

*Musterseiten der
Print-Ausgabe*



Nathalie Rosenegger

WIE LÄUFT'S?

**Gesunde Blase,
fitter Beckenboden**

maudrich
ganzheitlich

maudrich 

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung in fremde Sprachen, vorbehalten.

Alle Angaben in diesem Fachbuch erfolgen trotz sorgfältiger Bearbeitung ohne Gewähr, eine Haftung der Autorin oder des Verlages ist ausgeschlossen.

Copyright © 2023 maudrich Verlag
Facultas Verlags- und Buchhandels AG

Bilder Innenteil:

S. 14, 15, 16, 17, 18, 27, 42, 43, 44, 47, 48, 49, 52, 54, 64, 69, 75, 76, 80, 82, 101, 124:
istockphoto.com

S. 29, 35, 36, 39, 50, 61, 63, 65, 66, 67, 68, 88, 89, 99, 102, 138: Nathalie Rosenegger
S. 105, 111, 112, 113: buggyFit

S. 59, 93, 94, 95, 96, 97, 103, 117, 118, 121, 122, 123: Victoria Posch
Umschlagbild: © nadia_bormotova, istockphoto.com

Lektorat: Sabine Schlüter, Wien
Typografie und Satz: Florian Spielauer, Wien
Druck: finidr
Printed in the EU
ISBN 978-3-99002-162-0
E-ISBN 978-3-99111-725-4

SIND SIE ANFÄNGERIN?

Lassen Sie mich raten ... Sie sind eine Frau! Vermutlich haben Sie diesen Ratgeber für sich selbst gekauft, weil Sie schon länger ein Thema mit Ihrer Blase haben. Vielleicht verlieren Sie beim Joggen ungewollt Harn bzw. möchten wieder sicher mit Ihrem Lieblingssport beginnen. Oder Sie würden den einen oder anderen Tipp gerne Ihrem Mann oder Vater näherbringen. Vielleicht haben Sie das Buch auch von einer wohlmeinenden Freundin geschenkt bekommen (in diesem Fall beglückwünsche ich Sie zu dieser wertvollen, offenen Beziehung, die Sie gut pflegen sollten). Wie auch immer – dieses Buch will Anregungen geben, außer den bereits versuchten Therapien noch andere zu probieren. Es soll die Angst vor dem inneren Schweinehund nehmen. Es soll Sie ermutigen, sofort mit ersten kleinen Schritten die Blase und den Beckenboden gesund zu halten oder gesund zu machen.

Die meisten der beschriebenen Beschwerden, Probleme und Alltagssituationen kenne ich aus meinem Berufsalltag im Krankenhaus, durch Gespräche im Freundeskreis und aus eigener Erfahrung. Daher weiß ich auch, dass nicht jede Therapie für jede(n) geeignet ist und hilft. Zur Gesunderhaltung und Behand-

lung von Blase und Beckenboden habe ich viele einfache Rezepte, Hausmittel und Übungen zusammengestellt, die Sie sofort in Ihren Tagesablauf einbauen können. Suchen Sie sich heraus, was zu Ihnen passt! Dabei hilft, wie immer in der konservativen Therapie (also in einer Therapie ohne operativen Eingriff), die Regelmäßigkeit der Maßnahmen. Also lieber 5-mal pro Woche kurz und konsequent als 1-mal in der Woche lang und viel. Und das über einen längeren Zeitraum. Legen Sie dieses Buch erst einmal auf die Toilette und nützen Sie jeden Klogang für fünf Minuten Wissen.

Denn dies ist ein Buch für Anfängerinnen: für Menschen, die heute anfangen wollen!

Alles Liebe

Nathalie Rosenegger

INHALT

Hinweise zur Anwendung	10
Ein kurzer Rundgang durch die Anatomie von Harnwegen und Beckenboden	12
Woher kommt der Urin?	13
Von den Nieren abwärts	15
Die Harnblase	16
Wie funktionieren die Schließmuskeln?	17
Wenn es brennt und man dauernd rennt: Der Harnwegsinfekt (HWI)	19
Wie äußert sich ein HWI?	20
Honeymoon-Zystitis	21
Unsere Türsteherin: die Schleimhaut	22
Ausreichend trinken	24
Harnwegsinfektionen vorbeugen	26
Restharn - der Nährstoffsee für Bakterien	32
Verursachen kalte Füße eine Blasenentzündung?	33
Schau auf dich: Immunsystem stärken	34

Unkomplizierte Blasenentzündungen natürlich behandeln	37
Wärme und Ruhe	38
Vitamin C macht's Bakterien ungemütlich	42
Grüne Kraft aus der Wiese	43
Die überaktive Blase schläft nicht	55
Ursachen von Reizblase und Dranginkontinenz.....	56
Pinkeln in der Dusche und Schlüssel-Inkontinenz	57
Damit bekommen Sie eine überaktive Blase in den Griff.....	58
Weniger Druck durch Entspannung.....	61
Von allem etwas: Mischinkontinenz	71
Tröpfchenweise: Die Überlaufblase	72
Men's only: Die Prostata	74
Beckenbodentraining rund um die Prostata-Operation.....	75
Muskelaktivierung durch Elektrostimulation.....	76
Das schwarze Gold.....	76
Starke Mitte: Der Beckenboden	79
Schüssel oder Trampolin?.....	80
Hoppla ... Belastungsinkontinenz.....	81
Senkungen und Restharn	81
Letzter Ausweg Operation?.....	83
Blasenschwäche in den Wechseljahren	84
Leaking im Zyklus	85
Stress und Inkontinenz	85
Nach der Schwangerschaft	89
Selbsttest: Wie gut können Sie Urin halten?	90

Fitness für die Mitte - ohne Matte	92
Haltung zeigen.....	92
Aktive Atmung.....	95
Druckerhöhung im Bauchraum vermeiden.....	97
Der Klopapierthron	103
Trendsportart „Intimfitness“	104
Das Stadion	105
Beckenboden spüren	106
Beckenboden-Workout	109
Der Beckenboden trainiert nicht gern allein.....	116
Lockerlassen	120
Dehnen und Verspannungen lösen	121
So halten Sie durch!	127
Erste Hilfe bei unfreiwilligem Harnverlust	128
Kann ich auch Binden für Monatshygiene verwenden?	129
Welche Größe benötige ich?	129
Ihr Erfolg ist messbar	130
Sie sind nicht allein	131
Blasentagebuch	133
Befund lesen: Medizinische Fachausdrücke	134
Heilpflanzen anwenden	137
Rezepte und Anwendungen	139
So ein Buch schreibt sich nicht allein	141
Literatur	142

HINWEISE ZUR ANWENDUNG

Die Ursachen einer gestörten Blasenfunktion und/oder von unfreiwilligem Harnverlust sind vielfältig und abhängig von Geschlecht, Alter, Körperbau, Gewicht, Trainingsstatus, Stresslevel, Hormonen, Ernährung, Immunsystem, Genetik, Schwangerschaften, Vernarbungen u. v. m. Plötzlicher, unaufschiebbarer Harnrang, ungewollter Harnverlust beim Sport oder eine Blasenentzündung, die uns 20-mal am Tag auf die Toilette zwingt, sind Beschwerden, die fast jede(r) kennt. Je länger dies unbehandelt bleibt, desto unklarer und weniger voneinander abgegrenzt werden die Symptome – und desto umfangreicher gestaltet sich deren Behandlung.

Naturheilkunde und Training können oftmals wiederkehrende Antibiotikatherapien und operative Eingriffe verschieben oder sogar überflüssig machen. Selbst internationale urologische, nephrologische und gynäkologische Leitlinien empfehlen bei leichten bis mittleren Beschwerden den Einsatz von Pflanzenheilmitteln und Beckenbodenkräftigung. So können die vorgeschlagenen Mittel auch begleitend zu einer medizinischen Betreuung angewendet werden.

Damit Blase und Beckenboden wieder in Balance kommen, braucht es vielleicht ein wenig Geduld und Konsequenz. Und auch hier gilt: Sollte innerhalb weniger Wochen keine wesentliche Besserung oder sogar eine Verschlechterung eintreten, suchen Sie das Gespräch mit einer Urologin, einer Gynäkologin oder einer Physiotherapeutin.

Die meisten Therapiemaßnahmen sind für Männer ebenso geeignet wie für Frauen. Die männliche Harnwegs- und Beckenbodenanatomie unterscheidet sich zwar etwas von der weiblichen, aber viele Beschwerden können mit denselben Therapiemaßnahmen behandelt werden.

Alle beschriebenen Rezepturen und Hausmittel sind bei bedachter Anwendung zur Langzeittherapie geeignet und frei von unerwünschten Wirkungen. Sollte ein Mittel nicht verträglich sein, zeigt sich dies bei äußerlicher Anwendung z. B. durch das Auftreten von Ausschlägen. Bei innerlicher Anwendung kann sich eine Unverträglichkeit z. B. in Magenproblemen oder Kopfschmerzen wenige Stunden nach der Einnahme äußern. In diesem Fall wählen Sie ein anderes Mittel.

Die vorgestellten Maßnahmen stellen keinen Ersatz für notwendige medizinische Behandlungen dar, sondern bieten Ergänzung und Begleitung. Schränken die Beschwerden die Lebensqualität deutlich ein, vermuten Sie eine Schwangerschaft oder zeigen die beschriebenen Anwendungen keine Wirkung, ist ärztlicher Rat einzuholen. Die Anwendung der Therapiemittel erfolgt auf eigene Verantwortung.

Zur besseren Lesbarkeit wird im Folgenden weitgehend auf die gleichzeitige Verwendung männlicher und weiblicher Sprachformen verzichtet. Es wird die weibliche Form als generisches Femininum verwendet, das keine Aussage über das Geschlecht trifft.

UNKOMPLIZIERTE BLASENENTZÜNDUNGEN NATÜRLICH BEHANDELN

Wiederkehrende Entzündungen können die Funktion der Harnblase schädigen. Es können sich Reizblase, Schrumpfblase oder Dranginkontinenz entwickeln. Daher ist es wichtig, Harnwegsinfektionen vorzubeugen und sie im Akutfall gründlich auszukurieren. Zeigen sich nur leichte Symptome, hält die traditionelle europäische Heilkunde einige wirksame Therapien bereit. Diese ergänzen eine ärztlich verordnete Therapie sinnvoll und können auch darüber hinaus angewendet werden.

Wichtig ist auch hier, dass Sie über den Tag verteilt mindestens 1,5 bis 2 Liter Wasser oder Tee trinken, um die Krankheitserreger aus den Harnwegen ausspülen zu können. Ebenso empfiehlt sich begleitend die Einnahme von Preiselbeer- oder Cranberry-Konzentrat.

Wärme und Ruhe

Ziehende, krampfartige Schmerzen im Unterbauch und Abgeschlagenheit: Während einer beginnenden Blasen- oder Harnleiterentzündung muss der Körper ganz schön viel arbeiten. Daher sind wir müde und nicht sehr leistungsfähig.

Hier helfen eine angenehm warme Wärmflasche und ein kuscheliger Platz auf dem Sofa.

Die Wärme kurbelt die Durchblutung an, wodurch die körpereigenen Abwehrzellen dorthin kommen, wo sie gerade gebraucht werden. Darüber hinaus entspannt Wärme den Unterleib, und wenn wir uns ausruhen, kann sich der Körper voll und ganz darauf konzentrieren, Krankheitserreger abzuwehren.

Die traditionelle Heilkunde hält unterschiedliche Therapien parat, um Durchblutung und Erwärmung zu fördern.

Ansteigendes Fußbad mit Duft

Zutaten

ein großer Eimer, eine Plastikwanne oder ein Bidet, ca. zur Hälfte gefüllt mit körperwarmem Wasser („körperwarm“ fühlt sich auf der Haut weder warm noch kalt an)

ca. 1,5 Liter heißes Wasser oder eine Handdusche

1 EL Salz als Emulgator

5–10 Tr. ätherisches Öl oder Ölmischung

Anwendung

Ätherisches Öl auf das Salz tropfen, dann das Salz ins Wasser im Eimer einrühren. Beide Beine in den Eimer stellen und ganz langsam heißes Wasser zugießen. Innerhalb von ca. 10 Minuten sollte das Wasser sehr warm werden. Schließlich noch 5 Minuten auf gut verträglicher Höchsttemperatur baden, dann heraussteigen, abtrocknen und schnell ins warme Bett legen. In der nächsten halben Stunde nicht sitzen.

Wenn Sie den Eimer in die Bade-/Duschwanne stellen und sich auf den Wannenrand oder vor die Dusche setzen, vermeiden Sie Überflutungen im Wohnzimmer.

Aromatherapie bei Harnwegsinfekten

Die Aromatherapie mit ätherischen Ölen arbeitet einerseits über die Inhalation von Duftmolekülen – so gelangt deren Information ins limbische System unseres Gehirns, wo wir Emotionen und Stimmungen mit den Gerüchen verbinden. Andererseits wirken die ätherischen Öle direkt über die Haut durchblutungsfördernd, desinfizierend und krampflösend. Dieser Effekt breitet sich im ganzen Körper aus.

Lassen Sie Ihre Nase entscheiden, welche ätherischen Öle Sie verwenden möchten. Eine Komposition kann bis zu drei Aromaöle enthalten. Am besten beginnen Sie damit, Blüten mit Gewürzen zu mischen oder Zitrus mit Nadelhölzern bzw. Küchenkräutern.

Desinfizierende Aromen

z. B. Basilikum, Salbei, Thymian, Estragon, Oregano, Majoran, Nelke, Wacholder, Kiefer, Lavendel, Kamille, Minze, Sandelholz, Weihrauch, Teebaum, Cajeput, Eukalyptus

Krampflösende Aromen

z. B. Basilikum, Minze, Kamille, Kümmel, Fenchel, Anis, Bergamotte, Mandarine, Muskat, Zypresse, Muskatellersalbei, Lavendel, Eukalyptus

Achtung!

In Schwangerschaft und Stillzeit sollten Sie auf den Einsatz von ätherischen Ölen weitgehend verzichten. Einreibungen mit Zitrusölen machen die Haut sonnenempfindlich.



Kräuter für Aromatherapie

DIE ÜBERAKTIVE BLASE SCHLÄFT NICHT

Gerade eben spazierten Sie noch gemütlich durch die Stadt. Aus dem Nichts heraus müssen Sie so dringend auf die Toilette, dass Sie nicht wissen, ob Sie das noch trocken schaffen. Je näher Sie der Toilette kommen, umso drängender wird es. Vielleicht entleert sich die Blase auch genau jetzt, einen Schritt von der WC-Tür entfernt, während Sie noch den Hosenknopf aufmachen. Dabei waren Sie vor einer halben Stunde erst am Klo.

Die unberechenbare Ausprägung einer überaktiven Blase ist die Dranginkontinenz. Wer an ihr leidet, muss täglich damit rechnen, sich nass zu machen, und geht nie ohne Inkontinenzeinlagen und Wechselslip aus dem Haus.

Genauso überaktiv, aber meist trocken präsentiert sich die Reizblase. Obwohl Sie nicht viel trinken, verspüren Sie einen ständigen Harndrang, der selbst dann bestehen bleibt, wenn die Blase gerade entleert wurde. Ähnlich der Blasenentzündung kann es beim Wasserlassen auch brennen.

Der Reiz- und der Drangblase liegt ein Blasenmuskel mit überempfindlichen bzw. gestörten Füllstandsmessern zugrunde, welche der Kommandozentrale im

Gehirn viel zu früh eine entleerungsbedürftige Füllung melden. Das Gehirn gibt daraufhin den Befehl an die Blase, sich zu entleeren. Es handelt sich also um eine Überempfindlichkeit der Blase bei geringem Füllstand.

Ursachen von Reizblase und Dranginkontinenz

- Sich häufig wiederholende Blasenentzündungen und Schleimhaut-trockenheit schädigen die Blasenwand
- Baden in kaltem oder warmem Wasser sowie kalte Getränke regen den Stoffwechsel an
- Abflusshindernisse in Blase und Harnröhre wie Steine, Tumore oder eine vergrößerte Prostata
- Probleme beim Geschlechtsverkehr
- Bestimmte Nahrungsmittel und Getränke, Alkohol und Nikotin
- Bestimmte Medikamente, zu viele verschiedene Medikamente: Lassen Sie Ihre Medikamentenliste einmal im Jahr von der Internistin überprüfen!
- Diabetes mellitus
- Angeborene Fehlbildungen am Urogenitaltrakt oder den umgebenden Strukturen
- Blasen- oder Gebärmutterensenkung
- Wirbelsäulenverletzungen wie ein Bandscheibenvorfall, Wirbelkanalverengungen, osteoporotische Wirbelkörperbrüche oder neurologische Erkrankungen wie z. B. Schlaganfall, Parkinson, multiple Sklerose, Demenzerkrankungen
- Psychisch fordernde Phasen mit Leistungsdruck, Überforderung, Angst, Trauer oder Verlust

Natürlich kann vermehrter Harndrang auch die Folge einer gerade abgeklungenen Blasenentzündung oder Erkältung sein. Von einer überaktiven Blase spricht man, wenn die Blase bei nicht erhöhter Flüssigkeitszufuhr über mehrere Wochen hinweg tagsüber öfter als 6-mal und nachts öfter als 2-mal entleert werden

muss. Zwischen zwei Toilettenbesuchen sollten wenigstens 2 Stunden liegen. Entleeren Sie die Blase in Abständen von mehr als 4 Stunden, könnte dies ein Hinweis darauf sein, dass Sie zu wenig trinken.

Achtung! Nicht weniger trinken!

Weniger trinken, um weniger oft aufs Klo zu müssen? Leider der falsche Weg. Denn erstens wird durch verringerte Flüssigkeitsaufnahme die Blase wiederum nicht ausreichend gefüllt und gedehnt – im Gegenteil, sie wird bei zunehmendem geringerem Füllstand bereits Harndrang anmelden. Zweitens wird die Blase nicht regelmäßig durchgespült. Sie wird zu einem Biotop für Bakterien, die nächste Blasenentzündung ist damit vorprogrammiert. Drittens hält regelmäßiges Trinken die Schleimhäute feucht, auch jene im Mund, in der Nase und in der Scheide. Feuchte Schleimhäute schützen den gesamten Körper vor Viren, Bakterien und Pilzen. Verringerte Flüssigkeitszufuhr trocknet die Schleimhaut im Urogenitaltrakt regelrecht aus und begünstigt damit eine Reizblase. Tipps für Wenigtrinker finden Sie auf S. 26.

Pinkeln in der Dusche und Schlüssel-Inkontinenz

Fast jede hat es schon irgendwann einmal gemacht: genussvoll unter der Dusche gepinkelt. Das warme Wasser, das beruhigende Plätschern verführen zum erleichternden Loslassen ... Nein! Stopp! Tun Sie das nicht! Zumindest nicht, wenn Sie im Zusammenhang mit Wasser immer wieder plötzlichen, starken Harndrang verspüren.

Im warmen Wasser entspannt sich die Beckenbodenmuskulatur, wodurch der Blasenverschluss etwas lockerer sitzen kann. Viele Menschen werden in dieser Situation von einem Harndrang regelrecht überfallen. Wenn wir uns nun öfter unter der Dusche (oder im Badesee) erleichtern, verknüpft unser Gehirn Wasser und Wassergeräusche mit dem Wasserlassen und wir erlernen ein neues Verhaltensmuster.

EINFACH ANFANGEN!

Unbeschwert Sport treiben oder durch die Stadt bummeln, ohne das nächste WC zu suchen. Gar nicht selbstverständlich, denn wiederkehrende Harnwegsinfekte, Blasenschwäche, häufiger Harndrang und Beckenbodenprobleme können das Leben ziemlich kompliziert machen.

Dieses Buch geht unkonventionell über Tee trinken und die klassischen Kegelübungen hinaus. Sie erfahren, wie man beim Niesen einen Uuups-Moment vermeidet, warum Sie beim Essen nicht an Meerrettich sparen sollten, wie Sie den Beckenboden über die Füße entspannen und wie man mit einer Quietscheente richtig atmet.

Natürliche Hausmittel, einfache Übungen und viele Tipps für den Alltag ermutigen, sofort mit ersten kleinen Schritten anzufangen und Blase und Beckenboden zu heilen oder gesund zu halten.

ISBN 978-3-99002-162-0



facultas.at

