

## 7 Vorwort

## 9 Glücksgeheimnis Beckenboden

### 10 Ein gesunder Beckenboden – ein Stück Lebensqualität

- 10 Eine stabile Basis
- 11 Das besondere Beckenboden-Programm
- 11 Jeden Tag drei Übungen plus Tiefenmuskulatur

### 13 Den Beckenboden entdecken

- 13 Organe
- 13 Knochen
- 15 Muskeln
- 20 **Die Funktionen des Beckenbodens**

### 21 Kontinenz verstehen

- 21 Muskeln im Verbund
- 22 Das Nervensystem und der Harntrakt
- 23 **Muskeln im Teamwork**
- 24 Die Blase muss man trainieren
- 25 Erster Schritt zur Lösung: das Miktionsprotokoll
- 26 **Das Miktionsprotokoll**
- 27 **Selbsttest: Wie fit ist mein Beckenboden?**
- 31 **Auswertung der Tests**

## 35 Ihr 12-Wochen-Übungsprogramm

### 36 Wie Sie Ihren Beckenboden richtig trainieren

- 36 Wir brauchen einen elastischen Beckenboden
- 37 Was Sie beim Üben beachten sollten

### 40 Übungen zur Wahrnehmung – Gefühl für den Beckenboden entwickeln

- 41 Das Tuch
- 42 Der Schwamm
- 43 Kreuzpunkte
- 44 Laserpunkt
- 45 Die Sonne
- 46 Kleine Meditation
- 47 Der Schmetterling
- 48 Sitz auf dem Reiskissen
- 49 Lächeln mit Mund und Beckenboden



## Wunderwerk Beckenboden

Lernen Sie das Kraftzentrum für Körper und Seele kennen – Ihren Beckenboden! Verstehen Sie die anatomischen Zusammenhänge, testen Sie spielend, wie fit Ihre Muskulatur ist, und stellen Sie so Ihr individuelles Programm zusammen. Mit der Zeit werden Sie Ihr eigener Trainer!

### 50 Übungen zur Kräftigung der langsamen Muskelfasern

- 51 Beckenbodenbrücke
- 52 Beine an der Wand
- 53 Der lange Oberkörper
- 54 Langes Bein
- 55 Der Saugnapf
- 56 Kreuzpunkte im Sitzen
- 56 Laserpunkt
- 57 Das schaukelnde Dreieck
- 58 Der Magnet
- 59 Scheinwerfer
- 60 Üben mit dem Luftballon
- 61 Stabiles Stehen
- 62 Ich halte meine Organe
- 63 Fahrradpedale
- 64 Puschelschwanz
- 65 Üben auf dem Pezziball

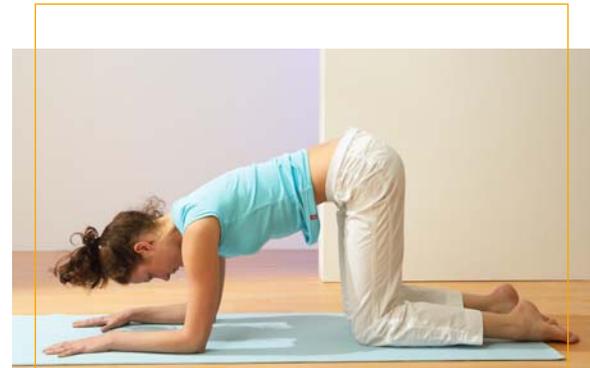
### 66 Übungen zur Kräftigung der schnellen Muskelfasern

- 67 Gras pflücken
- 68 Lieblingsmusik
- 69 Explosives Sprechen



### 12 Wochen für eine stabile Basis

Mit einem regelmäßigen Training gewinnen Sie nicht nur eine starke Mitte, sondern auch eine knackige Silhouette. Bemerken Sie, wie mit der Zeit Rückenschmerzen verschwinden, Ihre Bewegungen geschmeidiger und die Blasenschwäche besser werden.



### Beachtet und geschützt

Das Schonen des Beckenbodens im Alltag ist genauso wichtig wie das Kräftigen. Lesen Sie, wie Sie behutsam mit Ihrem Beckenboden umgehen, unnötigen Druck vermeiden und für Entspannung sorgen können.

#### 70 Bodystyling rund um den Beckenboden

- 71 Tiefenmuskulatur fühlen und aktivieren
- 72 Vorübung in Seitenlage
- 73 Kontrollhand: Ihre Tages-Basic-Übung
- 75 Ganzkörperwunder
- 76 Schräge Bauchmuskeln
- 77 Gerade Bauchmuskeln
- 78 Untere Bauchmuskeln
- 79 Rücken-Bauch-Kombi
- 80 Varianten der Rücken-Bauch-Kombi
- 81 Kräftigung der Hüftmuskulatur
- 81 Knackpopo
- 82 Reiterhose ade

#### 84 Warum brauche ich Dehnübungen?

- 85 Die Außenrolle
- 86 Rückseitenstrecker
- 87 Drehdehnung und Atmung
- 88 Kurzes Päckchen
- 89 Langes Päckchen
- 90 Langsitzdreh
- 91 Leistendehnung
- 92 Leistendehnung für zwischendurch
- 93 Den Händen hinterher

#### 95 Beckenboden-bewusst leben

##### 96 Beachtet und geschützt

- 97 Entlasten und Entspannen
- 97 Knie-Ellenbogen-Lage
- 98 Unterlagerte Rückenlage
- 98 Oberkörper nach unten
- 99 Von den Händen auf die Füße
- 100 Gesunde Ernährung
- 101 WC-Verhalten
- 102 Tipps und Tricks, wenn die Blase drängelt
- 103 Richtig sitzen und stehen
- 104 Richtig aufstehen und gehen
- 105 Niesen und Husten belasten den Beckenboden
- 106 Beim Bücken und Heben

##### 107 Beckenboden und Sport: schonend trainieren

##### 111 Erfüllte Sexualität

- 112 Probleme und Tipps für besseren Sex

##### 115 Wellness für den Beckenboden

##### 116 Der Beckenboden im Laufe des Lebens

##### 122 Die wichtigsten Fragen aus meiner Praxis