

Service

Literaturempfehlungen

Enders, G. (2017). **Darm mit Charme: Alles über ein unterschätztes Organ.** Ullstein Verlag.

Liesner, F. (2018). **Mein Beckenbodenbuch: Mehr Kraft, erfüllte Sexualität, beweglicher Rücken.** TRIAS Verlag.

Schifftan, D., (2018). **Coming Soon: Orgasmus ist Übungssache – In 10 Schritten zum vaginalen Höhepunkt.** Piper.

Interessante Studien

Barber M D. (2016). **Pelvic organ prolapse.** MBJ 2016; 354 doi:10.1136/bmj.i3853. <https://www.bmj.com/content/354/bmj.i3853>

Dumoulin C, Cacciari L, Hay-Smith EC. (2018). **Beckenbodentraining für Frauen mit Harninkontinenz.** Cochrane Database of Systematic Reviews 2018, Issue 10. Art. No.: CD005654. DOI:

10.1002/14651858.CD005654.pub4. Deutsch: https://www.cochrane.org/de/CD005654/INCONT_beckenbodentraining-fur-frauen-mit-harninkontinenz.

Hannestad YS, Rortveit G, Sandvik H, Hunskaar S. (2000). **Norwegian EPINCONT study. Epidemiology of Incontinence in the County of Nord-Trøndelag. A community-based epidemio-**

logical survey of female urinary incontinence: the Norwegian EPINCONT study. *Epidemiology of Incontinence in the County of Nord-Trøndelag.* J Clin Epidemiol. 2000 Nov;53(11):1150–7. doi: 10.1016/s0895-4356(00)00232-8. PMID: 11106889. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/11106889/>

Endnoten

- 1 Hannestad YS, Rortveit G, Sandvik H, Hunskaar S (2000)
- 2 Barber M D (2016)

Liebe Leserin, lieber Leser,

hat Ihnen dieses Buch weitergeholfen? Für Anregungen, Kritik, aber auch für Lob sind wir offen. So können wir in Zukunft noch besser auf Ihre Wünsche eingehen. Schreiben Sie uns, denn Ihre Meinung zählt!

Ihr TRIAS Verlag

<https://kundenservice.thieme.de> | Lektorat TRIAS Verlag, Postfach 30 05 04, 70445 Stuttgart



[/trias.tut.mir.gut](https://trias.tut.mir.gut)



[/trias_verlag](https://trias_verlag)



[/triasverlag](https://triasverlag)



www.trias-verlag.de/newsletter

Stichwortverzeichnis

A

After 11, 26, 30, 34, 40, 68, 70, 72
 Afterkrämpfe 102
 Afterschließmuskel 26, 30, 40
 Analfissuren 102
 Atemübung 74, 80, 82, 129
 Aufstehen 12, 32, 34, 68, 70, 80, 82

B

Bauchmuskelerkäftigung 110 f.
 Bauchraumdruck 13
 Beckenbodenprobleme 12
 Belastungsinkontinenz 12, 14, 22
 Bindegewebe 10, 18, 56, 128
 Blase 14, 16 f., 32, 34, 42, 52, 64, 72, 76, 80, 88 ff., 96, 102, 109, 114
 Blasensenkung 14 f.

C

Core-Muskeln 108

D

Damrriß 11
 Darm 16, 32, 40, 54, 64, 102
 Darmsenkung 14
 Drangblase 12, 17, 80, 102

E

Entlastung 50, 68, 109, 132
 Entlastungsposition 50, 56, 80, 82, 84

Entspannung 19, 66, 74, 82, 94, 102, 134

G

Gebärmutter 14, 16, 32, 38, 52, 64, 72, 102
 Gebärmutterensenkung 14 f.
 Geburt 10 f., 13, 66
 Gefühllosigkeit 12, 17 f.

H

Harnröhre 12 f., 28, 30, 32, 34, 38, 42, 44, 46, 64, 76, 102
 Harnröhrenschließmuskel 26, 28, 42, 108
 Heben 126
 Hilfsmittel 25, 51, 75
 Hinsetzen 12, 70
 Husten 12, 46, 127

I

Iliopsoas-Dehnung 90

K

Klitoris 17 f., 28, 76
 Kontinenz 25, 108, 130 f.

N

Niesen 12, 127

O

Operation 16
 Orgasmus 18, 136

P

Piriformis-Dehnung 92

S

Scheide 11, 14, 16 ff., 23, 26, 28, 30, 32, 38, 46, 52, 54, 58, 64, 76, 102
 Scheidenmuskel 26, 38
 Scheidenmuskulatur 23 f., 32, 38
 Schließmuskel 27, 34, 128
 Schmerzen 12, 17 ff., 74, 76, 80, 109
 Schnümmuskeln 26
 Schwangerschaft 11, 14
 Senkung 14, 16, 22, 54, 58, 64, 108
 Senkungsbeschwerden 12, 14, 109
 Sex 17
 Sitzknochen 36, 38, 100
 Stabilisation 108
 Stuhlgang 11, 17, 128

T

Test 23 f., 32
 Trainingsplan 22

V

Verspannungen 12, 17, 19, 76
 Vulva 17, 28, 52, 54, 76, 86, 94

TRIAS, einer der führenden Ratgeberverlage im Bereich Gesundheit, gehört zur Thieme Gruppe, marktführender Anbieter medizinischer Fachinformationen und Services. Anspruch der Thieme Gruppe ist es, den im Gesundheitswesen tätigen Berufsgruppen sowie allen an Gesundheit Interessierten genau die Informationen und Angebote bereitzustellen, die sie in einer bestimmten Arbeitssituation oder Lebensphase benötigen. Durch die hohe Qualität und zielgruppenspezifische Relevanz der angebotenen Leistungen bereitet Thieme den Weg für eine bessere Medizin und mehr Gesundheit im Leben.