

Entdecken Sie Ihr Kraftzentrum für Körper & Seele



Liebe Leserinnen,	9
■ Glücksgeheimnis Beckenboden	9
■ Das Besondere an meinem Beckenboden-Programm	10

Beckenboden-Anatomie: Sehen und Fühlen

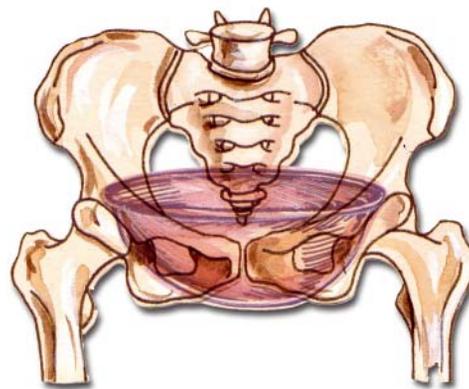
Anatomie für den Hausgebrauch	14
■ Die Organe	14
■ Die Knochen	14
■ Die Muskeln	16
■ Entdecken Sie Ihre Muskeln von innen	19

Wichtige Funktionen des Beckenbodens	22
■ Schnelle und langsame Muskelfasern	22
■ Wir brauchen einen elastischen Beckenboden	22

Um dicht zu sein, brauchen wir mehr als den Beckenboden	24
■ Tiefenmuskulatur bringt Stabilität	24
■ Das Nervensystem muss richtig kommunizieren	26

Selbsttest

Wie fit ist mein Beckenboden?	30
Auswertung der Tests	34



Ihr 12-Wochen-Übungsprogramm

Was Sie beim Üben beachten sollten

Übungen zur Wahrnehmung – Gefühl für den Beckenboden entwickeln

- Das Tuch
- Der Schwamm
- Kreuzpunkte
- Laserpunkt
- Die Sonne
- Kleine Meditation
- Der Schmetterling
- Sitz auf dem Reiskissen
- Wangen auflockern

Übungen zur Kräftigung der langsamen Muskelfasern

- Beckenbodenbrücke
- Beine an der Wand
- Der lange Oberkörper
- Langes Bein
- Der Saugnapf
- Kreuzpunkte im Sitzen
- Laserpunkt
- Das schaukelnde Dreieck
- Der Magnet
- Scheinwerfer
- Üben mit dem Luftballon
- Stabiles Stehen
- Ich halte meine Organe
- Fahrradpedale
- Puschelschwanz
- Handbremse
- Die Tagesschausprecherin

37

38

40

41

42

43

44

45

46

47

48

49



50

51

52

53

54

55

56

56

57

58

59

60

61

62

63

64

65

65



Entdecken Sie Ihr Kraftzentrum für Körper & Seele



Übungen zur Kräftigung der schnellen Muskelfasern

- Gras pflücken 66
- Lieblingsmusik 67
- Explosives Sprechen 68

Bodystyling rund um den Beckenboden

- Tiefenmuskulatur fühlen und aktivieren 70
- Vorübung in Seitenlage 71
- Kontrollhand: Ihre Tages-Basic-Übung 72
- Ganzkörperwunder 73
- Schräge Bauchmuskeln 75
- Gerade Bauchmuskeln 76
- Untere Bauchmuskeln 77
- Rücken- und Bauchkombi 78
- Kräftigung der Hüftmuskulatur 79
- Knackpopo 80
- Reiterhose ade 81

Warum brauche ich Dehnübungen?

- Die Außenrolle 84
- Rückseitenstrecker 85
- Drehdehnung und Atmung 86
- Kurzes Päckchen 87
- Langes Päckchen 88
- Langsitzdreh 89
- Leistendehnung 1 90
- Leistendehnung für zwischendurch 91
- Den Händen hinterher 92



Beckenbodenbewusst leben

Beachtet und geschützt

- Entlasten und Entspannen
- Knie-Ellenbogenlage
- Unterlagerte Rückenlage
- Oberkörper nach unten
- Von den Händen auf die Füße
- Gesunde Ernährung
- WC-Verhalten
- Tipps und Tricks, wenn die Blase drängt
- Richtig stehen und sitzen
- Richtig aufstehen
- Richtig gehen
- Niesen und Husten belastet den Beckenboden
- Beim Bücken und Heben

Beckenboden und Sport: Yoga, Pilates und Co.

- Schonend trainieren
- Praxis: Rückbildung muss sein

Erfüllte Sexualität

- Probleme beim Sex

Der Beckenboden im Laufe des Lebens

- Die Kindheit
- Erwachsen werden
- Die fruchtbaren Jahre

Spezial: Schonen und pflegen steht im Vordergrund

- Die reifen Jahre

Spezial: Die 12 wichtigsten Fragen aus meiner Praxis

Praxis: Blasensenkung nach Geburt

Service

- Bücher zum Weiterlesen
- Studien
- Interessante Links zum Thema
- Stichwortverzeichnis
- Impressum

95

96

97

97

98

98

99

100

101

102

103

104

104

105

106

107

107

108

112

112

116

116

116

117

119

120

122

126

133

133

133

134

135

136

