

7 Liebe Leserinnen

**9 Glücksgeheimnis
Beckenboden**

**10 Ein gesunder Beckenboden –
ein Stück Lebensqualität**

10 Eine stabile Basis

11 Das besondere Beckenboden-Programm

12 Jeden 2. Tag drei Beckenbodenübungen

14 Den Beckenboden entdecken

14 Organe

15 Knochen

16 Muskeln

22 Die Funktionen des Beckenbodens

22 Beckenboden und Faszien

24 Kontinenz verstehen

24 Muskeln im Verbund

26 Muskeln im Teamwork

27 Das Nervensystem und der Harntrakt

27 Die Blase muss man trainieren

28 Erster Schritt zur Lösung: das Miktionssprotokoll

**39 Ihr 12-Wochen-
Übungsprogramm**

**40 Wie Sie Ihren Beckenboden
richtig trainieren**

40 Wir brauchen einen elastischen Beckenboden

42 Was Sie beim Üben beachten sollten

**44 Übungen zur Wahrnehmung –
Gefühl für den Beckenboden
entwickeln**

**54 Übungen zur Kräftigung
der langsamen Muskelfasern**

**70 Übungen zur Kräftigung der schnellen
Muskelfasern**

74 Bodystyling rund um den Beckenboden

75 Tiefenmuskulatur fühlen und aktivieren

88 Warum brauche ich Dehnübungen?

97 **Beckenboden – bewusst leben**

98 **Beachtet und geschützt**

- 98 Die drei goldenen Regeln für den Beckenboden
- 99 Knie-Ellenbogen-Lage
- 99 Von den Händen auf die Füße
- 100 Gesunde Ernährung
- 100 WC-Verhalten
- 101 Tipps und Tricks, wenn die Blase drängelt
- 102 Richtig sitzen und stehen
- 103 Richtig aufstehen
- 104 Richtig gehen
- 104 Niesen und Husten belasten den Beckenboden
- 104 Beim Bücken und Heben

106 **Beckenboden und Sport: Yoga, Pilates & Co.**

- 106 Schonend trainieren

110 **Erfüllte Sexualität**

- 111 Probleme und Tipps für besseren Sex

116 **Übungen für eine schmerzfreie, lustvolle Sexualität**

- 116 Entdeckungsreise in den Beckenboden

118 Das freie Becken

118 Wellness für den Beckenboden

120 **Der Beckenboden im Laufe des Lebens**

- 120 Den Beckenboden stärken
- 120 Die Kindheit
- 121 Die fruchtbaren Jahre
- 124 Das Wochenbett
- 126 Schmerzen im Beckenboden
- 127 Selbsthypnose: Der empfindsamen Beckenboden
- 128 Die reifen Jahre

130 **Die wichtigsten Fragen aus meiner Praxis**

139 Zum Weiterlesen

139 Für alle Interessierten

139 Nicht nur schöne Bilder

139 Für Kolleginnen, Hebammen und Ärzte

139 Studien

140 Interessante Links zum Thema

141 Stichwortverzeichnis