

# INHALT

- 3 Editorial
- 4 Inhalt
- 6 Leserbrief

---

- 9 Mit Beckenbodentraining Harninkontinenz kuriert – Erfahrungsbericht
- 12 Die Blase gezielt stärken
- 17 Heilkräuter bei einer Reizblase
- 20 Reizblase mit basischer Ernährung geheilt – Erfahrungsbericht
- 22 Mit Beckenbodentraining zu innerer Kraft
- 28 Wussten Sie schon... ?
- 32 Bauchtanz – Tanz der Weiblichkeit

---

- 40 Die Kunst des Liebens
- 42 Liebe, Lust und Leidenschaft – erfüllter Sex
- 48 Aphrodisierende Kräuter und Gewürze – von Chili bis Vanille

---

- 56 Kurz und knapp
- 58 Bücherwelt
- 60 Vorschau
- 61 Impressum



## 12 Die Blase gezielt stärken



## 20 Reizblase mit basischer Ernährung geheilt



## 22 Mit Beckenbodentraining zu innerer Kraft



**34** Liebe, Lust und Leidenschaft – erfüllter Sex



**44** Aphrodisierende Kräuter und Gewürze



**34** Bauchtanz – Tanz der Weiblichkeit