

Inhalt

■ Liebe Leser

Wie Blase, Prostata und Beckenboden funktionieren

- Wie die Blase arbeitet
- Die Funktion der Prostata
- Der Beckenboden
- Die Erektion

Probleme und Behandlung

- Prostatavergrößerung
- Prostatakarzinom
- Beckenbodenschmerzen/
Prostatitis
- Inkontinenz
- Erektile Dysfunktion

6 **Potenz und Kontinenz verbessern**

- Trinken 25
- Ernährung 26
- Sport 29

10 **Ganz-Mann-Übungen für mehr Stärke und Ausdauer** 31

- Muskeln erten 32
 - 1. Wahrnehmungsübung 33
 - 2. Wahrnehmungsübung (hilft auch bei Rückenbeschwerden) 35
 - 3. Wahrnehmungsübung 37
 - 4. Wahrnehmungsübung 38

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