

Inhalt

Raus aus der Tabuzone!	9
1. Kleine Kulturgeschichte der Harnblase <i>Wie Harnschauern, Urinbatterien und Pinkelplatten unsere Welt geprägt haben</i>	13
2. Die Blase, das Herz im Unterleib <i>Was macht das unterschätzte Kraftpaket aus?</i>	27
3. Die überaktive Blase <i>Wenn Blitzpinkeln das Leben beherrscht</i>	49
4. Beschwerden und Diagnosen <i>Blasenentzündungen überwinden 1</i>	97
5. Therapien und Selbsttherapien <i>Blasenentzündungen überwinden 2</i>	115
6. Bewiesenes und Unbewiesenes <i>Blasenentzündungen überwinden 3</i>	165
7. Roter Urin <i>Nicht immer gefährlich, doch immer ein Grund zur Vorsicht</i>	211
8. Das »Rheuma der Blase«: Interstitielle Zystitis <i>Wenn die Blase weint</i>	227
9. Die undichte Blase <i>Urinverlust beim Springen oder Husten</i>	249
Nach- und Dankeswort	277
Zum Autor	279
Register	281
Quellen	285
Anmerkungen	315