

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
Vaginalkonen	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