg	32
7.2	Alles oder nichts	33
7.3	Der Fächer	35
7.4	Scheibenwischer	36
7.5	Hula-Hula	38
7.6	Die Uhr nach Feldenkrais	40
7.7	Zugbrücke	43
7.8	Schwankendes Schiff	45
7.9	Spazierengehen	48
7.10	Tour de France, 1. Etappe	49
8	Seitlage	52
8.1	Drehung auf die Seite	52
8.2	Zeigen Sie Taille	53
8.3	Helmuts Spezialübung	54
8.4	Langer Eugen	56
8.5	Knieheber	59
8.6	Tour de France, 2. Etappe	61
9	Nehmen Sie Platz!	63
9.1	Wer spannen will, muss fühlen	63
9.2	Rolle vorwärts	65
9.3	Die Boje	67
9.4	Kölner Karneval	69
9.5	Hula-Hula	70
9.6	Schinkengang	72
9.7	Aufstehen – Hinsetzen	75

10	Kennen Sie den Pezziball" ?	77
10.1	Cowboy	77
10.2	Bauchtanz am Strand von Waikiki	79
10.3	Rodeo Drive	80
10.4	Stehaufmännchen	83
10.5	Begrüße den Tag	85
10.6	Schöpfe aus der Quelle des Glücks	87
10.7	Kamelle	88
10.8	Wischen und polieren	90
10.9	Slalom	93
10.10	Der Fischer schiebt seine Boote ins Wasser	94
11	Auf dem Bauch geht's auch	97
11.1	Scheibenwischer	97
11.2	Pendeln	99
11.3	Spaziergang	100
11.4	Gecko	102
11.5	Philipps Spezialübung	103
12	Aus dem Stand üben	107
12.1	Aufstehen – Hinsetzen	107
12.2	Heben – Tragen – Abstellen	108
12.3	Ziehen – Schieben	109
12.4	Treppensteigen	111
12.5	Charlie Chaplin	113
12.6	Bauchtanz	115
12.7	Eberhardts Spezialübung	117
13	Üben a la carte	119
13.1	Wovon hängt das Übungsprogramm ab?	119
13.2	Übungsprogramm für Eilige	122
13.3	Was tun im Verkehrsstau?	123
13.4	Wartezeit an der Kasse überbrücken	124
13.5	Der Muntermacher für zwischendurch	125
13.6	Einmal um die ganze Welt – Üben wie Helmut	125

14	Wasser lassen, aber richtig!	127
15	Erektion ist trainierbar!	130
15.1	Aufwärmen vorweg	132
15.2	Potenzmuskeln trainieren	133
15.3	Ergänzende Übungen	144
16	Wo Sie Hilfe und Anregung erhalten	147
17	Anhang	149
17.1	Übungsempfehlungen	149
17.2	Glossar	154
17.3	Patienten fragen – wir antworten	157