

Inhalt

1	Einleitung	7
2	Die Krankheitsbilder	10
2.1	Harninkontinenz	10
2.1.1	Formen der Harninkontinenz	13
2.2	Krebserkrankungen	15
2.2.1	Prostatakarzinom	15
2.2.2	Harnblasenkarzinom	17
2.3	Erektionsstörungen	20
2.3.1	Die Erektion	21
2.3.2	Ursachen von Erektionsstörungen	22
2.3.3	Behandlungsmöglichkeiten der erektilen Dysfunktion	22
3	Kontinenztraining	28
3.1	Beckenbodengymnastik für Frauen – Kontinenztraining für Männer?	29
3.2	Kontinenztraining nach Ide	32
3.2.1	Information	35
3.2.2	Unterstützung des Heilungsprozesses	36
3.2.3	Training der bewusst anzuspannenden Muskulatur	37
3.2.4	Fördern der unbewusst arbeitenden Muskulatur	46
3.2.5	Konditionierung	50
3.2.6	Ergänzende Maßnahmen	53
3.2.7	Kontinenztraining für Männer – einige Monate oder Jahre nach der kompletten Entfernung der Prostata	57
3.2.8	Trainingspläne	61
3.2.9	Häufig von Patienten gestellte Fragen	65
4	Trainingsprogramme zur Therapie von Erektionsstörungen	69
4.1	Kräftigung der Beckenbodenmuskulatur	70
4.2	Verbesserung der Durchblutung	71
5	Medizinische Trainingstherapie	74
5.1	Krafttraining	76
5.2	Ausdauertraining	80
5.2.1	Ausdauertraining zur Stimulierung des Immunsystems	86
5.2.2	Fettverbrennung beim Ausdauersport	88

5.3	Gleichgewicht und Mobilisation	96
6	Massage, Elektrotherapie und medizinische Bäder	101
6.1	Massage	101
6.2	Elektrotherapie	104
6.3	Medizinische Bäder	105
7	Ernährung	106
8	Psychologische Therapie	110
8.1	Psychologische Beratung	111
8.1.1	Krankheitsbewältigung	111
8.1.2	Psychologische Unterstützung bei Problemen außerhalb der Krankheitsfolgen	122
8.2	Psychologische Schulungsprogramme	123
9	Operative Verfahren, die bei verbliebener Harninkontinenz eingesetzt werden können	127
10	Anhang	130
10.1	Anschlussheilbehandlung und stationäre Rehabilitation	130
10.2	Selbsthilfegruppen	133
10.3	Vorsorgeuntersuchungen und Warnsignale	135
10.4	Glossar	138
10.5	Weiterführende Literatur	140