

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
2	Was heißt hier Beckenboden?	5
2.1	Anatomie	6
2.2	Der operative Eingriff	7
2.3	Erste Kontaktaufnahme mit der Unterwelt	8
2.4	Kennen Sie den Kompass?	8
2.5	Erste Übungen	10
2.5.1	Nord-Süd-Verbindung	10
2.5.2	Ost-West Beziehung	10
2.6	Werden Sie Ihr bester Therapeut	11
3	Alles eine Frage der Atemtechnik	13
3.1	Wahrnehmung der abdominalen Atembewegung (Bauchatmung)	14
3.2	Wahrnehmung der thorakalen Atembewegung (Brustatmung)	15
4	Machen Sie sich locker!	17
4.1	Kleine Atempause	18
4.2	Weckruf	18
4.3	Beine drehen	19
4.4	Beine herausschieben	19
4.5	Scheibenwischer	20
4.6	Bauch raus	21
4.7	Hängematte	22
5	Heute schon geblinzelt?	23
5.1	Blinzeln (dynamisches Schließmuskeltraining)	24
5.2	Geben Sie Morsezeichen	25

XII Inhaltsverzeichnis

5.2.1	Morsen Sie das Alphabet	26
5.2.2	Morsen Sie Ihren Namen	26
5.2.3	Bilden Sie Phantasiesätze	26
5.3	Von Nordsee- und Atlantikwellen	27
5.3.1	Nordseewellen	27
5.3.2	Atlantikwellen	27
5.4	Variationen? Ja bitte!	28
5.5	Was Sie bis jetzt alles können	29
6	Fahren Sie Aufzug!	31
6.1	Erklimmen Sie das erste Stockwerk	32
6.2	Fahren Sie in den zweiten Stock	33
6.3	Fahren Sie ganz nach oben!	34
7	Auftakt am Montag – legen Sie sich lang	37
7.1	Lockerung vorweg	38
7.2	Alles oder nichts	38
7.3	Der Fächer	40
7.4	Scheibenwischer	41
7.5	Hula-Hula	43
7.6	Die Uhr nach Feldenkrais	45
7.7	Zugbrücke	46
7.8	Teilchenbeschleuniger	49
7.9	Schinkenklopfen	50
7.10	Spaziergehen	52
7.11	Tour de France, 1. Etappe	53
7.12	Übungen filtern – Rhythmus finden	55
	Das „Muss“ am Montag	55
8	Start in den Dienstag – Perspektivenwechsel	57
8.1	Morgendliches Ritual	58
8.2	Drehung auf die Seite	58
8.3	Zeigen Sie Taille	59
8.4	Helmuts Spezialübung	60
8.5	Langer Eugen	62
8.6	Knieheber	65
8.7	Tour de France, 2. Etappe	66
	Das „Muss“ am Dienstag	67

9	Boxenstopp zur Wochenmitte	69
9.1	Lass los – heb hoch	70
9.2	Kreisverkehr	70
9.3	Katzenbuckel	72
9.4	Crossover	73
9.5	Verkehrte Welt	75
9.6	Steißbeinpinself	76
9.7	Motorradfahren	78
9.8	Liegestütz	79
9.9	Nachschlag für alle	80
9.10	Lockerungsübungen in Bauchlage	81
9.10.1	Scheibenwischer	81
9.10.2	Pendeln	82
9.10.3	Spaziergang	83
	Das „Muss“ am Mittwoch	85
10	Es geht aufwärts am Donnerstag – nehmen Sie Platz	87
10.1	Wer spannen will, muss fühlen	88
10.2	Rolle vorwärts	90
10.3	Die Boje	92
10.4	Kölner Karneval	93
10.5	Hula-Hula	95
10.6	Schinkengang	96
10.7	Aufstehen – Hinsetzen	99
10.8	Noch nicht genug?	101
10.9	Mattenprogramm im Langsitz	101
	Das „Muss“ am Donnerstag	104
11	Freitag – Ausritt zum Wochenende	105
11.1	Cowboy	106
11.2	Bauchtanz am Strand von Waikiki	108
11.3	Rodeo	109
11.4	Stehaufmännchen	112
11.5	Begrüße den Tag	114
11.6	Schöpfe aus der Quelle des Glücks	116
11.7	Kamelle	117
11.8	Slalom	119
11.9	Immer an der Wand lang	120
11.9.1	Actio = Reactio	121

XIV

11.9.2	Skating	122
	Das „Muss“ am Freitag	124
12	Samstag – Schwerkraft willkommen	125
12.1	Sprungfeder	126
12.2	Heben – Tragen – Abstellen	126
12.3	Echt schräg	127
12.4	Ziehen – Schieben	128
12.5	Auf der Stelle treten	130
12.6	Charlie Chaplin	132
12.7	Bauchtanz	134
12.8	Eberhardts Spezialübung	135
12.9	Anlehnen erwünscht	136
12.10	Anklopfen	137
12.11	My best	139
	Das „Muss“ am Samstag	140
13	Üben à la carte	141
13.1	Der Wochenrückblick	142
13.2	Wovon hängt das Übungsprogramm ab?	142
13.2.1	Selbsteinschätzung	143
13.2.2	Auswahl der Tageszeit	144
13.2.3	Auswahl geeigneter Übungen	144
13.2.4	Übungsdauer	145
13.3	Übungsprogramm für Eilige	145
13.4	Was tun im Verkehrsstau?	146
13.5	Wartezeit an der Kasse überbrücken	147
13.6	Der Muntermacher für zwischendurch	148
13.7	Einmal um die ganze Welt – Üben wie Helmut	148
14	Wasser lassen, aber richtig	151
15	Erektion ist trainierbar!	155
15.1	Aufwärmen vorweg	157
15.2	Potenzmuskeln trainieren	158
15.2.1	Spider Man	158
15.2.2	Lift Up	160
15.2.3	Easy Going	161
15.2.4	Quereinsteiger	162
15.2.5	Der Schwimmer	163

15.2.6	Hängebrücke	164
15.2.7	Schrittwechsel	165
15.2.8	Senkrechtstarter	167
15.3	Ergänzende Übungen	168
16	Anhang	171
16.1	Wo Sie Hilfe und Anregung erhalten	172
16.2	Übungsempfehlungen	173
16.3	Glossar	177
16.4	Patienten fragen – wir antworten	179