Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 40 (1983)
Heft: 2

Artikel: Bewusste Blasenkontrolle : eine Selbsttherapie
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-970196

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 25.12.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Lust sich da Schwierigkeiten einzubrocken oder sich sogar in einen Gerichtsprozess verwickeln zu lassen. Ich erzählte dann die interessante Geschichte von Dr. Gerson, mit dem ich persönlich Fühlung hatte in New York. Dieser deutsche Arzt, der noch zusammen mit Dr. Hermannsdörfer Mitarbeiter von Prof. Sauerbruch war, hatte sich nach den USA abgesetzt und sich dort als Krebsspezialist niedergelassen. Er erzielte enorm viele Erfolge. Dies hat nicht in erster Linie die chemische Industrie, sondern die Ärztevereinigung als Gegnerschaft ins Feld rücken lassen. Als er einmal eine Reise nach Europa unternahm, benützte man die Gelegenheit, um gegen ihn Argumente zu sammeln. Er wurde vor Gericht zitiert und, obschon er 50 Krebspatienten präsentieren konnte, die er geheilt hatte, verurteilt. Dr. Gerson ist an dieser Erfahrung, die er nicht verstehen konnte, zerbrochen, er konnte sich nicht mehr auffangen. Wer seine Literatur liest – sie ist auch in deutscher Sprache erhältlich – bekommt einen Begriff, wie gefährlich es ist, als Krebsarzt oder Krebsforscher an die Öffentlichkeit zu treten. Wir wissen ja von Dr. Issels aus Deutschland, wie schwer er kämpfen musste. Und wenn nicht einer seiner Freunde, mit bekanntem Namen, sich für ihn eingesetzt hätte, wäre die Situation ganz trübselig verlaufen.

Es ist oft so, dass die Wahrheit spiessrutenlaufen muss. Wir wissen aus der Medizingeschichte von Prof. Koch – Entdecker der Tuberkulose –, von Dr. Semmelweiss – Entdecker des Kindbettfiebers –, wie schwer es diese Menschen hatten, sich durchzukämpfen, sogar unter ihrer Kollegenschaft. Auch Semmelweiss ist zerbrochen an diesem brutalen Kampf, den man gegen ihn führte.

Bewusste Blasenkontrolle – eine Selbsttherapie

Vielen von uns ist es sicher schon einmal passiert, dass wir unseren Harndrang nicht mehr zurückhalten konnten, dass der Druck zu gross wurde und irgendein Umstand, sei es ein Niesen, Husten, Lachen oder eine Bewegung, hat zu einer ungewollten und peinlichen Entleerung der Blase geführt. Unter dieser Blasenschwäche, medizinisch als Harninkontinenz bekannt, leiden viele Menschen. Es gibt natürlich zahlreiche Ursachen hierfür, angefangen von psychischen und Nervenerkrankungen bis hin zur Veränderung der Prostata beim Mann. Oft lässt sich diese unangenehme Erscheinung jedoch durch gezieltes Muskeltraining bessern. Dazu muss man wissen, dass die Harnröhre von einem Muskel umfangen wird, der zuunterst in unserem Becken ausgespannt, gewissermassen dessen Boden bildet. Diesen Muskel sollten wir bewusst kontrollieren lernen. Wie gelingt es uns, dies zu erreichen? Diesen Muskel, den wir ja nicht sehen können, erspüren wir am besten beim Wasserlassen. Wir versuchen, abwechselnd den Urinstrahl anzuhalten und wieder laufenzulassen. Haben wir jetzt gefühlt, um welchen Muskel es sich handelt, was wir anspannen müssen, dann können wir dies auch in einer «Trockenübung» ausführen. Wir können mehrmals täglich, zum Beispiel im Sitzen, den Muskel für drei Sekunden angespannt lassen und wieder entspannen. Diese Übung sollten wir pro Tag etwa 100- bis 200mal wiederholen. Der Erfolg ist eine Beherrschung der Blasenfunktion, eine bessere Durchblutung des Unterleibes und eine Straffung des Bindegewebes, was auch gefürchtete Folgeerkrankungen, wie den Blasenvorfall oder die Blasensenkung, zu verhindern hilft. Wir sollten gerade jetzt in der kalten Jahreszeit eine Reizung der Blase durch Kälte- und Nässeeinwirkung vermeiden. Das gilt vor allem für Frauen, die für Blasenerkrankungen von ihren anatomischen Verhältnissen her besonders disponiert sind. Frauen besitzen nämlich im Gegensatz zum Mann eine sehr kurze Harnröhre, die nur wenig Schutz vor aufsteigenden Keimen und Bakterien bietet. Zur Vorbeugung gegen Erkältungskrankheiten ist am besten eine prophylaktische Einnahme von Echinaforce-Tropfen täglich zu empfehlen. Warme Füsse sind

Grundbedingung, und bei aufsteigendem Kältegefühl müsste man sofort heisse Fussbäder machen (von 15 Minuten Dauer), wobei das Wasser bis zur Hälfte der Wade reichen sollte. Nach dem Abtrocknen ruhe man gut zugedeckt eine halbe Stunde. Ist die Blase schon in Mitleidenschaft gezogen, so können Cystoforce-Blasentropfen, Prostasan bei Männern und Nephrosolid-Nierentropfen Hilfe und Linderung schaffen. Auch in dieser Hinsicht sollten wir uns auf die Heilkräfte der Natur verlassen und nicht sofort auf künstlich-chemische Präparate zurückgreifen. Gerade vorbeugend ist es notwendig, die natürlichen Abwehrkräfte und -hilfen zu steigern und auszunutzen. Dazu sind Naturheilprodukte zweifellos am besten geeignet, frei von allen Nebenwirkungen und dabei dennoch hochwirksam.

Heublumenanwendung – eine schnelle Hilfe bei Koliken

In vielen (Leser-)Briefen haben wir die Anwendung von heissen Heublumensäckchen empfohlen und gute Erfahrungen dabei gemacht. Vor allem bei Koliken, die sicher jeder von uns kennt, diese ziehenden, krampfartigen Schmerzen, haben sich Heublumen als hervorragend lindernd und beruhigend erwiesen. Solch schmerzhafte Koliken entstehen vor allem im Bereich der Galle, der Niere, des Magens und Darmes, durch Reizwirkung auf die Muskulatur dieser Organe, zum Beispiel bei Steinbildung wie Nierensteinen oder entzündlichen Prozessen. Dabei haben Heublumen in Verbindung mit Wärme eine krampflösende und entspannende Funktion, sie erweitern nämlich die Gefässe und fördern die Durchblutung.

Wie stelle ich nun ein Heublumensäckchen her, wie wende ich es an? Heublumen bestehen aus einer Mischung von Blüten und Samen von getrockneten Wiesenpflanzen. Man bekommt sie in der Drogerie, der Apotheke und im Reformhaus oder man kann sie selbst von der Tenne einer Scheune zusammenkehren. Zur Anwendung daheim bereitet man ein genügend grosses Baumwoll- oder Leinensäckchen vor, das etwas grösser als die Schmerzstelle sein sollte. Nachdem man die Heublumen hineingegeben und das Säckchen zusammengeschnürt hat, lässt man es etwa zehn Minuten in kochendem Wasser ziehen oder erwärmt es über Wasserdampf. Danach sollte man es gut auspressen – am besten zwischen zwei Holzbrettern – und so warm wie möglich auf die schmerzende Stelle auflegen. Um die Wärme längere Zeit, bis zu einer Stunde, halten zu können, deckt man alles mit einem Baumwoll- und darüber mit einem Wolltuch ab.

So einfach diese Methode klingen mag, so erfolgreich ist sie jedoch auch. Sie ist völlig gefahrlos und kann beliebig oft wiederholt werden. Sie stellt eine ausserordentliche Hilfe der Naturkräfte dar, die uns schnell von Koliken befreit. Ebenso hilfreich erweisen sich Auflagen von heissen Heublumensäckchen und bringen Linderung bei Rheuma-, Gicht- und Ischiasbeschwerden und sogar bei Trigeminus-Neuralgie. Zusammen mit Naturmitteln angewendet und einer entsprechenden natürlichen Ernährung und Lebensweise runden sie die notwendige Therapie ab und tragen zur Besserung oder Heilung eines Leidens bei.

Mangelhafte Rechtsprechung in unserer Zeit

Ich habe bei den Inkas, aber auch bei afrikanischen Stämmen und bei verschiedenen Naturvölkern beobachtet, dass, im Falle wo jemand einem anderen etwas weggenommen hat, das Hauptgewicht darauf gelegt wurde, den Schaden gutzumachen. Im alten Israel war es auch so. Wer ein Schaf gestohlen hat, musste sogar mehr als eines zurückgeben. Das Gutmachen der Schädigung des Bestohlenen oder Benachteiligten stand primär im Vordergrund.

Heute ist das nicht mehr so. Es kann ein Verbrecher einer begüterten Witwe das