

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 43 (1986)  
**Heft:** 7

**Artikel:** Urin-Inkontinenz  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-552457>

### **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:** 06.05.2026

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

das heisst, die Krankheitsäusserungen beobachtete und bekämpfte, während ich in Indien bei der Diskussion mit prominenten Ärzten immer wieder feststellte, dass sie die sogenannte Humoralpathologie bevorzugten, das heisst die sogenannte feste Lehre. Man war der Meinung, dass sich im Körper zuerst die Körpersäfte verändern und erst, wenn dies nicht behoben wird und längere Zeit andauert, dann infolge eines Mangels die Zellen und dementsprechend auch die aus den Zellen aufgebauten Organe darunter leiden.

#### **Naturheilkunde als Ganzheitsmedizin**

In Europa sind es die Ärzte für Naturheilverfahren und Heilpraktiker, die der Humoralpathologie besondere Beachtung schenken und sie als Grundlage für die ganze Heilkunde nehmen. Diese auf Erfahrung beruhende Heilkunde wird als Erfahrungsheilkunde bezeichnet.

Der indische Arzt kümmert sich also nicht in erster Linie um die Krankheit und das kranke Organ, sondern um die Krankheitsursachen. Sicherlich hat er auch eine gute Kenntnis der Heilpflanzen, aber er wird sich bei seinen Patienten darum kümmern,

unter welchen Bedingungen sie leben und sich ernähren.

Er wird sich auch, wie der Psychotherapeut bei uns, für den seelischen Zustand seines Patienten interessieren. Diese Jahrtausende alte indische Heilkunst wird als Ayurveda bezeichnet, was nichts anderes bedeutet, als das Wissen vom Leben. Lässt man nun die indische Philosophie und Metaphysik weg, die da und dort mitverflochten sind, dann entspricht die Einstellung des indischen Arztes ziemlich genau derjenigen des modernen Arztes für Naturheilverfahren bei uns in Europa. Es ist also nicht die Krankheit, die er in erster Linie ins Auge fasst, sondern der kranke Mensch, und es werden nicht die Symptome bekämpft, sondern die Ursachen, die zu diesen Symptomen geführt haben.

Ich habe damals auf Grund meiner Diskussionen mit den indischen Ärzten und einer aus England stammenden Ärztin eine Säftereinigungskur entwickelt, die sogenannte Rasayana-Kur, die sich in den vielen Jahren ausgezeichnet bewährt hat. Es ist erfreulich zu sehen, wie man heute auf der ganzen Welt immer mehr und mehr auf die altbewährten Methoden der Ganzheitsbehandlung zurückgreift.

## **Urin-Inkontinenz**

Dieses Fremdwort wird vom Arzt angewandt, wenn eine Schliessmuskelschwäche vorliegt, ein sogenanntes Wasserträufeln, und das Wasser nicht mehr gehalten werden kann. Bevor die Blase gefüllt ist, wird ein Drang zum Wasser lassen gespürt. Oft gerät der Betroffene in grosse Verlegenheit, wenn er nicht schnell genug eine Toilette findet. Woher kommt diese Schwäche? Sie plagt besonders ältere Leute und bereitet hin und wieder Schwierigkeiten. Es kann von Erkältungen herrühren, besonders wenn jüngere Patienten darunter leiden. Eine nicht ausgeheilte Blasenentzündung kann ebenfalls zu dieser Schwäche führen. Oft ist es jedoch eine Folge von einer nicht ganz geschickt ausgeführten Operation.

Frauen, bei denen die Gebärmutter entfernt werden musste, sind da gefährdet. Aber was kann dagegen getan werden? Wichtig ist, dass Erkältungen streng gemieden werden und dafür gesorgt wird, gute Unterwäsche zu tragen.

#### **Vorteile der Gesundheitswäsche**

Eine grosse Hilfe ist die Anschaffung einer Gesundheitswäsche und zwar aus einem Doppelgewebe, innen Baumwolle und aussen Wolle, so dass die Feuchtigkeit beim Schwitzen von der Baumwolle aufgesaugt wird. Sie gibt diese an die Wolle ab und so kann die Feuchtigkeit nach aussen abgeleitet werden. Starkes Wasserträufeln wird in der Öffentlichkeit als peinlich empfunden.

Man traut sich kaum aus dem Hause zu gehen, um Freunde oder eine Theatervorstellung zu besuchen. Für diese akuten Fälle einer Inkontinenz gibt es Windelhöschen für Erwachsene oder entsprechend saugfähige Einlagen. Sehr wichtig ist, sich vor kalten Füßen zu hüten. Das bedeutet, ein warmes Schuhwerk zu tragen und unter Umständen auf modische Aspekte zu verzichten. Besonders feuchte Kälte ist sehr schädlich, weil es nicht nur zu Stauungen in den venösen Gefässen kommt, sondern zu Unterkühlungen im Blasenbereich und in weiterer Folge zur Schädigung der Blasenmuskulatur.

### **Physikalische Anwendungen**

Wie kann die geschwächte Muskulatur gestärkt werden?

In erster Linie geht dies durch warme Anwendungen, seien es warme Kräuterwickel oder warme Sitzbäder. Als Kräuterzusatz eignet sich Thymian, weil er entzündungshemmend wirkt, dann auch Ringelblumen und Wachholdernadeln. Die Kräuter werden überbrüht und dem Badewasser wird der Absud beigegeben. Das Bad sollte mindestens 20 Minuten dauern, wobei man immer wieder etwas warmes oder aufgewärmtes Kräuterwasser dazuschüttet. Die Temperatur sollte stets 35 bis 37 Grad betragen. Nach dem Sitzbad kann zur Stärkung der Muskulatur Wallwurz-Tinktur eingerieben werden. Auch Johannisöl eignet sich dafür. Wer keine Sitzbadewanne hat und kein Vollbad zubereiten will, der kann die Kräuter in Baumwollsäckli füllen, heiss überbrühen, auswinden und dann direkt auf die Blasengegend auflegen. Am besten sind zwei mit Kräutern gefüllte Säckli, so dass sie immer wieder sehr warm abwechslungsweise aufgelegt werden können. Eines wird also immer im heissen Wasser nachgewärmt. Auch diese Behandlung, in stetem Wechsel, sollte zirka 20 Minuten dauern. Zur Abwechslung kann auch ein gerbsäurehaltiges Bad mit Eichenrinde gut wirken.

### **Wirksame Heilkräuter**

Innerlich nimmt man kieselsäurehaltigen Tee, wie Galeopsis, Hohlzahn oder eine Mi-

schung verschiedener Tinkturen, die sich aus *Rhus aromatica*, *Viva ursi*, *Hypericum perf.*, *Populus tremula* und einigen weiteren Kräuterauszügen zusammensetzt. Wichtig ist es, sofort auch kleinere entzündliche Zustände zu beheben. Gegen Entzündungen und Reizungen aller Art ist *Echinacea* sehr gut wirksam.

Bei Männern kann natürlich eine Vergrößerung der Prostata eine Rolle spielen. Dann muss unbedingt ein Mittel, hergestellt aus den beerenartigen Früchten der Zwergpalme, *Sabal serulata*, regelmässig eingenommen werden, und zwar morgens und abends mindestens 20 Tropfen.

Neben den übrigen erwähnten Anwendungen ist es angezeigt, diese Tropfen wenn möglich monatelang oder überhaupt ständig einzunehmen, um die vergrösserte Vorsteherdrüse zurückzubilden.

### **Weitere hilfreiche Massnahmen**

In den letzten Jahren hat sich ganz hervorragend die Fussreflex-Zonen-Massage, wenn sie richtig durchgeführt wird, bewährt. Nach den Grundsätzen der Ganzheitstherapie sollte ausser der Wärmeanwendung, der Einnahme von Kräuterpräparaten, die Fussreflex-Zonen-Massage unbedingt hinzugezogen werden. Damit werden nervliche Schwächen und Überreizungen ausgezeichnet ausgeglichen.

Man kann auch die Nieren, insofern sie mitbetroffen sind, gut mit Sitzbädern und Kräutern, zum Beispiel Goldrute, unterstützen. Auch der Aufguss von Kerbelkraut leistet bei Blasenschwäche gute Dienste. Von diesem Tee werden täglich 2 bis 3 Tassen getrunken.

In Betracht kann noch die chinesische Heilmethode der Akupunktur gezogen werden, weil sie über die Nervenbahnen gesteuert, eine Besserung und oft auch eine Heilung dieses sehr delikaten, nicht leicht zu beeinflussenden Zustandes beitragen kann.

### **Zweckmässige Ernährung**

Nicht vergessen dürfen wir in einem solchen Fall die Ess- und Trinkgewohnheiten des Patienten. Zu reichliche Alkoholmengen können seinen Zustand wesentlich ver-

schlechtern. Auch kalte Getränke, übermässige Verwendung von Salz können sich nachteilig auswirken. Alle säureüberschüssige Nahrung trägt nicht zur Heilung bei. Es ist notwendig, auf basenreiche Nahrungsmittel zu achten. Unter den Salat oder sonstige Rohkost sollte man immer etwas Kresse beimengen. Eine eventuell vor-

handene Disbakterie im Darm, die Gärungen und Darmgase auslöst, kann das Harnträufeln verstärken. Obschon diese sehr unangenehme Situation des Harnträufelns nur schwer beeinflussbar ist, ist mit einer strikten Einhaltung der angegebenen Ratschläge eine Besserung, wenn nicht gar eine Heilung zu erzielen.

## Cellulitis – was nun?

Eine uns bekannte diplomierte Masseuse, die sich auch in Fussreflexzonen- und Bindegewebemassage auskennt, hat uns diesen Artikel eingesandt. Wir glauben, dass er unsere Leserinnen interessiert.

«Wenn sich bei diesem Wort ihre Stirne umwölkt, liebe Dame, dann haben Sie ein kleines Problem – Cellulitis.

Natürlich wollen wir für die Badesaison die Cellulitis besonders bekämpfen. Es handelt sich hier um eine periphere Stoffwechselstörung, verbunden mit einer Entzündung des Unterhautfettgewebes, die eigentlich Pannikulose genannt werden sollte. Es treten im Unterhautfettgewebe vergrösserte Fettzellen mit Wassereinlagerungen auf. Aus dieser Tatsache heraus ist bereits zu erkennen, dass wir bei einer sogenannten Cellulitis-Behandlung nur symptomatisch und nicht ursächlich wirken können. Damit also aus einer solchen Behandlung ein Erfolg resultiert, sind auch noch Massnahmen von innen heraus nötig. Ausserdem muss die Behandlung zu Hause auch mit ergänzenden äusseren Massnahmen unterstützt werden. Wer diese Disziplin nicht aufbringt, der gibt sein gutes Geld lieber für etwas Erfreulicheres aus, zum Beispiel für schöne Ferien. Denn vom Behandlungserfolg wird bald nichts mehr zu sehen sein. Oder der gewünschte Erfolg bleibt grösstenteils aus.

Die wichtigsten Massnahmen von innen her sind:

Täglich müssen zwei bis drei Liter Flüssigkeit getrunken werden, um das vorhandene und durch die Massage gelöste Stoffwechselfgift und die Wassereinlagerungen (Lym-

phe) gut aus dem Körper herauszuspülen. Sonst bleiben diese nämlich einfach drin.

Molke ist hier ein ganz hervorragendes Mittel, denn sie wirkt durch ihren Kaliumgehalt schön entwässernd und löst und schwemmt vielfältige Giftstoffe aus. Hierzu gibt man einen tüchtigen Schuss Molkosan auf ein Glas Wasser und trinkt dies mehrmals täglich. Auch eine Rasayana-Kur wäre eine gute Ergänzung. Diese Entlastung des Kreislaufes wird auch den Venen sehr gut tun.

Damit der Körper das Wasser gut ausscheidet und nicht zurückbehält, muss der Salzkonsum auf ein wirklich absolutes Minimum reduziert werden. 1 bis maximal 5 g täglich, nicht 15 g wie üblich; am besten nur mit Herbamare oder Trocomare würzen.

Nun kommen wir zum heiklen dritten Punkt: Keine Besuche in der Konditorei oder im Kaffeehaus. Auch kein Sonntagsdessert, oder Gutzi und Schokolade (die räumen wir vorher aus dem Schrank und verschenken sie kategorisch), ausser ein wenig Obst, mit wenig Guatemala-Honig gesüsst. Sonst würden wir den herausgeschafften Stoffwechselfmüll gleich wieder hereinschaffen!

Äusserliche unbedingt notwendige Massnahmen sind:

Tägliches Trockenbürsten mit einer oder zwei groben Bürsten, immer herzwärts. Es gehen auch kleinere Fegbürsten mit gelben Naturborsten aus einem grösseren Lebensmittelgeschäft.

Anschliessend Kaltwasserduschen der betroffenen Stellen, besonders über Beine und Gesäss bis zur Hüfte. Ich weiss, es