

7 Vorwort

9 Glücksgeheimnis Beckenboden

- 10 Ein gesunder Beckenboden – ein Stück Lebensqualität
- 10 Eine stabile Basis
- 11 Das besondere Beckenboden-Programm
- 11 Jeden Tag drei Übungen plus Tiefenmuskulatur

13 Den Beckenboden entdecken

- 13 Organe
- 13 Knochen
- 15 Muskeln

20 Die Funktionen des Beckenbodens

- 21 Kontinenz verstehen
- 21 Muskeln im Verbund
- 22 Das Nervensystem und der Harntrakt
- 23 Muskeln im Teamwork
- 24 Die Blase muss man trainieren
- 25 Erster Schritt zur Lösung: das Miktionssprotokoll
- 26 Das Miktionssprotokoll
- 27 Selbsttest: Wie fit ist mein Beckenboden?
- 31 Auswertung der Tests

35 Ihr 12-Wochen-Übungsprogramm

- 36 Wie Sie Ihren Beckenboden richtig trainieren
- 36 Wir brauchen einen elastischen Beckenboden
- 37 Was Sie beim Üben beachten sollten

40 Übungen zur Wahrnehmung – Gefühl für den Beckenboden entwickeln

- 41 Das Tuch
- 42 Der Schwamm
- 43 Kreuzpunkte
- 44 Laserpunkt
- 45 Die Sonne
- 46 Kleine Meditation
- 47 Der Schmetterling
- 48 Sitz auf dem Reiskissen
- 49 Lächeln mit Mund und Beckenboden

50 Übungen zur Kräftigung der langsamen Muskelfasern

- 51 Beckenbodenbrücke
- 52 Beine an der Wand
- 53 Der lange Oberkörper
- 54 Langes Bein
- 55 Der Saugnapf
- 56 Kreuzpunkte im Sitzen
- 56 Laserpunkt
- 57 Das schaukelnde Dreieck
- 58 Der Magnet
- 59 Scheinwerfer
- 60 Üben mit dem Luftballon
- 61 Stabiles Stehen
- 62 Ich halte meine Organe
- 63 Fahrradpedale
- 64 Puschelschwanz
- 65 Übungen auf dem Pezziball

66 Übungen zur Kräftigung der schnellen Muskelfasern

- 67 Gras pflücken
- 68 Lieblingsmusik
- 69 Explosives Sprechen

- 70 **Bodystyling rund um den Beckenboden**
- 71 Tiefenmuskulatur fühlen und aktivieren
- 72 Vorübung in Seitenlage
- 73 Kontrollhand: Ihre Tages-Basic-Übung
- 75 Ganzkörperwunder
- 76 Schräge Bauchmuskeln
- 77 Gerade Bauchmuskeln
- 78 Untere Bauchmuskeln
- 79 Rücken-Bauch-Kombi
- 80 Varianten der Rücken-Bauch-Kombi
- 81 Kräftigung der Hüftmuskulatur
- 81 Knackpopo
- 82 Reiterhose ade

- 84 **Warum brauche ich Dehnübungen?**
- 85 Die Außenrolle
- 86 Rückseitenstrekker
- 87 Drehdehnung und Atmung
- 88 Kurzes Päckchen
- 89 Langes Päckchen
- 90 Langsitzdreh
- 91 Leistendehnung
- 92 Leistendehnung für zwischendurch
- 93 Den Händen hinterher

- 95 **Beckenboden-bewusst leben**
- 96 **Beachtet und geschützt**
- 97 Entlasten und Entspannen
- 97 Knie-Ellenbogen-Lage
- 98 Unterlagerte Rückenlage
- 98 Oberkörper nach unten
- 99 Von den Händen auf die Füße
- 100 Gesunde Ernährung
- 101 WC-Verhalten
- 102 Tipps und Tricks, wenn die Blase drängelt
- 103 Richtig sitzen und stehen
- 104 Richtig aufstehen und gehen
- 105 Niesen und Husten belasten den Beckenboden
- 106 Beim Bücken und Heben

- 107 **Beckenboden und Sport: schonend trainieren**
- 111 **Erfüllte Sexualität**
- 112 Probleme und Tipps für besseren Sex
- 115 **Wellness für den Beckenboden**

- 116 **Der Beckenboden im Laufe des Lebens**

- 122 **Die wichtigsten Fragen aus meiner Praxis**