

Inhaltsverzeichnis

1	Der Status Quo	1
1.1	PSA-Wert (prostataspezifisches Antigen)	2
1.2	Tumorklassifikation	2
1.3	PAD-Test	3
1.4	Formen der Harninkontinenz	3
1.4.1	Stressinkontinenz	4
1.4.2	Überlaufinkontinenz	4
1.5	Hygienebekleidungsstücke	4
1.5.1	Was ist denn das?	4
1.5.2	Die Ausnahme	6
1.5.3	Das Handling – passen Sie sich an!	6
1.5.4	Zu guter Letzt – eine wahre Geschichte!	8
1.5.5	Der Kostenfaktor	8
2	Was heißt hier Beckenboden?	9
2.1	Anatomie	10
2.2	Der operative Eingriff	11
2.3	Erste Kontaktaufnahme mit der Unterwelt	12
2.4	Kennen Sie den Kompass?	13
2.5	Erste Übungen	14
2.5.1	Nord-Süd-Verbindung	14
2.5.2	Ost-West-Beziehung	15
2.6	Werden Sie Ihr bester Therapeut	15
3	Alles eine Frage der Atemtechnik	17
3.1	Wahrnehmung der abdominalen Atembewegung (Bauchatmung)	18
3.2	Wahrnehmung der thorakalen Atembewegung (Brustatmung)	19
4	Machen Sie sich locker!	21
4.1	Kleine Atempause	22
4.2	Twist	22
4.3	Beine drehen	23
4.4	Beine herauschieben	23
4.5	Scheibenwischer	24
4.6	Bauch raus	25
4.7	Rückenschaukel	26

5	Heute schon geblinzelt?	27
5.1	Blinzeln (dynamisches Schließmuskeltraining)	28
5.2	Geben Sie Morsezeichen	29
5.2.1	Morsen Sie das Alphabet	30
5.2.2	Morsen Sie Ihren Namen	30
5.2.3	Bilden Sie Phantasiesätze	30
5.3	Von Nordsee- und Atlantikwellen	31
5.3.1	Nordseewellen	31
5.3.2	Atlantikwellen	32
5.4	Variationen? Ja bitte!	33
5.5	Was Sie bis jetzt alles können	34
6	Fahren Sie Aufzug!	35
6.1	Erklimmen Sie das erste Stockwerk	36
6.2	Fahren Sie in den zweiten Stock	37
6.3	Fahren Sie ganz nach oben!	39
7	Auftakt am Montag – legen Sie sich lang	41
7.1	Lockerung vorweg	42
7.2	Alles oder nichts	42
7.3	Der Fächer	44
7.4	Scheibenwischer	46
7.5	Luftgepolstert	47
7.6	Reißverschluss	49
7.7	Reißverschluss mit Leuchtturm	51
7.8	Die Uhr nach Feldenkrais	52
7.9	Zugbrücke	54
7.10	Teilchenbeschleuniger	56
7.11	Schinkenklopfen	57
7.12	Übungen filtern – Rhythmus finden	60
7.13	Das „Muss“ am Montag	60
8	Start in den Dienstag – Perspektivenwechsel	61
8.1	Morgendliches Ritual	62
8.2	Drehung auf die Seite	62
8.3	Bauchansatz und Wespentaille	63
8.4	Synchronspannen	64
8.5	Wachstumsimpuls	65
8.5.1	Zusammenfassung: Mathe für Fortgeschrittene	67
8.6	Knieheber	67

XIV Inhaltsverzeichnis

8.7	Tour de France	69
8.8	Das „Muss“ am Dienstag	70
9	Boxenstopp zur Wochenmitte	73
9.1	Lass los – heb hoch.	74
9.2	Kreisverkehr	74
9.3	Katzenbuckel	76
9.4	Crossover	77
9.5	Verkehrte Welt	80
9.6	Steißbeinpinsel	80
9.7	Motorradfahren	82
9.8	Liegestütz	83
9.9	Nachschlag für alle	85
9.10	Lockerungsübungen in Bauchlage	85
9.10.1	Scheibenwischer	85
9.10.2	Pendeln	87
9.10.3	Spaziergang	87
9.11	Das „Muss“ am Mittwoch	89
10	Es geht aufwärts am Donnerstag – nehmen Sie Platz	91
10.1	Wer spannen will, muss fühlen	92
10.2	Rolle vorwärts	94
10.3	Die Boje	96
10.4	Kölner Karneval	98
10.5	Hula-Hula	99
10.6	Schinkengang	101
10.7	Aufstehen – Hinsetzen	104
10.8	Noch nicht genug?	106
10.9	Mattenprogramm im Langsitz	106
10.10	Spirale	108
10.11	Das „Muss“ am Donnerstag	110
11	Freitag – Ausritt zum Wochenende	111
11.1	Cowboy	112
11.2	Bauchtanz am Strand von Waikiki	114
11.3	Rodeo	116
11.4	Stehaufmännchen	119
11.5	Begrüße den Tag	120
11.6	Schöpfe aus der Quelle des Glücks	122
11.7	Kamelle	123

11.8	Slalom	125
11.9	Immer an der Wand lang	126
11.9.1	Actio = Reactio	127
11.9.2	Skating	129
11.10	Das „Muss“ am Freitag	130
12	Samstag – Schwerkraft willkommen.	131
12.1	Sprungfeder	132
12.2	Heben – Tragen – Abstellen	132
12.3	Echt schräg	133
12.4	Ziehen – Schieben.	134
12.5	Auf der Stelle treten	136
12.6	Charlie Chaplin	138
12.7	Bauchtanz.	140
12.8	Albatros	141
12.9	Lenny Spezial	143
12.10	Anklopfen	145
12.11	My best.	147
12.12	Das „Muss“ am Samstag	147
13	Üben à la carte.	149
13.1	Der Wochenrückblick	150
13.2	Wovon hängt das Übungsprogramm ab?	150
13.2.1	Selbsteinschätzung.	151
13.2.2	Auswahl der Tageszeit	152
13.2.3	Auswahl geeigneter Übungen.	152
13.2.4	Übungsdauer.	153
13.3	Übungsprogramm für Eilige	154
13.4	Was tun im Verkehrsstau?	154
13.5	Wartezeit an der Kasse überbrücken.	155
13.6	Der Muntermacher für zwischendurch	156
13.7	Vorher an nachher denken	157
14	Wasser lassen, aber richtig.	159
15	Erektion ist trainierbar!	163
15.1	Aufwärmen vorweg	165
15.2	Potenzmuskeln trainieren	166
15.2.1	Spider Man	166
15.2.2	Lift up	168

XVI **Inhaltsverzeichnis**

15.2.3	Mantuwas	169
15.2.4	Quereinsteiger	171
15.2.5	Hängebrücke	172
15.2.6	Schrittwechsel	172
15.2.7	Senkrechtstarter	174
15.3	Ergänzende Übungen	175
16	Blick nach vorn mit Freude	179
16.1	Alles Kopfsache	180
16.2	Seien Sie nett zu sich	181
16.3	Trennen Sie sich von alten Hüten	181
16.4	Sich selbst so sehen, wie man sein möchte	182
16.5	Keine Angst vor Visionen	183
16.6	Zwei kleine (und wahre) Geschichten	184
16.7	Meine Büchertipps	185
17	Anhang	187
17.1	Wo Sie Hilfe und Anregung erhalten	188
17.2	Übungsempfehlungen	189
17.3	Glossar	193
17.4	Patienten fragen – wir antworten	196