

Anhang

Stichwortverzeichnis

A

Aerobic 30
Alkohol 27
Anticholinergika 22
Asthma 13
Atemwegserkrankung 13
Aufschubstrategien 63
Aufzugfahren 33
Ausdauertraining 30
Austreibungsphase 48

B

Babycarrier 15
Badeanzüge 31
Badehandtuch 43, 57
Beckenboden 10
– Dyskoordination 34
Beckenbodenschmerz 16
Beckengurt 37
Belastungsinkontinenz 18, 20
– Biofeedback 20
– Elektrostimulation 20
– Kolposuspension 21
– Operationen 21
– Tension-free Vaginal Tape 21
Blase 9

C

Cola 27
Cranberries 30
Crosstrainer 30

D

Damrriss 19, 28
Diuretika 17, 27
Dranginkontinenz 18, 22
– Aufschubstrategien 22
Duloxetin 20

E

Educator 21
Entspannungsübungen 42
Epi-No 21
Ernährung 28

F

Fitness-Studio 30

G

Gebärmuttersenkung 23
– Operationen 24
– Pessartherapie 24
Geburt 13
Geburtsvorbereitung 48
Golf 30
Granatapfelsamenextrakt 17
Gymnastikball 45

H

Harnröhre 10
Harnstottern 25
Harnwegsinfekt 18
Heben 61
High Heels 64
Hocken 64
Hormonstörungen 16
Husten 61, 64

I

Indischer Flohsamen 28
Inkontinenz-Dermatitis 31

J

Joggen 30

K

Kaffee 27
Kaiserschnitt 47
Kakao 27
Keylock-Syndrom 62
Kinderwagen 14
Kirschkerneisen 43
Knien 64
Koffein 27
Konen 21
Kräftigungsübungen 47
Krafttraining 30

L

Lachen 64
Leistungssport 13
Liebeskugeln 21
Luftballon 56, 57, 59
Lust 61

M

Meerrettich 30
Menopause 16
Miktionsprotokoll 28

N

Nachtröpfeln 18, 25
Narbenschmerz 17
Niesen 61, 64

O

Organsenkungen 23
– Beckenboden 24
– Blase 24
– Enddarm 23
Orgasmusfähigkeit 61
Östrogenmangel 16
Östrogensalbe 16

P

Pilates 30
Pilatesball 56, 57, 59
Pipistop-Übung 33

Q

Qi Gong 30

R

Reiten 30
Rektozelenkorrektur 24
Rosenöl 17
Rückbildung 48
Rückenbeschwerden 37
Rudern 30

S

Saugglocke 13
Scheidenzäpfchen 22

Schokolade 27
Schwangerschaft 13, 14
– Schwangerschaftshormone 13
Schwimmen 30
Seilspringen 30
Selbsttest 35
Senkungsgefühl 33
Sex 61
Sitzen 63
Smartballs 21
Stehen 64
Steißbeinfraktur 16
Stepper 30
Stillen 14
Stilkissen 14
Stressinkontinenz 18
Stuhlinkontinenz 19
Süßstoffe 28

T

Tanzen 30
Tee 27
The Knack 61
Trampolinspringen 30

U

Überlaufblase 19

V

Vibrator 61
Vorlagen 31

W

Wahrnehmungsübungen 34
Walking 30
Wickeln 15

Y

Yoga 30

Z

Zystozelenkorrektur 24