

Schwache Blasen durch gezieltes Training stärken

Autor(en): [s.n.]

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **50 (1993)**

Heft 11: **Auch ohne Kaffee kann der Tag stark anfangen**

PDF erstellt am: **22.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-558092>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern. Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Schwache Blasen durch gezieltes Training stärken

Mit dem Übernamen «Häfeli-Tanten» werden scherzweise Frauen bezeichnet, die häufig mal aufs «Häuschen» müssen. Die Blasenschwäche ist eine der häufigsten Erkrankungen, und tatsächlich leiden vor allem Frauen darunter. Meist haben sie sich damit mehr oder weniger abgefunden. Gefährlich wird es erst, wenn eine Blasenentzündung entsteht. Durch gezielte Gymnastikübungen und kleine Helfer aus der Pflanzenwelt können Sie jedoch Ihre «Geschäftchen» wieder besser in den Griff bekommen.



Wir alle haben schon Situationen erlebt, in denen wir häufigen Urindrang verspürten. Sei dies vor einer Prüfung, einem Anstellungsgespräch, einem Zahnarztbesuch oder vor einer sonstigen Angst erzeugenden Situation. Der psychische Druck verschiebt sich dabei nach unten in die Blase und macht sich als körperlicher Druck bemerkbar. Druck fordert uns immer auf, den Ballast abzuwerfen, sowohl körperlich wie psychisch.

Nun gibt es Menschen, die fast dauernd den Drang verspüren, Wasser zu lösen. Dumpfe Schmerzen oder eine erhöhte Empfindlichkeit in der Blasenregion begleiten häufig diese Erscheinung und lassen zu, dass Bakterien in die Blase eindringen können. Normalerweise ist der Urin steril gegen Bakterien. Ist

das Gleichgewicht gestört, können sich jedoch die eventuell vorhandenen Bakterien verbreiten und eine Entzündung verursachen: Bakterien, die aus dem Analsbereich oder dem Wasser im Schwimmbad stammen, wie auch sexuell übertragene Bakterien.

Eine Blasenentzündung ist nicht nur lästig und schmerzhaft, sondern auch gefährlich. Die Bakterien können über die Harnleiter in die Nieren aufsteigen und auch dort eine Entzündung verursachen. Die Infektion muss deshalb im akuten Stadium beherrscht werden, da sie leicht in eine chronische Form übergehen kann. Bettruhe ist in den meisten Fällen angezeigt, damit sich der kranke Körper auf die Krankheitsabwehr konzentrieren kann. Während zwei bis vier Wochen sollte ausserdem auf Geschlechtsverkehr verzichtet werden. Wichtig bei einer Blasenentzündung ist in erster Linie die Hygiene.

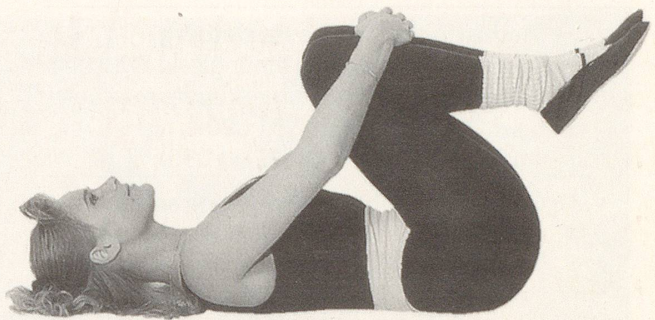
Eine Blasenentzündung ist nicht nur lästig und schmerzhaft, sondern auch gefährlich. Die Bakterien können über die Harnleiter in die Nieren aufsteigen und auch dort eine Entzündung verursachen. Die Infektion muss deshalb im akuten Stadium beherrscht werden, da sie leicht in eine chronische Form übergehen kann. Bettruhe ist in den meisten Fällen angezeigt, damit sich der kranke Körper auf die Krankheitsabwehr konzentrieren kann. Während zwei bis vier Wochen sollte ausserdem auf Geschlechtsverkehr verzichtet werden. Wichtig bei einer Blasenentzündung ist in erster Linie die Hygiene.

Naturheilmethoden für die Blase

Mit entsprechender Gymnastik, Wickeln, Sitzbädern und Heilpflanzen, die einerseits eine Stärkung des Bindegewebes und andererseits eine Beruhigung der Blasenmuskulatur bewirken, kann die Blase vorbeugend trainiert werden:

Literaturhinweis: Die folgenden drei Bücher geben wertvolle Hinweise zur Behandlung von Blasenleiden. Die beiden Bücher von Helle Gotved, «Harninkontinenz ist überwindbar» und «Beckenboden und Sexualität». Je 68 Seiten, DM 16,80, sowie «Blasenleiden bei Frauen», von Prof. Dr. med. H.J. Reuter u.a. 128 Seiten, DM 24,80, erschienen bei TRIAS, Thieme

- **Beckenübung:** Legen Sie sich mit gestreckten, geschlossenen Beinen auf den Rücken. Dabei konzentrieren Sie sich zuerst auf den Anal-Schliessmuskel, den Sie während einigen Sekunden an- und entspannen. Nun spannen Sie das untere Becken an und lassen wieder los. Danach kommt der gesamte Unterleib an die Reihe – auch hier einige Sekunden an- und entspannen.



Durch gezielte Beckenübungen wird die Blasenmuskulatur gestärkt und die Energie kann wieder frei fließen.

- **Reibe-Sitzbad:** Die Durchblutung anzuregen und die natürlichen Abwehrkräfte zu mobilisieren, verspricht diese Therapie, welche man zu den ableitenden Verfahren zählt. Wer keine Sitz-Badewanne hat, stellt einen niedrigen Hocker in die Wanne. Nun wird die Badewanne mit 10 Grad kaltem Wasser bis knapp unter die Oberfläche des Sitzes aufgefüllt. Setzen Sie sich in die Wanne und legen dabei die gespreizten Beine über ein auf den Badewannenrand gelegtes dickes Tuch. Mit einem Lappen wird nun der äussere Geschlechtsbereich abgewaschen. Der Lappen wird immer wieder mit dem Wasser getränkt, da das kalte Wasser die heilende Reizwirkung des Bades ausmacht. Die Badedauer beträgt 10 Minuten, wobei man sich warm halten sollte.

- **Homöopathie:** In der Homöopathie ist es wichtig, dass eine genaue Abklärung getroffen wird, die den ganzen Patienten einbezieht. Wenn dann das richtige Mittel gefunden wird, kann eine Blasenentzündung im Nu verschwinden.

- **Weitere Ratschläge:** Trinken Sie täglich eineinhalb bis zwei Liter warmen Blasen- oder Nierentee, um den Urin zu verdünnen. Bei der Ernährung ist darauf zu achten, dass viel Rohkost, Meerrettich, Brunnen- und Gartenkresse, Petersilie, Radieschen, Zwiebeln und Knoblauch, verzehrt und vegetarische Kost bevorzugt wird. Rotes Fleisch, Gewürze und Alkohol sollten gemieden werden, wie auch Kaffee und schwarzer Tee. ●

Heilpflanzen

Die harnfördernden Mittel (Diuretika) aus dem Pflanzenreich fasst man unter dem Oberbegriff der Durchspülungstherapie zusammen. Die Petersilie ist eine bedeutende Heilpflanze, deren Früchte (Fructus Petroselini) als vorzügliches Diuretikum dienen. Auch Solidago (Goldruten-Tropfen) und Wacholder (Juniperus communis) regen die Nierentätigkeit an und wirken harntreibend. Als sehr hilfreich hat sich bei Blasenkrankungen

ausserdem das Zinnkraut (Ackerschachtelhalm) erwiesen: Es enthält viel bindegewebsfestigende Kieselsäure und ist sowohl äusserlich (Sitz- oder Vollbäder) wie innerlich anzuwenden. Eine hervorragende Mischung, welche Auszüge aus Goldrute, Schachtelhalm, Wacholderbeeren u.a. enthält, ist das Nierenmittel Nephrosolid, das neben der harnfördernden Wirkung zugleich auch die Nierentätigkeit anregt.