

# *Inhaltsverzeichnis*

An alle Problembiasen-Besitzer*innen . . . . .	II
--	----

## *1. Die Blase und ihre Arbeitskolleg\*innen*

Die Niere: Klärwerk des Körpers . . . . .	18
Die Harnleiter: die Strohhalme der Blase . . . . .	20
Die Blase: muskulöse Tupperdose für unseren Urin . . . . .	21
Die Harnröhre: Urinrutschbahn in die Außenwelt . . . . .	22
Die Schließmuskeln: Türsteher des Körpers: »Du kommst hier nicht rein ... äh, raus!« . . . . .	23
Der Beckenboden: das Mutterschiff, das alles zusammenhält . . . . .	25

## *2. Pinkeln, strullern, urinieren: Wissenwertes übers Wasserlassen*

Wasser marsch: So funktioniert das Wasserlassen . . . . .	29
Setzen Sechs: Wie der richtige Klogang aussehen sollte . . . . .	31
Warum haben wir überhaupt Durst und müssen trinken? . . . . .	33
Wie oft auf die Toilette gehen ist eigentlich normal? . . . . .	36
Zu viel pinkeln? Das könnten die Gründe sein, warum ihr öfter auf die Toilette müsst . . . . .	38

Nahrungsmittel, die die Blase und den Harndrang anregen .....	42
Diese Getränke füllen die Blase langsamer .....	46
Darum müssen Frauen häufiger aufs Klo als Männer .....	47
So lernen Kleinkinder den Pinkeldrang zu kontrollieren .....	47
OMG: Kann die Blase wirklich platzen? .....	50
Das ist ein Blasenriss .....	51
Paruresis aka Pinkelscham: Die Angst, vor anderen aufs Klo zu gehen .....	52
Was passiert, wenn wir den Urin zu lange einhalten? .....	55
Ist es schädlich, zu oft auf die Toilette zu gehen? .....	56
Daraus besteht Urin .....	57
Pipi-Beauty .....	58
Der Spargel-Urin oder: Du pinkelst, was du isst – oder doch nicht? .....	61
Das kann der Geruch deines Urins aussagen .....	62
Warum funktioniert ein Schwangerschaftstest, und was wir am Urin noch ablesen können .....	63
Gelb, goldig, durchsichtig: die verschiedenen Farben des Urins .....	65
Blasensteinen und Co.: Warum Blase und Co. nicht gerne steinreich sind .....	66

### *3. Nervig und schmerzvoll: die Blasenentzündung*

So bekommen wir eine Blasenentzündung .....	71
Honeymoon Zystitis: Warum sich nach dem Sex häufig eine Blasenentzündung ankündigt .....	73
Blasenentzündung durch Sex: Wenn sich eure Bakterien nicht verstehen .....	75

Baby it's cold outside: Blasenentzündung durch Verkühlung? .....	76
Darum bekommst du öfter eine Blasenentzündung als deine Freundinnen .....	77
Bye-bye Blasenentzündung .....	78
Yay or Nay: Antibiotika .....	79
So beugen wir einer Blasenentzündung vor .....	81
Ist Cranberry wirklich das Zaubermittel im Kampf gegen die Blasenentzündung? .....	82
Die komplizierte und die unkomplizierte Blasenentzündung .....	83
Hello again! Wenn die Blasenentzündung immer wieder kommt .....	85
Ständige Schmerzen in der Blase: die gefürchtete Interstitielle Zystitis .....	87
Darum bekommen Männer seltener eine Blasenentzündung als Frauen .....	89

*4. Blasenfunktionsstörungen:  
Wenn die Blase spinnt und das Pinkeln  
nicht mehr richtig funktioniert*

Die Reizblase: Wenn Pinkeln zur Vollzeitbeschäftigung wird .....	95
Sixpack-Blasenmuskel und andere Ursachen für die Reizblase .....	97
10 Dinge, die jede Person kennt, die häufig aufs Klo muss .....	100
So wird eine Reizblase behandelt .....	101
Botox, Muskelentspannung, Wechselstrom – Alternative Behandlungsmethoden .....	104
Nykturie: der Alpträum, nachts ständig aufs Klo zu müssen .....	109

Unterwegs und die Blase quält: So können wir den Pinkeldrang unterdrücken . . . . .	III
Schrumpfblase: Kann sich unsere Blase wirklich verkleinern? . . . . .	115
Alle Schotten dicht: Gründe, warum wir unsere Blase nicht richtig leeren können . . . . .	116
Weitere Gründe, warum eure Blase verrücktspielen kann . . . . .	129
Das erste Mal: Darauf müsst ihr euch beim Besuch eurer Urologin einstellen . . . . .	135
Alternative Behandlungsmöglichkeiten . . . . .	143

## *5. Noch ganz dicht? Blasenschwäche und Inkontinenz*

Die Belastungskontinenz aka der Uups-Moment . . . . .	150
»It's urgent!«: die Dranginkontinenz . . . . .	158
Doppelt gemoppelt hält nicht besser: die Mischinkontinenz . . . . .	163
Der stete Tropfen ...: die Überlaufinkontinenz . . . . .	164
Wenn die Blase unschuldig ist: die Reflexinkontinenz . . . . .	164
Nicht lustig: die Kicher-Inkontinenz . . . . .	165
Koitale Inkontinenz: Wenn neben dem Orgasmus noch etwas anderes kommt . . . . .	165
Inkontinenz: Das erwartet euch bei der Urologin . . . . .	167
Die vier Schweregrade der Inkontinenz . . . . .	169
Wenn man aufwacht und das Bett nass ist: Enuresis . . . . .	171
Haustürphänomen, Schlüssel-Inkontinenz, Last-Minute- oder Coming-Home-Inkontinenz . . . . .	173

*6. Ihr seid schwanger?  
Das sagt eure Blase dazu*

Inkontinenz während der Schwangerschaft .....	179
Das könnt ihr tun, um den Harndrang in der Schwangerschaft einzudämmen .....	180
Eine Blasenentzündung in der Schwangerschaft .....	181
Das Baby ist da und nun? Die Blase nach der Schwangerschaft .....	182
Warum hilft Beckenbodentraining überhaupt? .....	183

*7. Pflege für die Blase:  
So halten wir unsere Blase gesund*

Ausreichend trinken .....	187
Ganz entspannt auf der Schüssel sitzen .....	190
Ernährt euch gesund und ausgewogen .....	191
Die richtige Kleidung .....	192
Haltet eure Füße warm .....	193
Auf eine gesunde und geschmeidige Wirbelsäule achten .....	194
Intimpflege ja, aber bitte nicht übertrieben .....	195
Beckenbodentraining .....	196
Nicht gegen die Blase »arbeiten« .....	199
Achtet auf eure Fitness .....	199
Die Blase als Spiegel der Seele .....	200

## *8. Witzige Fakten über die Blase*

Ein geschichtlicher Exkurs .....	207
Kann fremder Urin tödlich sein? .....	208
Das seltsame Pinkelverhalten der Tiere .....	209
Das etwas andere Überraschungsei .....	211
Die Verpiss-dich-Pflanze .....	212
Pee Power: »Pinkel mal, ich brauch' Licht« .....	213
Wahnsinn: der größte Harnstein der Welt .....	214
(Un)nützes Pinkelwissen .....	215
Danksagung .....	219
Literatur .....	223
Leitlinien und Berichte .....	224
Hilfreiche Adressen für Betroffene .....	224