

4 VORWORT

6 Die Expertinnen und Experten

9 BECKENBODENSCHWÄCHE – SPRECHEN WIR DARÜBER!

10 Der Aufbau des Beckenbodens

11 Aufbau und Anatomie

12 Der weibliche Beckenboden

15 Der männliche Beckenboden

17 Unterschiede zwischen Mann und Frau

18 Risikofaktoren für eine Inkontinenz

18 Harninkontinenz

22 Stuhlinkontinenz

24 Symptome eines schwachen Beckenbodens

24 Harnverlust, Harndrang und Harninkontinenz

26 Stuhlverlust

27 Vorfall der Beckenorgane

29 Schmerzen beim Sex

30 Blasenschmerzen

30 Chronische Beckenschmerzen

33 DIE BEHANDLUNGSMÖGLICHKEITEN

34 Harninkontinenz bei der Frau

34 Diagnose

40 Allgemeine Behandlungsmaßnahmen

46 Harnverlust und Harndrang

52 Überlaufinkontinenz

52 Harnverhalt

60 Harninkontinenz beim Mann

60 Formen der Harninkontinenz

62 Ursachen

63 Diagnose

64 Behandlung

68 Stuhlverlust

68 Ursachen

74 Behandlungsmöglichkeiten

87	Scheidenvorfall
87	Ursachen
90	Behandlung
93	Darmvorfall
93	Ursachen
94	Behandlung
95	Chronische Beckenschmerzen
97	Ursachen
100	Behandlung
101	Verstopfung
102	Wann liegt eine Verstopfung vor?
104	Arten der Verstopfung
108	Ursachen
112	Behandlung
127	DAS KÖNNEN SIE SELBST TUN
128	Gesunde Ernährung für den Beckenboden
129	Definieren Sie Ihr Gesundheits- und Gewichtsziel
129	Verantwortung übernehmen
131	Verhaltenstherapie – hilft auch beim Abnehmen!
136	Gewicht reduzieren mit einer ausgewogenen Ernährung
142	Die besten Übungen für den Beckenboden
143	Vor dem Training
145	Mit dem Training starten
149	Das Training intensivieren
156	Das WC als Übungsort
158	Achtsamkeit bei Schmerzen und Beschwerden
158	Achtsamkeit als Geisteshaltung
158	Was ist Achtsamkeit?
161	Wirkungen einer regelmäßigen Achtsamkeitspraxis
162	Praktische Übungen
168	Referenzen
172	Register