

Ute Michaelis

# Beckenbodentraining für Männer

Harninkontinenz und  
Erektionsstörungen mindern  
und überwinden

2. Auflage



ELSEVIER  
URBAN& FISCHER

URBAN& FISCHER

München • Jena

# Inhaltsverzeichnis

<b>1</b>	<b>Der Status Quo</b> . . . . .	<b>.1</b>
<b>1.1</b>	<b>PSA-Wert (prostataspezifisches Antigen)</b> . . . . .	<b>.1</b>
<b>1.2</b>	<b>Tumorklassifikation</b> . . . . .	<b>.1</b>
<b>1.3</b>	<b>PAD-Test</b> . . . . .	<b>.2</b>
<b>1.4</b>	<b>Formen der Harninkontinenz</b> . . . . .	<b>.3</b>
<b>2</b>	<b>Was heißt hier Beckenboden?</b> . . . . .	<b>.5</b>
<b>2.1</b>	<b>Anatomie</b> . . . . .	<b>.5</b>
<b>2.2</b>	<b>Der operative Eingriff</b> . . . . .	<b>.6</b>
<b>2.3</b>	<b>Erste Kontaktaufnahme mit der Unterwelt</b> . . . . .	<b>.8</b>
<b>2.4</b>	<b>Kennen Sie den Kompass?</b> . . . . .	<b>.9</b>
<b>2.5</b>	<b>Erste Übungen</b> . . . . .	<b>.10</b>
<b>2.6</b>	<b>Werden Sie Ihr bester Therapeut</b> . . . . .	<b>.13</b>
<b>3</b>	<b>Alles eine Frage der Atemtechnik</b> . . . . .	<b>.14</b>
<b>3.1</b>	<b>Wahrnehmung der abdominalen Atembewegung (Bauchatmung)</b> . . . . .	<b>.15</b>
<b>3.2</b>	<b>Wahrnehmung der thorakalen Atembewegung (Brustatmung)</b> . . . . .	<b>.16</b>
<b>4</b>	<b>Machen Sie sich locker!</b> . . . . .	<b>.17</b>
<b>4.1</b>	<b>Kleine Atempause</b> . . . . .	<b>.17</b>
<b>4.2</b>	<b>Beine drehen</b> . . . . .	<b>.17</b>
<b>4.3</b>	<b>Beine rausschieben</b> . . . . .	<b>.17</b>
<b>4.4</b>	<b>Hängematte</b> . . . . .	<b>.19</b>
<b>4.5</b>	<b>Scheibenwischer</b> . . . . .	<b>.19</b>
<b>5</b>	<b>Heute schon geblinzelt?</b> . . . . .	<b>.21</b>
<b>5.1</b>	<b>Blinzeln (dynamisches Schließmuskeltraining)</b> . . . . .	<b>.21</b>
<b>5.2</b>	<b>Geben Sie Morsezeichen</b> . . . . .	<b>.23</b>
<b>5.3</b>	<b>Von Nordsee- und Atlantikwellen</b> . . . . .	<b>.24</b>
<b>5.4</b>	<b>Was Sie bis jetzt alles können</b> . . . . .	<b>.26</b>

*m*

6	Fahren Sie Aufzug! . . . . .	28
6.1	Erklimmen Sie das erste Stockwerk. . . . .	28
6.2	Fahren Sie in den zweiten Stock. . . . .	30
6.3	Fahren Sie ganz nach oben. . . . .	31
7	Legen Sie sich lang! . . . . .	32
7.1	Lockerungsübungen vorweg. . . . .	32
7.2	Alles oder nichts. . . . .	33
7.3	Der Fächer. . . . .	35
JA	Scheibenwischer. . . . .	36
7.5	Hula-Hula. . . . .	38
7.6	Die Uhr nach Feldenkrais. . . . .	40
7.7	Zugbrücke. . . . .	43
7.8	Schwankendes Schiff. . . . .	45
7.9	Spaziergehen. . . . .	48
7.10	Tour de France, 1. Etappe. . . . .	49
8	Seitlage . . . . .	52
8.1	Drehung auf die Seite. . . . .	52
8.2	Zeigen Sie Taille. . . . .	53
8.3	Helmuts SpezialÜbung. . . . .	54
8.4	Langer Eugen. . . . .	56
8.5	Knieheber. . . . .	59
8.6	Tour de France, 2. Etappe. . . . .	61
9	Nehmen Sie Platz! . . . . .	63
9.1	Wer spannen will, muss fühlen. . . . .	63
9.2	Rolle vorwärts. . . . .	65
9.3	Die Boje. . . . .	67
9.4	Kölner Karneval. . . . .	69
9.5	Hula-Hula. . . . .	70
9.6	Schinkengang. . . . .	72
9.7	Aufstehen - Hinsetzen. . . . .	75

10	Kennen Sie den Pezziball®? . . . . .	.77
10.1	Cowboy. . . . .	.77
10.2	Bauchtanz am Strand von Waikiki. . . . .	.79
10.3	Rodeo Drive. . . . .	.80
10.4	Stehaufmännchen. . . . .	.83
10.5	Begrüße den Tag. . . . .	.85
10.6	Schöpfe aus der Quelle des Glücks. . . . .	.87
10.7	Kamelle. . . . .	.88
10.8	Wischen und polieren. . . . .	.90
10.9	Slalom. . . . .	.93
10.10	Der Fischer schiebt seine Boote ins Wasser. . . . .	.94
11	Auf dem Bauch geht's auch. . . . .	.97
11.1	Scheibenwischer. . . . .	.97
11.2	Pendeln. . . . .	.99
11.3	Spaziergang. . . . .	.100
11.4	Gecko. . . . .	.102
11.5	Philipps SpezialÜbung. . . . .	.103
12	Aus dem Stand üben. . . . .	.107
12.1	Aufstehen - Hinsetzen. . . . .	.107
12.2	Heben - Tragen - Abstellen. . . . .	.108
12.3	Ziehen - Schieben. . . . .	.109
12.4	Treppensteigen. . . . .	.111
12.5	Charlie Chaplin. . . . .	.113
12.6	Bauchtanz. . . . .	.115
12.7	Eberhardts SpezialÜbung. . . . .	.117
13	Üben à la carte. . . . .	.119
13.1	Wovon hängt das Übungsprogramm ab? . . . . .	.119
13.2	Übungsprogramm für Eilige. . . . .	.122
13.3	Was tun im Verkehrsstau? . . . . .	.123
13.4	Wartezeit an der Kasse überbrücken. . . . .	.124
13.5	Der Muntermacher für zwischendurch. . . . .	.125
13.6	Einmal um die ganze Welt - Üben wie Helmut. . . . .	.125

<b>14</b>	<b>Wasser lassen, aber richtig! . . . . .</b>	<b>.127</b>
<b>15</b>	<b>Erektion ist trainierbar! . . . . .</b>	<b>.130</b>
<b>15.1</b>	<b>Aufwärmen vorweg. . . . .</b>	<b>.132</b>
<b>15.2</b>	<b>Potenzmuskeln trainieren. . . . .</b>	<b>.133</b>
<b>15.3</b>	<b>Ergänzende Übungen. . . . .</b>	<b>.144</b>
<b>16</b>	<b>Wo Sie Hilfe und Anregung erhalten. . . . .</b>	<b>.147</b>
<b>17</b>	<b>Anhang . . . . .</b>	<b>.149</b>
<b>17.1</b>	<b>Übungsempfehlungen. . . . .</b>	<b>.149</b>
<b>17.2</b>	<b>Glossar. . . . .</b>	<b>.154</b>
<b>17.3</b>	<b>Patienten fragen - wir antworten. . . . .</b>	<b>.157</b>

www.pearson.de >?V1=vv &V=V10

••/\*%<• %<• (T^•,VI •\*H<• i • i:]