

Stichwortverzeichnis

A

Atmung 11, 32, 33
Atmung, dreidimensionale 19

B

Bauchinnendruck 45, 58
Bauchmuskeln 17, 40
Bauchmuskeltraining
– isoliertes 41
Bauchpresse 33, 52
Becken 23
– knöchernes 23
– Organe 25
Beckenboden 22
– Aufgaben 27
– entspannen 30
– Faserverläufe 25
– Muskulatur 25
– schonen 27
– Übungen 22
– Wahrnehmungsübungen 19
Beckenbodenmuskeln,

äußere 25
Beckenbodenmuskeln,

innere 26
Beckenbodenmuskeln, mittlere
 26
Beckenbodentrainer 27
Beckengürtelbeschwerden
 (PGP) 65
Beckenorganschwäche

(POP) 56
Beckenorgansenkung 56
– Maßnahmen 57
Beckenorganvorfall 56
Beckenverwringung 61
Blasenhals 54

D

Damm 15
Dammriss 65, 66
– Hilfen 68
Darmbeinstachel 42

E

Eierstöcke 17

F

Fokus-Skala 79
Frühwochenbett 19
Fundusstand 14

G

Geburt 13

H

Hämorrhoiden 56
– Tipps 56
Hüftbeuger 47

I

Inkontinenz
– Belastungsinkontinenz 54
– Dranginkontinenz 55
– FAQ 54
– Kaiserschnitt 54
– Stuhlinkontinenz 54

K

Kaiserschnitt 70

L

Liebeskugeln 27
Linea alba 40, 59

M

Mastitis 52

Milchstau 52

– Hilfen 53
– Ursachen 53
Muskulatur, hüftumgebende 46

N

Nachwehen 15

O

Oxytocin 13, 15, 20

P

Plazenta 13
Pneumonie 51
Präkontraktion 41, 45
Prolaktin 13, 52
Prostaglandin 13

R

Rektusdiastase 57
– Anzeichen 57
– Don'ts 58
– Dos 59
– Entstehung 58
– OP 61
– Test 62
– Übungen, geeignete 60
– Vorbeugung 60
Rückenmuskeln 44
Rückenstrecker 44
Rumpfkapselsystem 46, 76

S

Sitzbeinhöcker 26
Statikveränderung 58
Stillen 20
Stütz-muskulatur 45
Symphysenlockerung 64
Symphysenschmerzen 64

T

Thrombose 50
– Anzeichen 51
– Gründe 50
– Maßnahmen 50
Tragen, richtiges 18
Trainingshäufigkeit 79

U

Übungen
– Bauchmuskelübungen 79
– Ganzkörperübungen 78
– Mobilisationsübungen 78
– Reaktivitätsübungen 78
Uterusrückbildung 14

V

Vagina 15
Veränderungen,
 schwangerschaftsbedingte
 10, 11
Verletzungen, innere 68
Verstopfung 52

W

Wahrnehmungsübungen 27
Wassereinlagerungen 10
Winkel
– epigastrischer 32
Wochenbett 13
Wochenbettdepression 68
Wochenfluss (Lochien) 15
Wundheilungsphasen 51
Wundheilungsstörungen 51

Z

Zwerchfell 32
Zwerchfellhochstand 52