

INHALT

| | |
|--|-----------|
| Vorwort | 8 |
| Einleitung | 12 |
| Enttabuisierung Beckenboden | 15 |
| Ein verheimlichtes Problem | 16 |
| Wie viele Frauen haben Beschwerden? | 16 |
| Warum das große Schweigen? | 17 |
| Warum ist es eigentlich ein Tabu? | 18 |
| Beckenboden Wissen | 21 |
| Was ist der Beckenboden? | 22 |
| Die Lage des Beckenbodens | 22 |
| Der Aufbau des Beckenbodens | 24 |
| Die Rumpfkapsel und die richtige Atmung | 28 |
| Die Funktion des Beckenbodens | 32 |
| Der Beckenboden im Geschlechtercheck | 38 |
| Die Architektur des Beckenbodens | 38 |
| Achterbahnfahrt von Hormonen und Zyklus | 38 |
| Schwangerschaft und Geburt: Die ultimative Belastungsprobe | 39 |
| Beckenboden und Sport: High Impact, High Risk? | 40 |

| | |
|---|------------|
| Der Beckenboden und seine Funktionsstörungen | 41 |
| Organsenkungen: Wenn Organe ihren Halt verlieren | 42 |
| Inkontinenz: Wenn Kontrolle nicht selbstverständlich ist | 54 |
| Stuhl- und Windinkontinenz: Wenn der Darm nicht mehr gehorcht | 65 |
| Hämorrhoiden: Wenn der Druck zu groß wird | 70 |
| Verspannter Beckenboden – ein unterschätztes Problem | 79 |
| Ursachen eines verspannten Beckenbodens | 82 |
| Beschwerden bei einem verspannten Beckenboden | 90 |
| Der Beckenboden in der Schwangerschaft | 100 |
| Beckenbodenveränderungen in der Schwangerschaft | 102 |
| Beckenbodenbeschwerden in der Schwangerschaft | 108 |
| Mythen in der Schwangerschaft | 113 |
| Prävention: Was du schon vor und während der Schwangerschaft tun kannst | 114 |
| Beckenboden und Geburt | 119 |
| Die Geburt | 119 |
| Geburtsverletzungen und der Beckenboden | 123 |
| Die verschiedenen Arten von Geburtsverletzungen | 125 |
| Die Levatoravulsion | 131 |
| Risikofaktoren für Beckenbodenstörungen unter der Geburt | 136 |
| Herausforderung vaginal-operative Geburt | 142 |
| Kaiserschnitt und Beckenboden | 146 |
| Risikoberatung vor einer Geburt | 150 |
| Prävention ist besser als Nachsorge | 154 |
| Beckenboden und Rückbildung | 161 |
| Der Rückbildungsprozess braucht Zeit | 162 |
| Die Rückbildung des Beckenbodens | 163 |
| Beckenbodenbeschwerden nach Geburt | 167 |
| Rektusdiastase und Beckenboden – Rückbildung der Rumpfkapsel | 169 |
| Prävention in der Rückbildung | 175 |
| Wenn Rückbildung alleine nicht hilft | 179 |

| | |
|---|------------|
| Therapiemöglichkeiten für den Beckenboden | 182 |
| Pessartherapie | 182 |
| Elektrische Muskelstimulation (EMS) | 187 |
| Beckenbodenphysiotherapie | 190 |
| Medikamente zur Behandlung von Beckenboden- und Blasenproblemen | 191 |
| Hormontherapie | 193 |
| Beckenbodenoperationen | 194 |
| Vaginallaser (Erbium:YAG- und CO ₂ -Laser) | 204 |
| Beckenbodentrainer per App | 205 |
| Vaginalkonusen | 206 |
| Manuelle interne Behandlung | 207 |
| Elektromagnetische Beckenbodentherapie (HIFEM) | 209 |
| | |
| Beckenboden forever | 211 |
| Beckenboden und Sex: Warum er eine Schlüsselrolle spielt | 212 |
| Der Beckenboden als Zentrum der Erregung | 212 |
| Lustkiller verspannter Beckenboden | 213 |
| Die Bedeutung eines gesunden Beckenbodens für schmerzfreien Sex | 215 |
| Vitamin D: Der unterschätzte Helfer des Beckenbodens | 216 |
| Studienergebnisse: Vitamin-D-Supplementation | 216 |
| Den Speicher optimal füllen | 217 |
| Gesunder Darm: Warum Verstopfungen so schädlich sind | 218 |
| Beckenbodenschäden durch Verstopfung | 218 |
| Ballaststoffe und Bewegung für eine gute Verdauung | 219 |
| Beckenboden und Hormone: Eine faszinierende Verbindung | 220 |
| Die Grundlagen | 220 |
| Der Beckenboden im Verlauf des Zyklus | 221 |
| Beckenbodentraining und Sport im Zyklus: Was eignet sich wann? | 224 |
| Beckenboden und Wechseljahre: Veränderungen verstehen | 225 |

| | |
|---|------------|
| Beckenboden und Sport: Stark, bewusst und geschützt trainieren | 228 |
| Die Gefahr durch Pressen und hohe Belastung | 229 |
| Sport mit Eigenverantwortung: Stark trainieren, aber richtig | 230 |
| | |
| Beckenboden Training | 233 |
| | |
| Allgemeine Grundlagen | 234 |
| Dein Fundament für ein erfolgreiches Training | 235 |
| Wichtige Hinweise für dein Training in der Schwangerschaft | 241 |
| | |
| Beckenbodenübungen in der Schwangerschaft | 243 |
| Allgemeine Übungen | 243 |
| Geburtsvorbereitende Übungen und Atemtechniken | 282 |
| Geburtsvorbereitende Asanas: Unsere Top 7 | 286 |
| | |
| Beckenbodenübungen für Wochenbett, Rückbildung und forever | 287 |
| Grundlegende Hinweise für das Training in Wochenbett und Rückbildung | 288 |
| Übungen für dein Wochenbett | 291 |
| Übungen für deine Rückbildung und die Zeit danach | 302 |
| Der Beckenboden im Mama-Alltag: Unsere 10 Tipps | 332 |
| | |
| Flows für deine Übungsroutine | 334 |
| Flow zur Geburtsvorbereitung | 334 |
| Flow zur Stärkung des Beckenbodens | |
| für Schwangerschaft und Rückbildung | 336 |
| Flow zur Entspannung des Beckenbodens | |
| für Schwangerschaft, Rückbildung und danach | 338 |
| Flow zur Stärkung des Beckenbodens speziell für die Rückbildung | 340 |
| Flow mit intensiveren Übungen für die Rückbildung | 342 |
| | |
| Mamacademy – Mama werden, Mama sein, Frau bleiben | 344 |
| Danke | 346 |
| Register | 347 |