

Wenn die Blase unschuldig ist: die  
Reflexinkontinenz

Nicht lustig: die Kicher-Inkontinenz

Koitale Inkontinenz: Wenn neben  
dem Orgasmus noch etwas  
anderes kommt

Inkontinenz: Das erwartet euch bei  
der Urologin

Die vier Schweregrade der  
Inkontinenz

Wenn man aufwacht und das Bett  
nass ist: Enuresis

Haustürphänomen, Schlüssel-  
Inkontinenz, Last-Minute- oder  
Coming-Home-Inkontinenz

## *6. Ihr seid schwanger? Das sagt eure Blase dazu*

Inkontinenz während der Schwangerschaft

Das könnt ihr tun, um den

Harndrang in der

Schwangerschaft einzudämmen

Eine Blasenentzündung in der

Schwangerschaft

Das Baby ist da und nun? Die Blase

nach der Schwangerschaft

Warum hilft Beckenbodentraining

überhaupt?

## *7. Pflege für die Blase: So halten wir*

## *unsere Blase gesund*

Ausreichend trinken

Ganz entspannt auf der Schüssel  
sitzen

Ernährt euch gesund und  
ausgewogen

Die richtige Kleidung

Haltet eure Füße warm

Auf eine gesunde und geschmeidige  
Wirbelsäule achten

Intimpflege ja, aber bitte nicht  
übertrieben

Beckenbodentraining

Nicht gegen die Blase »arbeiten«

Achtet auf eure Fitness

Die Blase als Spiegel der Seele

## *8. Witzige Fakten über die Blase*

Ein geschichtlicher Exkurs

Kann fremder Urin tödlich sein?

Das seltsame Pinkelverhalten der  
Tiere

Das etwas andere Überraschungsei

Die Verpiss-dich-Pflanze

Pee Power: »Pinkel mal, ich brauch'  
Licht«

Wahnsinn: der größte Harnstein der  
Welt

(Un)nützes Pinkelwissen

Danksagung

Literatur

Leitlinien und Berichte

Hilfreiche Adressen für Betroffene