

# Inhalt

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

<b>5.3</b>	<b>Gleichgewicht und Mobilisation</b>	96
<b>6</b>	<b>Massage, Elektrotherapie und medizinische Bäder</b>	101
<b>6.1</b>	Massage	101
<b>6.2</b>	Elektrotherapie	104
<b>6.3</b>	Medizinische Bäder	105
<b>7</b>	<b>Ernährung</b>	106
<b>8</b>	<b>Psychologische Therapie</b>	110
<b>8.1</b>	Psychologische Beratung	111
8.1.1	Krankheitsbewältigung	111
8.1.2	Psychologische Unterstützung bei Problemen außerhalb der Krankheitsfolgen	122
<b>8.2</b>	<b>Psychologische Schulungsprogramme</b>	123
<b>9</b>	<b>Operative Verfahren, die bei verbliebener Harninkontinenz eingesetzt werden können</b>	127
<b>10</b>	<b>Anhang</b>	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