



**Blasenschwäche/  
Harninkontinenz**

---

**Harnwegsinfekte/  
Reizblase**

---

**Prostataleiden**

# Blasenschwäche / Harninkontinenz

Inkontinenz ist keine Krankheit, sondern ein Anzeichen für eine Schwäche im Bereich der Blase und des Beckenbodens.

Inkontinenz kann in verschiedenen Formen und Situationen sowie in unterschiedlichem Ausmass auftreten.

Wenn jemand die Entleerung der Harnblase nicht mehr richtig unter Kontrolle hat, spricht man in der Medizin von Inkontinenz. Inkontinenz hat immer eine Ursache. In den meisten Fällen ist eine Behandlung möglich.

Die abgehenden Urinmengen sind sehr unterschiedlich. Gelegentlich sind es unter Stress einige Tropfen oder manchmal sogar eine komplette, unkontrollierte Blasenentleerung.

Hauptsächlich leiden die Frauen unter Stress-Inkontinenz, Drang-Inkontinenz und Überlauf-Inkontinenz. Davon können jedoch auch Männer betroffen sein.

Stress-Inkontinenz wird durch eine Erhöhung des Bauchinnendrucks und damit Druck auf die Harnblase hervorgerufen, z.B. beim Husten, Niesen, Lachen, Springen oder beim Heben von schweren Gegenständen. Dabei gehen kleine Urinmengen ab. Wenn die Blaseschliessmuskeln geschwächt sind, kann bei Druck auf die Blase Urin austreten.

Von Stressinkontinenz sind Frauen häufiger betroffen als Männer. Bei Männern kann dieses Problem z.B. nach einer Prostata-Operation auftreten.

Drang-Inkontinenz ist gekennzeichnet durch einen plötzlichen Harndrang. Die betroffene Person kann die Toilette nicht mehr rechtzeitig erreichen. Dies darum, weil sich die Blase sofort zu entleeren beginnt. Dementsprechend gross sind die abgehenden Urinmengen.

Überlauf- oder Tropf-Inkontinenz tritt dann auf, wenn die Blase zum Überlaufen voll ist. Dies, weil entweder der Urinabfluss behindert ist (z.B. durch eine Vergrösserung der Prostata) oder aber die Blase aufgrund anderweitiger

Störungen nicht mehr vollständig entleert wird. Die immer grösser werdenden Restharmengen führen zu einer Ausweitung der Blase. Dabei erschlafft die Muskulatur.

Wichtig ist, dass man sich mit der eigenen Einstellung zum Problem der Inkontinenz auseinandersetzt. Bei richtiger Behandlung kann trotz Inkontinenz ein weitgehend normales Leben geführt werden. In vielen Fällen lässt sich das Problem der Inkontinenz lindern oder beseitigen. Bei Drang- und Überlauf-Inkontinenz ist es erforderlich einen Arzt aufzusuchen.

Die Harnblase ist ein Muskel. Die unter der Blase liegenden und die Harnröhre umgebenden Muskeln sind die sogenannten Schliessmuskeln. In Folge des normalen Alterungsprozesses können diese Muskeln schwächer werden. Auch nach einer Geburt können diese Muskeln geschwächt sein.

Da eine der Hauptursachen von Inkontinenz auf eine geschwächte und ungenügend funktionierende Blasenstützmuskulatur zurückzuführen ist, ist es von grosser Bedeutung diese Muskeln im Beckenbodenbereich zu stärken.

Das tägliche Beckenbodentraining ist eine sehr gute Möglichkeit die betreffenden Muskeln zu trainieren und zu stärken.

Zudem können pflanzliche Mittel, die aus Preiselbeeren und Kürbiskernen hergestellt werden, einen unterstützenden Beitrag leisten.

Lassen Sie sich in Ihrem Gesundheitsfachgeschäft beraten. Dort erhalten Sie nebst den erwähnten pflanzlichen Präparaten auch alle notwendigen Schutz- und Hilfsmittel, die es Ihnen gestatten, auch dann uneingeschränkt zu leben, wenn Ihre Inkontinenz andauert.

### Empfehlenswerte Bücher:

„BEBO“ Beckenbodentraining für die Frau,  
Entdeckungsreise zur weiblichen Mitte.  
ISBN 3-9520307-5-9

Neu gibt es aus der gleichen Quelle – unter dem Titel  
„Die versteckte Kraft im Mann“ – auch ein Buch für Männer.

# Harnwegsinfekte / Reizblase

Viele Frauen leiden an Blasenentzündungen, Reizblasenbeschwerden und immer wiederkehrenden Harnwegsinfekten. Auch Männer können davon betroffen sein.

Da bei den Frauen die Harnröhre viel kürzer ist als bei den Männern, können so Krankheitserreger leichter bis in die Blase eindringen. Die Verlagerung der Blase und Harnröhre bei einer Senkung, sowie das dünner werden der Schleimhäute in den Wechseljahren und der Menopause können einen Infekt begünstigen.

Eine Blasenentzündung ist auch ein Zeichen für ein geschwächtes Immunsystem. Oft aber auch ein Zeichen einer ungenügenden Flüssigkeitszufuhr.

Pflanzliche Mittel wie z.B. Preiselbeeren und Meerrettichwurzel können einen Beitrag leisten zur Vorbeugung von Blasenbeschwerden wie Blasenschwäche, Harnwegsinfekten, sowie akute und chronische Reizblase.

Um eine Blasenentzündung zu vermeiden ist Folgendes wichtig:

- Auf eine optimale Intimpflege und Analhygiene achten  
Viele Harnwegsinfekte werden durch die Verschleppung von Bakterien aus dem Analbereich gefördert.
- Bei immer wiederkehrenden Harnwegsinfekten gilt es zu beachten, dass viel Flüssigkeit eingenommen wird (keine kalten Getränke).
- Immer für warme Füße und einen warmen Unterleib sorgen.
- Das Immunsystem kräftigen.
- Vor dem Geschlechtsverkehr ein Glas Wasser trinken, um danach gut Wasserlösen zu können. Somit werden Keime ausgeschwemmt.

- Vor dem Besuch eines öffentlichen Bades im Intimbereich eine dünne Schicht mit Vaseline, Olivenöl oder Spezialgel auftragen.
- Bei Reizblase ohne bakteriellen Infekt gilt es abzuklären, ob ein nervlicher oder psychischer Hintergrund besteht. Sollte dies der Fall sein, muss die Therapie in diese Richtung erweitert werden.
- Pflanzliche Mittel wie Preiselbeeren und Meerrettichwurzel können einen Beitrag zur Blasengesundheit leisten.

## Prostataleiden

Die Prostata ist eine kastaniengrosse Drüse, die sich direkt unter der Harnblase befindet und die Harnröhre ringförmig umfasst.

Ein erstes Anzeichen für die Vergrösserung der Prostata zeigt sich in einer Abschwächung des Harnstrahls. Es dauert länger, bis die Blase völlig entleert ist, und oft tritt ein lästiges Nachträufeln von Harn auf. Zudem besteht häufiger als früher ein Drang zum Wasserlassen, was besonders in der Nacht störend sein kann.

Weil bei einer Prostatavergrösserung die Blase nicht mehr vollständig entleert werden kann, kommt es zu einem Harnstau, der die Vermehrung von Krankheitskeimen fördert. Diese Keime können Entzündungen der Harnwege auslösen.

Grundsätzlich sollte jeder Mann über 50 die Prostata regelmässig vom Arzt untersuchen lassen.

Prostatavergrösserungen und Harnwegsinfekte können mit pflanzlichen Mitteln wie Preiselbeeren und Kürbiskerne gemildert werden.

# Preiselbeer-Wirkstoffe lindern Blasenschwäche und Blasenleiden

Die Preiselbeere (*Vaccinium vitis-idaea*) ist leuchtend rot und schmeckt angenehm säuerlich. Sie enthält unter anderem Proanthocyanidine oder Tannine, Kalium, Pflanzenfarbstoffe Benzoesäure, Vitamin C, Natrium und Phosphor.

Es konnte nachgewiesen werden, dass die in den Preiselbeeren enthaltenen Wirksubstanzen die Anbindung von Bakterien an die Schleimhaut des Harntraktes verhindern. Dies bewirkt, dass die Bakterien mit dem Urin aus der Blase hinausgespült werden bevor sie sich anhaften können. Daher ist es von grosser Wichtigkeit viel Flüssigkeit zu trinken.

Preiselbeer-Konzentrate (z.B. in Form von Tabletten) dienen der Vorbeugung und Behandlung von Blasenbeschwerden wie Blasenschwäche, Harnträufeln, häufiger Harnabgang sowie chronischer Reizblase.

Bei Blasenschwäche und chronischen Blasenleiden empfiehlt sich die regelmässige Einnahme von Preiselbeer-Konzentrat.



# Meerrettichwurzel lindert Harnwegsinfekte

Die Meerrettichwurzel kann als wertvoller Nahrungsbestandteil angesehen werden. Dies aufgrund der antibakteriellen Wirkung, die den, in der Meerrettichwurzel enthaltenen, Senfölen zugeschrieben wird.

Die Meerrettichwurzel wird mit Erfolg bei akuten und chronischen Harnwegsinfekten wie Blasenentzündungen und Blasenkatarrh eingesetzt. Ideal auch zur Vorbeugung und Nachbehandlung von immerwiederkehrenden Harnwegsinfekten.

Bekanntlich leiden sehr viele Frauen, teilweise auch Männer, unter chronischen Blasenbeschwerden und Harnwegsinfekten. Die Meerrettichwurzel eignet sich – in Kombination mit Preiselbeeren – sehr gut zur Behandlung von akuten Harnwegsinfekten sowie zur Vorbeugung von Blasenbeschwerden und chronischer Reizblase.

Daher empfiehlt sich bei Blaseninfekten eine regelmäßige Einnahme von Preiselbeeren und Meerrettichwurzel.



# Kürbiskerne lindern Blasenschwäche, Inkontinenz und Prostataleiden

Der Ölkürbis ist weltweit verbreitet und findet Verwendung als Lebensmittel. Die Kerne werden als Naturheilmittel bei gutartigen Prostataleiden und neuerdings auch bei nicht bakteriell bedingten Reizblasenzuständen sowie bei Harninkontinenz eingesetzt.

Der Ölkürbis kann als wertvoller Nahrungsbestandteil angesehen werden. Dies aufgrund der lindernden Eigenschaften der Inhaltsstoffe der Kürbiskerne bei Blasen- und Prostataleiden sowie bei Harninkontinenz.

Die spezifischen Wirkstoffe der Kürbiskerne können eine positive Wirkung auf Blase, Prostata und Beckenbodenmuskulatur entfalten.

Die überaus positive Wirkung der Kürbiskerne auf Blase und Prostata, sowie auf die Beckenbodenmuskulatur ist erwiesen.

Bei Blasenschwäche und Inkontinenz ist eine regelmässige Einnahme von Preiselbeeren und Kürbiskernen sinnvoll.



**Lassen Sie sich in Ihrem Gesundheitsfachgeschäft über die Wirkung und kombinierte Anwendung von Preiselbeer-Konzentrat mit Kürbiskern-Konzentrat oder Meerrettichwurzel beraten.**

Weitere Infos unter [www.preiselbeer.ch](http://www.preiselbeer.ch)