

Inhalt

■ Liebe Leser	6	Potenz und Kontinenz verbessern	25
Wie Blase, Prostata und Beckenboden funktionieren			
■ Wie die Blase arbeitet	7	■ Trinken	26
■ Die Funktion der Prostata	8	■ Ernährung	27
■ Der Beckenboden	9	■ Sport	29
■ Die Erektion			
Probleme und Behandlung	10	Ganz-Mann-Übungen für mehr Stärke und Ausdauer	31
■ Prostatavergrößerung	11	■ Muskeln orten	32
■ Prostatakarzinom	14	– 1. Wahrnehmungsübung	33
■ Beckenbodenschmerzen/ Prostatitis	15	– 2. Wahrnehmungsübung	
■ Inkontinenz	16	(hilft auch bei Rücken- beschwerden)	35
■ Erektiler Dysfunktion	16	– 3. Wahrnehmungsübung	37
	17	– 4. Wahrnehmungsübung	38
	22		

■ Entspannen	40	Beckenbodenfreundlicher	
– 1. Entspannungsübung	41	Alltag	56
– 2. Entspannungsübung	42	■ Für jeden gut: The Knack	57
– 3. Entspannungsübung	43	■ Keylock-Syndrom	58
■ Training	45	– Versuchen Sie es mit	
– 1. Trainingseinheit: Seitenlage	47	Aufschubstrategien	58
– 2. Trainingseinheit:		– Ab sofort nicht mehr vor-	
Unterarmstütz	50	sorglich auf die Toilette gehen	58
– 3. Trainingseinheit: Sitzen	52	■ Beckenbodenschonende	
– 4. Trainingseinheit: Stehen	53	Haltungen	59
– 5. Trainingseinheit:		■ Entspannt den Sex genießen	
Gehen mit Ball	54	– Tägliches Training hilft	60
– 6. Trainingseinheit:		■ Empfehlungen, Adressen und	
Fußball spielen	55	Zusatzinhalte	61
		■ Stichwortverzeichnis	63