

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

Unkomplizierte Blasenentzündungen natürlich behandeln	37
Wärme und Ruhe	38
Vitamin C macht's Bakterien ungemütlich	42
Grüne Kraft aus der Wiese	43
Die überaktive Blase schläft nicht	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
Tröpfchenweise: Die Überlaufblase	72
Men's only: Die Prostata	74
Beckenbodentraining rund um die Prostata-Operation.....	75
Muskelaktivierung durch Elektrostimulation.....	76
Das schwarze Gold	76
Starke Mitte: Der Beckenboden	79
Schüssel oder Trampolin?.....	80
Hoppla ... Belastungsinkontinenz.....	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

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