



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