

Was Sie in diesem Buch finden

Vorwort	6
Einleitung	7
Basiswissen	9
Schritt für Schritt von der Wahrnehmung zur Kräftigung	10
Funktion	12
Lagebeschreibung	13
Anatomie	15
Die äußere Schicht	18
Die mittlere Schicht	22
Die innere Schicht	26
Tipps und Tricks für einen kraftvollen Beckenboden	31
Atmung	32
Hilfsmuskulatur/Reflektoren	36
Haltung	42
Beckenboden im Alltag	45
Übungen für einen kraftvollen Beckenboden	55
Synergetische Einheit	56

Belastungstest	57
Beckenbodenkräftigung	58
Entspannung	86
Aktiv gegen Beschwerden	91
<i>Soforthilfe bei Beschwerden</i>	92
Inkontinenz	94
Beckenbodensenkung	100
Prostatabeschwerden	103
Beckenbodenspastik/Scheidenkrampf	106
Wechseljahre	108
Die Rolle des Beckenbodens beim Sex	110
Schwangerschaft	114
Geburt	117
Rückbildungsphasen	120
Internetadressen/Weiterführende Literatur	124
Übungsverzeichnis	125
Stichwortverzeichnis	126