Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 50 (1993)
Heft: 11: Auch ohne Kaffee kann der Tag stark anfangen

Artikel: Schwache Blasen durch gezieltes Training stärken
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-558092

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: 21.01.2026

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

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 Analbereich oder dem Wasser im Schwimmbad stammen, wie auch sexuell übertragene Bakterien.

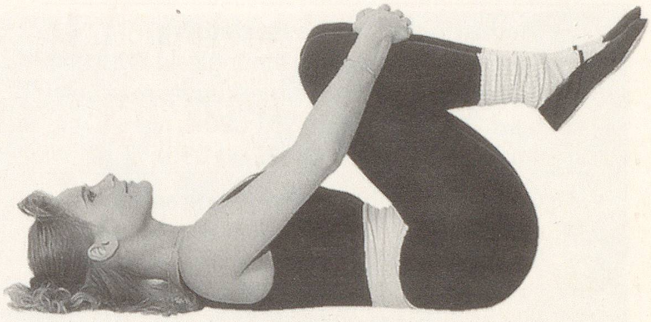
Eine Blasenentzündung ist nicht nur lästig und schmerzhaft, sondern auch gefährlich. Die Bakterien können über die Harnleiter in die Nieren aufsteigen und auch dort eine Entzündung verursachen. Die Infektion muss deshalb im akuten Stadium beherrscht werden, da sie leicht in eine chronische Form übergehen 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.

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 Blasenerkrankungen 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.