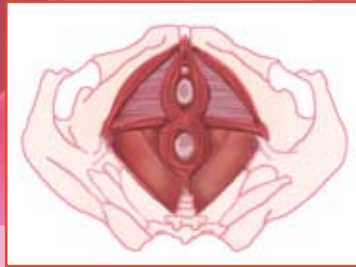


Karin Schönig



Der Beckenboden

Wie Sie ihn gesund erhalten.
Was Sie tun können bei Beschwerden,
Harninkontinenz und Senkungen.

FrauenGesundheitsZentrum München

Inhaltsverzeichnis

1	Annäherung	6
	Der Beckenboden im Körperzusammenhang	8
	Wozu ist der Beckenboden da?	11
	Den Beckenboden ertasten und spüren	11
	Beckenboden und Sexualität	15
2	Senkungsbeschwerden und Harninkontinenz	16
	Senkungen	16
	Wie funktioniert die Blase?	19
	Wie funktioniert die Kontinenz?	20
	Die Harninkontinenz	22
	Die Belastungsinkontinenz	24
	Die Dranginkontinenz	25
	Wann entsteht welche Inkontinenzform?	27
3	Was tun? Be-Handlungsmöglichkeiten	28
	Beckenbodentraining und Alltagshandlungen	28
	Gutes für die Seele	38
	Der Gang zur ÄrztIn	39
	Intravaginale Elektrostimulation, Biofeedbackverfahren	40
	Liebeskugeln und Vaginalkoneen	41
	Das Körpergewicht - Gewichtsreduzierung	42
	Der Stuhlgang	42
	Trinktraining, Blasentraining	43
	Vorlagen	43
	Pessare	44
	Tees, Kügelchen, Nadeln & Co.	46
	Schulmedizinische Medikamente	48
	Selbsthilfegruppen	51
4	Operationen bei Inkontinenz und Senkungen	52
	Diagnostik	53
	Operationsmethoden	54
	Operationsmethoden bei Belastungsinkontinenz ohne Senkung	54
	Kolposuspension nach Burch	55
	Die spannungsfreien Bandschlingen – TVT, TOT	56
	Weitere mögliche Verfahren	58
	Senkungsoperationen	60
	Senkungsdiagnostik	60
	Senkung im vorderen Vaginabereich	61
	Senkung im hinteren Vaginabereich	62
	Senkung oder Vorfall der Vagina	63
	Senkung oder Vorfall der Gebärmutter	63
	Nach einer Operation	66
	Fachwörter, Literatur, Adressen	67



Autorin

Karin Schöning ist geschäftsführende Mitarbeiterin im FrauenGesundheitsZentrum München. Seit vielen Jahren berät sie Frauen zu Gesundheitsfragen. Sie ist Autorin zu Gesundheitsthemen, Dipl.- Psychologin mit Fortbildungen in körperorientierten und psychotherapeutischen Verfahren, Beckenbodenkursleiterin sowie Luna-Yoga®-Lehrerin. Ihr besonderes Interesse gilt einem ganzheitlichen Verständnis davon, wie es Frauen gut gehen kann.

Zur Broschüre

Der Beckenboden spielt eine tragende Rolle im Leben jeder Frau. Er ist ständig aktiv - auch wenn Sie ihn gar nicht spüren oder nicht wissen, wo genau er eigentlich sitzt. Ob Sie Beschwerden haben oder keine: Es ist immer lohnend, sich dem Beckenboden zuzuwenden und ihn genauer kennen zu lernen, damit Sie wissen, was ihm gut tut und wie Sie im Alltag Ihr Augenmerk darauf lenken können.

Die Broschüre gibt einen Überblick über das Wichtigste zum Thema. Sie beschreibt, wie der Beckenboden funktioniert und wie Sie ihn spüren können. Sie erfahren, was Sie im Alltag tun oder auch lassen können, um Ihren Beckenboden flexibel und gesund zu erhalten. Wenn Sie Beschwerden haben durch Schmerzen, Harninkontinenz oder Organsenkungen, bekommen Sie Informationen darüber, wie das entsteht und über die vielen verschiedenen Möglichkeiten, damit umzugehen: Vom Einsatz des Atems bis hin zu Operationsmethoden.