

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