

# Inhaltsverzeichnis

---

<b>1</b>	<b>Einführung</b>	<b>1</b>
1.1	Die Kernaussagen des Buches	2
1.2	So ist dieses Buch aufgebaut: ganzheitlich, wie ein Orchester	2
1.3	Eine kurze Geschichte der Inkontinenz	3
1.4	Unser Ziel	4
1.5	Die Geschichte des Kvinno Centres (Perth) 1991–2009	5
1.5.1	Überblick über die Beckenbodenmedizin vor 1991	5
1.6	Übersicht	7
<b>2</b>	<b>Ursachen für Inkontinenz und Prolaps</b>	<b>9</b>
2.1	Wie weiß ich, ob ich eine Störung habe?	10
2.2	Wie ernst ist mein Problem?	10
2.3	Scheide, Blase, Darm und wie sie funktionieren	10
2.3.1	Beschwerden	11
2.3.2	Scheidenvorfall	11
<b>3</b>	<b>Wie und warum etwas schief geht</b>	<b>17</b>
3.1	Wie schlaffe Haltebänder Beschwerden verursachen	22
<b>4</b>	<b>Kurze Übersicht über die Behandlungsmöglichkeiten</b>	<b>23</b>
4.1	Vorsorge 1. Verhindert ein Kaiserschnitt Scheidenvorfälle und andere Beschwerden?	25
4.2	Vorsorge 2. Gute Darm- und Blasengewohnheiten	25
4.3	Vorsorge 3. Hormonersatztherapie	25
4.4	Pessare	26
4.5	Rückenmarksnervenstimulation	27
4.6	„Blasentraining“ gegen Harndrang	27
4.7	Herkömmliche Operation für Zystozele oder Rektozele	27
4.8	Herkömmliche Chirurgie für Gebärmuttervorfälle	28
4.9	Netzimplantate zur Verstärkung bei Scheidenvorfall	28
4.10	Laparoskopische Netzeinlage	28
4.11	Chirurgie der Belastungsharninkontinenz	29
4.12	Der nächste Schritt – der Einsatz von „Minischlingen“ für Scheidenvorfälle und Inkontinenz	29
4.13	Beckenbodenübungen	30
4.13.1	„Hockkultur“ – eine einfache und zeitsparende Übung	31
4.13.2	Welche Patientinnen sind für Beckenbodenübungen am besten geeignet?	32
4.13.3	Und wenn ich nicht hocken kann?	33
4.13.4	Während der Schwangerschaft	33
4.14	Erfahrungen aus der Klinik	34

<b>5</b>	<b>Ist das Ihr Problem? – Schädigung der vorderen Haltebänder</b> .....	<b>35</b>
5.1	Belastungsharninkontinenz durch schlaffe vordere Haltebänder .....	36
5.2	Belastungsharn- und Dranginkontinenz durch schlaffes vorderes Band.....	37
5.3	Harnaustritt beim Geschlechtsverkehr .....	39
5.4	Dranginkontinenz verursacht durch schlaffe vordere Haltebänder aus der Kindheit .....	40
5.5	Kindliches Bettnässen durch schlaffe vordere Haltebänder .....	41
5.6	Bettnässen in der Kindheit und Stuhlinkontinenz durch schlaffe vordere Haltebänder .....	42
5.7	Harn- und Stuhlinkontinenz durch schlaffes vorderes Halteband .....	43
5.8	Belastungsstuhlinkontinenz durch schlaffes vorderes Halteband .....	44
<b>6</b>	<b>Ist das Ihr Problem? Die mittleren Haltebänder</b> .....	<b>45</b>
6.1	Schädigung der mittleren Haltebänder.....	46
6.2	Wiederkehrende oder chronische Blasenentzündung – der Zusammenhang mit Entleerungsstörung, Zystozele und Gebärmutterensenkung.....	46
6.3	Was kann sonst noch wiederkehrende Blasenentzündung verursachen?.....	47
6.4	Was kann sonst noch zu Entleerungsstörung führen?.....	48
6.5	Eine Zystozele mit Entleerungsstörung.....	48
6.6	Starkes Einnässen beim morgendlichen Verlassen des Betts durch übermäßige Narbenbildung nach mehreren Operationen: ein bisher unerkanntes Problem.....	49
<b>7</b>	<b>Ist das Ihr Problem? Die hinteren Haltebänder</b> .....	<b>51</b>
7.1	Wesentliche Beschwerden durch Erschlaffung der hinteren Haltebänder .....	53
7.2	Nykturie, Dranginkontinenz, Entleerungsstörung und Beckenschmerz durch Erschlaffung der hinteren Haltebänder .....	53
7.3	Schmerz beim Geschlechtsverkehr und Darmbeschwerden durch Erschlaffung der hinteren Haltebänder .....	55
7.4	Beckenschmerz durch Erschlaffung der dorsalen Haltebänder.....	56
7.5	Schmerzen und Brennen am Scheideneingang durch Erschlaffung der hinteren Haltebänder („Vulvodynie“) .....	58
7.5.1	Merkmale der Vulvodynie.....	60
7.5.2	Tamponetest – Ein einfacher Test, um zu sehen, ob hintere Haltebänder das Problem verursachen .....	60
7.6	Beckenschmerz kurz nach der ersten Periode durch Erschlaffung der hinteren Haltebänder .....	61
7.7	Gebärmutterentfernung bei Rückenschmerzen? Beckenschmerzen verursacht durch Erschlaffung der hinteren Haltebänder! .....	61
7.8	Blasenentleerungsstörung und chronische Blasenentzündung durch Erschlaffung der hinteren Haltebänder .....	62

7.9	<b>Eine 87-jährige Frau mit Entleerungsstörung und Dauerkatheter durch Erschlaffung der hinteren Haltebänder</b>	63
7.10	<b>Durch Dammkörperplastik behobene Entleerungsstörung</b>	64
7.11	<b>Harndrang, Beckenschmerz und durch Beckenbodenübungen geheilte Nykturie</b>	64
8	<b>Verstopfung und Stuhlinkontinenz, Hämorrhoiden und Analfissuren</b>	67
	<i>Unter Mitarbeit von Darren Gold</i>	
8.1	<b>Einführung</b>	68
8.1.1	Eine ganzheitliche Betrachtung	68
8.1.2	Behandlung von Hämorrhoiden	70
8.1.3	Analfissuren	71
8.1.4	Chronische Schmerzen und andere Beschwerden, die bei diesen Erkrankungen auftreten	71
8.2	<b>Individuelle Erfahrungen</b>	71
8.2.1	Schwere schmerzhafte Analfissur nach chronischer Verstopfung	71
8.2.2	Schwere Stuhl- und Harninkontinenz	72
8.2.3	Dammvorfall	73
9	<b>Ernährung und Umgang mit Inkontinenz</b>	79
10	<b>Ein typischer Besuch in der Klinik</b>	83
10.1	Meine erste Sprechstunde	84
10.2	Meine zweite Sprechstunde	87
10.3	Einverständnis mit der Operation	88
10.4	Was nach der Entlassung aus dem Krankenhaus zu tun war	88
10.5	Ein gutes Ergebnis	91
11	<b>Zusammenfassung – „Was tue ich – wohin gehe ich?“</b>	93
11.1	Zusammenfassung und Schlussfolgerungen	94
11.2	Selbstdiagnose	94
11.3	Der „Tampontest“	95
11.4	Wissenschaftliche Daten und Fachärzte für dieses Verfahren	98
	<b>Serviceteil</b>	101
	<b>Glossar</b>	102
	<b>Stichwortverzeichnis</b>	104

Ratgeber Inkontinenz und Beckenbodenbeschwerden

Hilfreiche neue Therapie nach dem integralen System

Petros, P.; McCredie, J.; Skilling, P.

2017, XIV, 104 S. 31 Abb., 21 Abb. in Farbe., Softcover

ISBN: 978-3-662-50469-7