

<b>Hinweise zur Anwendung</b>	<b>10</b>
<b>Ein kurzer Rundgang durch die Anatomie von Harnwegen und Beckenboden</b>	<b>12</b>
Woher kommt der Urin? .....	13
Von den Nieren abwärts .....	15
Die Harnblase .....	16
Wie funktionieren die Schließmuskeln? .....	17
<b>Wenn es brennt und man dauernd rennt: Der Harnwegsinfekt (HWI)</b>	<b>19</b>
Wie äußert sich ein HWI? .....	20
Honeymoon-Zystitis .....	21
Unsere Türsteherin: die Schleimhaut .....	22
Ausreichend trinken .....	24
<b>Harnwegsinfektionen vorbeugen</b>	<b>26</b>
Restharn - der Nährstoffsee für Bakterien .....	32
Verursachen kalte Füße eine Blasenentzündung? .....	33
Schau auf dich: Immunsystem stärken .....	34

<b>Unkomplizierte Blasenentzündungen natürlich behandeln</b>	37
Wärme und Ruhe .....	38
Vitamin C macht's Bakterien ungemütlich .....	42
Grüne Kraft aus der Wiese .....	43
<b>Die überaktive Blase schläft nicht</b>	55
Ursachen von Reizblase und Dranginkontinenz.....	56
Pinkeln in der Dusche und Schlüssel-Inkontinenz .....	57
Damit bekommen Sie eine überaktive Blase in den Griff.....	58
Weniger Druck durch Entspannung .....	61
Von allem etwas: Mischinkontinenz .....	71
<b>Tröpfchenweise: Die Überlaufblase</b>	72
<b>Men's only: Die Prostata</b>	74
Beckenbodentraining rund um die Prostata-Operation.....	75
Muskelaktivierung durch Elektrostimulation.....	76
Das schwarze Gold .....	76
<b>Starke Mitte: Der Beckenboden</b>	79
Schüssel oder Trampolin? .....	80
Hoppla ... Belastungskontinenz.....	81
Senkungen und Restharn .....	81
Letzter Ausweg Operation?.....	83
Blasenschwäche in den Wechseljahren .....	84
Leaking im Zyklus .....	85
Stress und Inkontinenz .....	85
Nach der Schwangerschaft .....	89
Selbsttest: Wie gut können Sie Urin halten? .....	90

<b>Fitness für die Mitte – ohne Matte</b>	<b>92</b>
Haltung zeigen.....	92
Aktive Atmung.....	95
Druckerhöhung im Bauchraum vermeiden.....	97
Der Klopapierthron .....	103
<b>Trendsportart „Intimfitness“</b>	<b>104</b>
Das Stadion .....	105
Beckenboden spüren .....	106
Beckenboden-Workout.....	109
Der Beckenboden trainiert nicht gern allein.....	116
<b>Lockerlassen</b>	<b>120</b>
Dehnen und Verspannungen lösen .....	121
<b>So halten Sie durch!</b>	<b>127</b>
<b>Erste Hilfe bei unfreiwilligem Harnverlust</b>	<b>128</b>
Kann ich auch Binden für Monatshygiene verwenden?.....	129
Welche Größe benötige ich? .....	129
<b>Ihr Erfolg ist messbar</b>	<b>130</b>
<b>Sie sind nicht allein</b>	<b>131</b>
<b>Blasentagebuch</b>	<b>133</b>
<b>Befund lesen: Medizinische Fachausdrücke</b>	<b>134</b>
<b>Heilpflanzen anwenden</b>	<b>137</b>
<b>Rezepte und Anwendungen</b>	<b>139</b>
<b>So ein Buch schreibt sich nicht allein</b>	<b>141</b>
<b>Literatur</b>	<b>142</b>