

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	5
Wie du dieses Buch für dich nutzt	6
 DEIN KÖRPER – DIE ANATOMISCHEN BASICS	 11
Wunderwerk Beckenboden	12
EXTRA: Wie sieht es eigentlich bei den Männern aus?	14
EXTRA: Vulva-Wissen: Wie gut kennst du dich?	16
EXTRA: Der Beckenboden im Alltag	20
Die Kraft aus deiner Mitte	23
Wenn der Beckenboden zu viel Spannung hat	26
Wenn der Beckenboden Schaden genommen hat	28
 DIE WECHSELJAHRE, DEIN BECKENBODEN & DU	 35
Was der Wechsel mit sich bringt	36
Blase und Darm	39
Inkontinenzen	52
EXTRA: Was sagt die Medizin dazu?	54
EXTRA: Stuhlinkontinenz managen	56
Diagnose Organsenkung	60
EXTRA: Intraabdominalen Druck vermeiden lernen	68
 DIE KRAFT DER ERNÄHRUNG	 73
Gönn dir eine meno-freundliche Kost	74
INTERVIEW: Wie eine gute Ernährung in der Menopause gelingt	82

ERFOLGREICH TRAINIEREN – SETZE DEIN WISSEN UM 87

Das Übungs-Einmaleins für einen starken Beckenboden	88
Übungen zur Wahrnehmung	91
Übungen zur Kräftigung und Ausdauer	95
Übungen für die reflektorischen Muskeln	124
Übungen zur Hüftmobilisation	129
Übungen zur Entspannung	135

ERGÄNZENDE THERAPIE- UND TRAININGSMÖGLICHKEITEN 141

Vor- und Nachteile weiterer Therapien	142
Trainingsutensilien für deinen Beckenboden	146
Entspannungsmassagen	148
Vorteilhafte Sportarten	152

ANHANG 155

Zu guter Letzt	156
Woran du einen guten Beckenbodenkurs erkennst	157
Literaturempfehlungen	158
Website-Empfehlungen	158
Zur Autorin	158