



# Hilfe bei Blasenschwäche

In der Werbung sieht man unbeschwerte Frauen, die wegen ihres „heimlichen Leidens“ Einlagen tragen. Blasenschwäche ist jedoch keine „natürliche“ Begleiterscheinung des Älterwerdens! Sie hat Ursachen, denen man entgegenwirken kann.

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger

Vor allem Frauen mit Bindegewebschwäche nach schweren Geburten, häufigen Blasenentzündungen oder Übergewicht klagen über Blasenschwäche. Spätestens nach den Wechseljahren kommt bei vielen leichte bis schwere Inkontinenz hinzu. Die Frau verliert unkontrolliert Harn, besonders beim Niesen, Husten und Lachen, bei Stress, beim Sport oder beim schweren Heben. Mit beteiligt ist meist eine geschwächte Beckenbodenmuskulatur.

## Übungen allein sind zu wenig

Beckenbodengymnastik ist zwar toll, man kann bei Blasenschwäche aber noch mehr tun. Nach der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) ist ein weiteres Organ steuernd daran mitbeteiligt: die Milz. Sie kontrolliert das Bindegewebe, das die Blasenschwäche verursacht. Ist die Milz geschwächt, verliert sie die Kontrolle über das Bindegewebe. Die Folgen sind sichtbar als Dellen an den Oberschenkeln, sie machen sich aber auch im unsichtbaren Bereich des Körpers breit: Blase und eventuell auch die Gebärmutter bleiben nicht an ihrem Platz, sondern sinken tiefer. Durch den Druck nach unten kommt es zu vermehrtem Harndrang sowie zu Inkontinenz.

Inkontinenz ist in der TCM eine typische „Kälte-Krankheit“, bei der dem Körper Wärme und damit auch Energie fehlt – beides typisch für Milz-Qi-Schwäche!

## Bindegewebschwäche durch Milz-Qi-Schwäche

Hauptursache für eine schwache Milz und damit schwaches Bindegewebe ist zu viel Feuchtigkeit im Körper. Nach dem Denken der TCM erstickt Feuchtigkeit die Milz, deren Aufgabe es ist, Flüssigkeiten im Körper gut zu verteilen und das Qi aus der Nahrung als Wärme und Energie bereitzustellen.

Feuchtigkeit entsteht nun durch eine grundlegend ungeeignete Ernährung, die der Milz schadet, wozu wir gleich kommen werden und durch Bewegungsmangel, zu viel Grübeln und sich Sorgen sowie durch geistige Überreizung infolge von zu viel geistiger Arbeit, fernsehen, lesen, Stress, emotionalen Belastungen. Auch eine Blasenentzündung – sie kann entweder durch Verkühlung ohne Bakterien hervorgerufen werden („feuchte Kälte“) oder durch Bakterien (Bakterien erzeugen Hitze, „feuchte Hitze“) – schwächt die Milz, weil zu viel Feuchtigkeit da ist. Andererseits entste-

hen solche Blasenentzündungen gerne auf der Basis einer Milzschwäche, überhaupt, wenn sie immer wieder auftreten. Antibiotika vertreiben dann zwar die Bakterien, nehmen die Hitze aus dem Körper, doch zurück bleibt die Feuchtigkeit. Die Folge sind Pilzkrankungen, Durchfälle, Schnupfen, Blähungen, Durchfall, Wassereinlagerungen und Gewichtszunahme.

## Die richtige Ernährung unterstützt die Milz

Als Erste Hilfe Maßnahme gegen Feuchtigkeit (besonders während Antibiotikaeinnahme): Drei Mal täglich eine Tasse Gerstenwasser trinken (Zubereitung: 1 EL Gerste auf 2 l Wasser, ca. 20. Min zuge deckt wallen lassen, abseihen, lauwarm trinken. Bei Aufbewahrung im Kühlschrank vor dem Trinken leicht erwärmen, nicht in der Mikrowelle).

Wie schon beim vorangegangenen Artikel über Verschleimungserkrankungen bemerkt, schaden der Milz „den Körper abkühlende, befeuchtende Speisen“ wie Süßigkeiten, Südfrüchte, kalte Salate, kalte Getränke, Rohkost, Milchprodukte, Schweinefleisch, Weizenprodukte, aber auch fettig Gebratenes und Alkohol. Ebenso sind Tiefkühlkost und Mikrowellenkost ungeeignet. Feuchtes Klima und Kälte verschärfen die Situation, genauso die Antibiotika.

Um diesen Teufelskreis zu durchbrechen, gilt es also mit den richtigen Speisen zu viel Feuchtigkeit abzuleiten und damit die Milz zu stärken. Dann kann sich das Bindegewebe erholen. Man meidet die genannten Speisen, bevorzugt Gegartes, schonend Zubereitetes, warme Getränke, Suppen, Kompotte, gegartes Gemüse, wärmende Gewürze wie Zimt, Ingwer, Sternanis. Gerste, Azukibohnen, Mais, Hafer oder Haferflocken, Quinoa, Knoblauch, Walnüsse, Reis- und Reisprodukte, Kürbiskerne, Fenchel, Wacholderbeeren und Petersilie leiten Feuchtigkeit aus und wärmen. Auch Melonen und Kürbisse leiten Feuchtigkeit aus. Vor allem das Fruchtfleisch der Melone, das dicht unter der Schale liegt. Hirse festigt das Bindegewebe – nach westlichem Denken aufgrund seines Gehalts an Silizium, nach chinesischem Denken durch seine milzstärkende Wirkung. Schwaches Bindegewebe kann auch mit flüssigem Silizium gestärkt werden.

## Vitalpilze stärken die Blase

Vitalpilze wirken entzündungshemmend, immunaktivierend, antibakteriell und unterstützen die energievorsorgenden Meridiane Milz, Blase und Niere. Daher können Vitalpilze

insgesamt und einzelne ganz speziell bei Blasen Schwäche helfen (siehe Kasten).

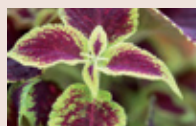
## Blasenschwäche beim Mann

Bei Männern hängt Blasenschwäche häu-

fig mit Prostataproblemen zusammen. Eine vergrößerte Prostata sorgt für vermehrten Harndrang und erschwert die Entleerung der Blase. Der *Reishi Vitalpilz* wirkt sehr positiv auf die Prostata und minimiert stressbedingte Inkontinenz. ✎

# Natursubstanzen rund um Blasenleiden

Aus der Reihe der Natursubstanzen für Blase und Harnwege kann man aus folgenden, eventuell durch energetisches Testen, wählen. Alle sind miteinander kombinierbar.



**Buntnessel**

Der *Buntnessel*-Wirkstoff *Coleus forskohlii* ist selbst bei wiederkehrenden Harnwegsentzündungen ideal, speziell auch wenn Antibiotika nicht mehr wirken. Denn er verbannt die Erreger aus der Schleimhaut. Somit können sich Bakterien nicht mehr durch die Kontraktion der Blase beim Urinieren in die Schleimhaut zurückziehen. Ihres Versteckes beraubt, werden sie mit dem Urin einfach weggespült...



**Grapefruitkernextrakt**

Der Antibiotika-Ersatz ist sehr effektiv. Aber man muss ihn richtig einsetzen. Im Akutstadium anfangs alle zwei Stunden, dann alle drei Stunden zwei Kapseln nehmen. Bis etwa zehn Kapseln höchstens. Wichtig: *Grapefruitkernextrakt* meiden, wenn man zusätzlich Medikamente nimmt!



**MSM**

Die natürliche Schwefelverbindung wirkt entzündungshemmend, schmerzstillend und versieht die Schleimhäute mit einem Schutzfilm, der sie vor Erregern wie Bakterien schützt. Wer häufiger Blasenentzündung hat, sollte eine Kur mit *MSM* über zwei Monate machen.



**Aronia**

Wie einige andere Beeren hilft auch die *Aronia* gegen Blasenentzündung. Die Harnwege werden ordentlich durchgespült mit *Aronia Tee* aus Aroniatrester oder mit *Aronia Kapseln* und viel Wasser!



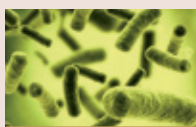
**Brennessel**

Entzündungshemmend, entwässernd und reich an bindegewebsstärkendem Silizium ist auch die *Brennessel* – als Tee oder als Kapseln anwenden.



**Sternanis**

Wirkt entkrampfend und hilft damit sehr gut bei Reizblase.



**Lactobac Darmbakterien**

Sie erzeugen Acidophilin, ein körpereigenes Antibiotikum, das bei Harnwegsinfekten begleitend sinnvoll ist. Außerdem muss nach/bei Antibiotikabehandlungen die Darmflora saniert werden, wozu *Lactobac Darmbakterien* sehr geeignet sind. Ist die Darmflora nicht intakt, ist der nächste Infekt vorprogrammiert, da das Immunsystem geschwächt wird.



**Coriolus Vitalpilz**

Der *Coriolus* stärkt die Energie der Milz, die das Bindegewebe kontrolliert. Er hilft Feuchtigkeit und Schleim auszuleiten. Außerdem wird er traditionell bei hormonell bedingten Schwächen des Blaseschließmuskels eingesetzt und wirkt emotional ausgleichend.



**Cordyceps sinensis Vitalpilz**

Dieselbe Wirkung hat der *Cordyceps*, der aber noch stärker auf Blasen- und Nierenenergie ausgerichtet ist und die Energiereserven des Körpers wieder aufbaut. Wichtig bei Stress und anstrengendem Lebensstil. Zusätzlich wirkt *Cordyceps* dank seines Cordyceptins antibakteriell bei Streptokokken und entzündungshemmend, verbessert Harnwerte und wirkt unterstützend gegen häufigen Harndrang.



**Auricularia Vitalpilz**

Der *Auricularia* hat direkt stärkende Wirkung auf das Bindegewebe und ist oft zusammen mit Beckenbodengymnastik sehr hilfreich bei Blasenschwäche. Außerdem regeneriert sich damit die Blaseschleimhaut schneller. Nicht mit Blutverdünnungsmitteln kombinieren, da er selbst blutverdünnend wirkt.



**Silizium flüssig**

Immunaktivierend, entzündungshemmend, bindegewebsstärkend hilft *flüssiges Silizium* in doppelter Tagesdosierung schnell, vor allem in Kombination mit weiteren Naturmitteln.