

Inhaltsverzeichnis

An alle Problemlasen-Besitzer*innen	II
---	----

*1. Die Blase und ihre Arbeitskolleg*innen*

Die Niere: Klärwerk des Körpers	18
Die Harnleiter: die Strohhalme der Blase	20
Die Blase: muskulöse Tupperdose für unseren Urin	21
Die Harnröhre: Urinrutschbahn in die Außenwelt	22
Die Schließmuskeln: Türsteher des Körpers:	
»Du kommst hier nicht rein ... äh, raus!«	23
Der Beckenboden: das Mutterschiff, das alles zusammenhält	25

2. Pinkeln, strullern, urinieren: Wissenwertes übers Wasserlassen

Wasser marsch: So funktioniert das Wasserlassen	29
Setzen Sechs: Wie der richtige Klogang aussehen sollte	31
Warum haben wir überhaupt Durst und müssen trinken?	33
Wie oft auf die Toilette gehen ist eigentlich normal?	36
Zu viel pinkeln? Das könnten die Gründe sein, warum ihr öfter auf die Toilette müsst	38

Nahrungsmittel, die die Blase und den Harndrang anregen	42
Diese Getränke füllen die Blase langsamer	46
Darum müssen Frauen häufiger aufs Klo als Männer	47
So lernen Kleinkinder den Pinkeldrang zu kontrollieren	47
OMG: Kann die Blase wirklich platzen?	50
Das ist ein Blasenriss	51
Paruresis aka Pinkelscham: Die Angst, vor anderen aufs Klo zu gehen	52
Was passiert, wenn wir den Urin zu lange einhalten?	55
Ist es schädlich, zu oft auf die Toilette zu gehen?	56
Daraus besteht Urin	57
Pipi-Beauty	58
Der Spargel-Urin oder: Du pinkelst, was du isst – oder doch nicht?	61
Das kann der Geruch deines Urins aussagen	62
Warum funktioniert ein Schwangerschaftstest, und was wir am Urin noch ablesen können	63
Gelb, goldig, durchsichtig: die verschiedenen Farben des Urins	65
Blasenstein und Co.: Warum Blase und Co. nicht gerne steinreich sind	66

3. Nervig und schmerzvoll: die Blasenentzündung

So bekommen wir eine Blasenentzündung	71
Honeymoon Zystitis: Warum sich nach dem Sex häufig eine Blasenentzündung ankündigt	73
Blasenentzündung durch Sex: Wenn sich eure Bakterien nicht verstehen	75

Baby it's cold outside: Blasenentzündung durch Verkühlung?	76
Darum bekommst du öfter eine Blasenentzündung als deine Freundinnen	77
Bye-bye Blasenentzündung	78
Yay or Nay: Antibiotika	79
So beugen wir einer Blasenentzündung vor	81
Ist Cranberry wirklich das Zaubermittel im Kampf gegen die Blasenentzündung?	82
Die komplizierte und die unkomplizierte Blasenentzündung	83
Hello again! Wenn die Blasenentzündung immer wieder kommt	85
Ständige Schmerzen in der Blase: die gefürchtete Interstitielle Zystitis	87
Darum bekommen Männer seltener eine Blasenentzündung als Frauen	89

4. Blasenfunktionsstörungen:

Wenn die Blase spinnt und das Pinkeln nicht mehr richtig funktioniert

Die Reizblase: Wenn Pinkeln zur Vollzeitbeschäftigung wird	95
Sixpack-Blasenmuskel und andere Ursachen für die Reizblase	97
10 Dinge, die jede Person kennt, die häufig aufs Klo muss	100
So wird eine Reizblase behandelt	101
Botox, Muskelentspannung, Wechselstrom – Alternative Behandlungsmethoden	104
Nykturie: der Alpträum, nachts ständig aufs Klo zu müssen	109

Unterwegs und die Blase quält: So können wir den Pinkeldrang unterdrücken	III
Schrumpfblase: Kann sich unsere Blase wirklich verkleinern?	115
Alle Schotten dicht: Gründe, warum wir unsere Blase nicht richtig leeren können	116
Weitere Gründe, warum eure Blase verrücktspielen kann	129
Das erste Mal: Darauf müsst ihr euch beim Besuch eurer Urologin einstellen	135
Alternative Behandlungsmöglichkeiten	143

5. *Noch ganz dicht?* *Blasenschwäche und Inkontinenz*

Die Belastungsinkontinenz aka der Uups-Moment	150
»It's urgent!«: die Dranginkontinenz	158
Doppelt gemoppelt hält nicht besser: die Mischinkontinenz	163
Der stete Tropfen ...: die Überlaufinkontinenz	164
Wenn die Blase unschuldig ist: die Reflexinkontinenz	164
Nicht lustig: die Kicher-Inkontinenz	165
Koitale Inkontinenz: Wenn neben dem Orgasmus noch etwas anderes kommt	165
Inkontinenz: Das erwartet euch bei der Urologin	167
Die vier Schweregrade der Inkontinenz	169
Wenn man aufwacht und das Bett nass ist: Enuresis	171
Haustürphänomen, Schlüssel-Inkontinenz, Last-Minute- oder Coming-Home-Inkontinenz	173

*6. Ihr seid schwanger?
Das sagt eure Blase dazu*

Inkontinenz während der Schwangerschaft	179
Das könnt ihr tun, um den Harndrang in der Schwangerschaft einzudämmen	180
Eine Blasenentzündung in der Schwangerschaft	181
Das Baby ist da und nun? Die Blase nach der Schwangerschaft	182
Warum hilft Beckenbodentraining überhaupt?	183

*7. Pflege für die Blase:
So halten wir unsere Blase gesund*

Ausreichend trinken	187
Ganz entspannt auf der Schüssel sitzen	190
Ernährt euch gesund und ausgewogen	191
Die richtige Kleidung	192
Haltet eure Füße warm	193
Auf eine gesunde und geschmeidige Wirbelsäule achten . . .	194
Intimpflege ja, aber bitte nicht übertrieben	195
Beckenbodentraining	196
Nicht gegen die Blase »arbeiten«	199
Achtet auf eure Fitness	199
Die Blase als Spiegel der Seele	200

8. Witzige Fakten über die Blase

Ein geschichtlicher Exkurs	207
Kann fremder Urin tödlich sein?	208
Das seltsame Pinkelverhalten der Tiere	209
Das etwas andere Überraschungsei	211
Die Verpiss-dich-Pflanze	212
Pee Power: »Pinkel mal, ich brauch' Licht«	213
Wahnsinn: der größte Harnstein der Welt	214
(Un)nützes Pinkelwissen	215

Danksagung	219
Literatur	223
Leitlinien und Berichte	224
Hilfreiche Adressen für Betroffene	224