



## Stichwortverzeichnis

---

### A

Alltagstest 30 f  
Arbeitsplatz 103

### B

Beckenbodentrainer 22  
Blasenentleerung 103 f  
Blasentraining 27  
Bodystyling 70 ff

### D

Darm 100 f  
Dehnübungen 84 ff

### E

Erholung 97, 119  
Ernährung, gesunde 100 ff

### G

Gehen 104  
Goldene Regeln 96

### H

Hüfte, freie 84  
Hüftmuskulatur 80 ff  
Husten 20, 24, 105

### K

Kinder, WC 116  
Kontinenzwinkel 21

### M

Miktionsprotokoll 28 f  
Mundübungen 49  
Muskelfasern  
– langsame 50 ff  
– schnelle 66 ff  
Muskulatur, Testbogen 32 f

### N

Narbenschmerzen 113 f  
Niesen 105

### O

Oberschenkel 58, 80  
Organe 14 f, 62  
Orgasmus, vaginaler 113  
Östrogen 130

### P

Pilates 74, 107 ff  
Pressen 101

### R

Rectusdiastase 127  
Reiskissen 48, 124  
Reizblase 132  
Rückbildung 108 ff  
Rumpfkapsel 24

### S

Schließmuskeln 16 f  
Schneidersitz 47  
Schuhe 109  
Schulterblattmuskeln 80  
Schwangerschaft, Training 39  
Sitzbeinhöcker 15  
Sitzen 103  
Sport 107 ff  
Stehen 103

### T

Tiefenmuskulatur 26, 71  
Toilette, Verhalten 101

### U

Übungen im Sitzen 55

### V

Verspannungen 85  
Verwachsung, innere 114

### W

Wahrnehmungsübungen 41 ff

### Y

Yoga 107 ff

### Z

Zwerchfelldynamik 24