Stichwortverzeichnis

A
Afterschließmuskelkräftigung 52, 85, 107, 131, 132
Alltag 98, 132
Arbeitsplatz 100
Ausatmen 25
Ausdauer 36

B
Ballsportarten 106
Bauchmuskeln 25
Beckenbodenmuskulatur 25
Beckenbodenspastik 125
Beckenbodentrainer 135
Blase 14, 27
Blasenentleerung 103
Blasenschwäche 10
Blasensenkung 23, 60, 66, 133
Blasentraining 27, 121
Bodystyling 74
Bücken 104

C
Charmebein 16
Charmebeinknochen 15

D
Dammriss 131
Darm 100
Darmbeinschaufeln 15
Darmsenkung 60, 63, 66
Dehnübungen 88
Dickdarm 14
Dranginkontinenz 137, 138

E
Einatmen 25
Entbindung 43, 123
Entlastung 98
Erholung 124
Ernährung 12, 100

F
Fächermuskel 18
Faszien 22, 55
Fitness 109

G
Geburt 121
– Schmerzen 112
Geburtsstellungen 120
G-Punkt 21, 112
Gynäkologe 135

H
Hämorrhoiden 120, 125, 134
Harnleiter 27
Harnröhre 14
Harntrakt 27
Hausarzt 135
Heben 104
Hüfte, freie 88
Husten 21, 25, 70, 104

I
Internist 135

J
Joggen 24, 108

K
Kaiserschnitt 123
Kinder, WC 118
Kindheit 120
Knochenschale 15
Kontinenz 24
Kraft 36
Kreuzbein 15

L
Lebensphase 11
Lost-Penis-Syndrom 111

M
Miktionsprotokoll 28
Mundübungen 53
Muskelfasern 21
– langsame 54
– schnelle 70

N
Nervensystem 27
Nieren 27
Niesen 104

O
Organe 14
Orgasmus 110, 111
Östrogen 128

P
Pessar 132
Pezziball 13
Pilates 106, 108
Pressen 25, 98, 101
Proktologe 135

R
Rad fahren 109
Rectusdiastase 125
Regeln, drei goldene 98
Reiskissen 132
Reizblase 10, 137
Rektozele 63, 66
Rückbildung 83, 123, 137
Rückenmuskeln 25
Rumpfkapsel 24
Rüttelplatte 108

S
Schließmuskeln 16, 18, 52, 85, 131
Schmerzen 125, 126
– beim Sex 113
– nach Geburt 50, 89, 112
Schnellkraft 36
Schuhe, unterstützende 107
Schwangerschaft 42, 43, 121
Schwimmen 107
Senkung 42, 64, 131, 133
Sexualität 10, 110
Sitzbeinhöcker 16
Sitzknochen 15
Sport 12, 106
Stuhlgang 101
Stuhlinkontinenz 131

T
Testbogen 32
Tiefenmuskulatur 10, 12, 75, 108
Toilette 28
Trinkmenge 27

U
Urinverlust 103, 114

V
Vaginalluft 137
Vaginismus 113
Verdauung 132
Verspannungen 50, 89, 119, 127, 128
Verwachsungen, innere 113
Vibrationstraining 109

W
Wahrnehmungsübungen 44
Walking 107
Wechseljahre 113, 136
Wellness 118
Wiederholung 36
Wirbelsäule 15
Wochenbett 43, 75, 124

Y
Yoga 106, 109

Z
Zwerchfell 24
Zystozele. *Siehe* Blasensenkung

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

kundenservice.thieme.de | Lektorat TRIAS Verlag, Postfach 30 05 04, 70445 Stuttgart

/trias.tut.mir.gut /trias_verlag /triasverlag www.trias-verlag.de/newsletter

aus: Liesner, Mein Beckenbodenbuch (ISBN 9783432120812) © 2025 TRIAS Verlag