

Inhaltsverzeichnis

1	Der Status quo	1	4.5	Scheibenwischer 	32
1.1	PSA-Wert (prostataspezifisches Antigen)	2	4.6	Bauch raus 	32
1.2	Tumorklassifikation	3	4.7	Rückenschaukel 	33
1.3	PAD-Test	3	5	Heute schon geblinzelt?	35
1.4	Formen der Harninkontinenz	3	5.1	Blinzeln (dynamisches Schließmuskeltraining)	36
1.4.1	Stressinkontinenz	3	5.2	Geben Sie Morsezeichen	37
1.4.2	Überlaufinkontinenz	4	5.2.1	Morsen Sie das Alphabet	37
1.5	Hygienebekleidungsstücke	4	5.2.2	Morsen Sie Ihren Namen	38
1.5.1	Was ist denn das?	4	5.2.3	Bilden Sie Fantasiesätze	38
1.5.2	Die Ausnahme	5	5.3	Von Nordsee- und Atlantikwellen	38
1.5.3	Das Handling – passen Sie sich an!	5	5.3.1	Nordseewellen	38
1.5.4	Zu guter Letzt – eine wahre Geschichte!	7	5.3.2	Atlantikwellen	39
1.5.5	Der Kostenfaktor	7	5.4	Variationen? Ja bitte!	40
2	Was heißt hier Beckenboden?	9	5.5	Was Sie bis jetzt alles können	40
2.1	Anatomie	10	6	Fahren Sie Aufzug!	43
2.2	Der operative Eingriff	11	6.1	Erklimmen Sie das erste Stockwerk	44
2.3	Erste Kontaktaufnahme mit der Unterwelt	12	6.2	Fahren Sie in den zweiten Stock	45
2.4	Kennen Sie den Kompass?	12	6.3	Fahren Sie ganz nach oben!	46
3	Präoperatives Training	15	7	Auftakt am Montag – legen Sie sich lang	47
3.1	Vorteile des präoperativen Trainings	17	7.1	Lockerung vorweg	49
3.2	Ziele des präoperativen Trainings	17	7.2	Alles oder nichts	49
3.2.1	Was genau ist gemeint?	17	7.3	Der Fächer	50
3.3	Die Handlungsebene	18	7.4	Scheibenwischer	51
3.3.1	Beckenboden entspannen	18	7.5	Perfetto	52
3.3.2	Schließmuskel fühlen und ansteuern	21	7.6	Reißverschluss 	54
3.3.3	Blase und Darm durchbluten	22	7.7	Reißverschluss mit Leuchtturm 	55
3.3.4	Nerven „schneller“ machen	23	7.8	Die Uhr nach Feldenkrais 	56
3.3.5	Atmung unterstützend einsetzen	25	7.9	Zugbrücke	57
4	Machen Sie sich locker!	29	7.10	Teilchenbeschleuniger	59
4.1	Kleine Atempause	30	7.11	Schinkenklopfen	59
4.2	Twist 	30	7.12	Übungen filtern – Rhythmus finden	61
4.3	Beine drehen 	31	7.13	Das „Muss“ am Montag	62
4.4	Beine herauschieben 	31			

8	Start in den Dienstag – Perspektivenwechsel	63	11	Freitag – Ausritt zum Wochenende	103
8.1	Morgendliches Ritual	64	11.1	Cowboy	104
8.2	Drehung auf die Seite	64	11.2	Big Ben	106
8.3	Bauchansatz und Wespentaille ...	65	11.3	Rodeo	107
8.4	Synchronspannen 	65	11.4	Stehaufmännchen	110
8.5	Wachstumsimpuls 	66	11.5	Begrüße den Tag	111
8.5.1	Zusammenfassung: Mathe für Fortgeschrittene	67	11.6	Schöpfe aus der Quelle des Glücks	113
8.6	Knieheber	67	11.7	Kamelle	113
8.7	Tour de France	68	11.8	Slalom	116
8.8	Das „Muss“ am Dienstag	69	11.9	Immer an der Wand lang	117
9	Boxenstopp zur Wochenmitte	71	11.9.1	Actio = Reactio	118
9.1	Lass los – heb hoch	72	11.9.2	Skating	119
9.2	Kreisverkehr	73	11.10	Das „Muss“ am Freitag	120
9.3	Katzenbuckel	73	12	Samstag – Schwerkraft willkommen	121
9.4	Crossover 	74	12.1	Sprungfeder	122
9.5	Verkehrte Welt	76	12.2	Heben – Tragen – Abstellen	122
9.6	Steißbeinpinself	76	12.3	Echt schräg	122
9.7	Motorradfahren	78	12.4	Ziehen – Schieben	125
9.8	Liegestütz	79	12.5	Auf der Stelle treten	126
9.9	Nachschlag für alle	79	12.6	Charlie Chaplin	128
9.10	Lockerungsübungen in Bauchlage	80	12.7	Bauchtanz	128
9.10.1	Scheibenwischer	80	12.8	Albatros 	130
9.10.2	Pendeln	82	12.9	Lenny Spezial 	132
9.10.3	Spaziergang	82	12.10	Anklopfen	134
9.11	Das „Muss“ am Mittwoch	83	12.11	My best	135
10	Es geht aufwärts am Donnerstag – nehmen Sie Platz	85	12.12	Das „Muss“ am Samstag	135
10.1	Wer spannen will, muss fühlen ...	86	13	Üben à la carte	137
10.2	Rolle vorwärts	88	13.1	Der Wochenrückblick	138
10.3	Die Boje	89	13.2	Wovon hängt das Übungsprogramm ab?	138
10.4	Kölner Karneval	90	13.2.1	Selbsteinschätzung	139
10.5	Hula-Hula	92	13.2.2	Auswahl der Tageszeit	139
10.6	Schinkengang 	94	13.2.3	Auswahl geeigneter Übungen	139
10.7	Aufstehen – Hinsetzen	96	13.2.4	Übungsdauer	140
10.8	Noch nicht genug?	97	13.3	Übungsprogramm für Eilige	140
10.9	Mattenprogramm im Langsitz ...	98	13.4	Was tun im Verkehrsstau?	140
10.10	Spirale 	100	13.5	Wartezeit an der Kasse überbrücken	141
10.11	Das „Muss“ am Donnerstag	102	13.6	Der Muntermacher für zwischen durch	142
			13.7	Vorher an nachher denken	142

XIV Inhaltsverzeichnis

14	Lifestyle	145	15.2.4	Quereinsteiger	162
14.1	Du bist, was Du isst	146	15.2.5	Hängebrücke	163
14.1.1	Der Darm, Ihre Firewall	146	15.2.6	Schrittwechsel	164
14.1.2	Gesundheitsbausteine und ihre natürliche Quelle	148	15.2.7	Senkrechtstarter	164
14.1.3	Ein Wort zum stillen Ort	149	15.3	Ergänzende Übungen und Tipps ..	165
14.2	Nicht nur essen, sondern auch trinken	149	16	Blick nach vorn mit Freude	167
14.2.1	Wasser lassen, aber richtig	150	16.1	Alles Kopfsache	168
14.3	Das Beste zum Schluss	152	16.2	Seien Sie nett zu sich	168
14.3.1	Schafskäse aus dem Ofen	152	16.3	Trennen Sie sich von alten Hüten ..	169
14.3.2	Winterliches Ofengemüse mit Skrei für zwei	152	16.4	Sich selbst so sehen, wie man sein möchte	169
14.3.3	Schnelles Linsensüppchen für zwei .	153	16.5	Keine Angst vor Visionen	170
14.3.4	Simple Rührei	154	16.6	Zwei kleine (und wahre) Geschichten	171
14.3.5	Zum Schluss drei Drinks	154	16.7	Meine Büchertipps	171
15	Erektion ist trainierbar!	157	17	Anhang	173
15.1	Aufwärmen vorweg	159	17.1	Wo Sie Hilfe und Anregung erhalten	174
15.2	Potenzmuskeln trainieren	159	17.2	Übungsempfehlungen	174
15.2.1	Spider Man	160	17.3	Glossar	178
15.2.2	Lift up	161	17.4	Patienten fragen – wir antworten .	180
15.2.3	Mantuwas 	161			