

## **Blasenschwäche**

Im Kleinkindalter lernen unsere Kinder ihr Blase langsam in den Griff zu bekommen. Das komplizierte Zusammenspiel zweier verschieden gesteuerter Schliessmuskeln klappt immer harmonischer. Einen dieser Muskeln können wir mit unserem Willen lenken, der andere funktioniert reflektorisch. Kommt der willentlich beherrschte Muskel in Aktion, entspannt sich der reflektorische und leistet keinen Widerstand. Drängt uns jedoch der reflektorische Muskel zur Blasenentleerung, können wir diesen Drang willentlich zurückhalten. Wie sind wir froh, wenn dieses komplexe "Teamwork" bei unseren Sprösslingen zu funktionieren beginnt!

Jedoch ist dies einwandfreie Zusammenspiel mit zunehmendem Alter nicht mehr selbstverständlich. Zehn Prozent aller Menschen über 65 Jahre verlieren die Fähigkeit, die Blasentätigkeit unter Kontrolle zu halten. Häufig sind es Frauen bei denen der Beckenboden an Spannkraft verliert und dadurch der Verschlussmechanismus der Blase verzogen wird. Jetzt kann ein zunehmender Druck aus der Bauchhöhle genügen die Blase zum "Überlaufen" zu bringen. Das geschieht mit Vorliebe beim Rennen, Niesen, Husten oder Heben von schweren Gegenständen. Diese Art von Blasenfunktionsstörung nennt man Stressinkontinenz. Frauen sind vor allem deshalb vermehrt von dieser Art Inkontinenz betroffen, weil durch Geburten oder durch die hormonelle Umstellung in den Wechseljahren (Östrogenrückgang), die Beckenbodenmuskulatur erschlafft. Beim Mann führt eine gutartige Vergrösserung der Vorsteherdrüse (Prostata) zu unkontrolliertem Harnlassen. Ein weiterer Grund des Kontrollverlustes beim Wasserlösen ist eine Fehlsteuerung der Nervensignale. Hier wird es uns plötzlich klar, ich muss mal - aber es bleibt keine Zeit mehr eine Toilette aufzusuchen.

Als hervorstechendste Folge dieser Störung beobachten wir ein Rückzugverhalten. Grosse Angst davor bemerkt zu werden, durch Geruch oder plötzliches "in die Hosenmachen", getrauen sich solche Patienten nicht mehr unter die Leute. Viele glauben, diesem Schicksal

hilflos ausgeliefert zu sein und haben auch keine Hoffnung auf Besserung. Organische Folgen sind Pilzinfektionen im Intimbereich, Hautgeschwüre und Blasenentzündungen.

Weil im Alter dieses Leiden so oft vorkommt, scheint es am vernünftigsten eine gute Vorsorge zu treffen. Das gezielte Training der Beckenbodenmuskulatur (Beckenbodengymnastik) und die frühzeitige Stärkung des dazugehörenden Bandapparates mit Kieselsäurepräparaten (Equisil), können uns vieles ersparen. Wo wir bereits mit diesen Problemen zu kämpfen haben lohnt es, sich in einer Drogerie über geeignete Slip - Einlagen beraten zu lassen. Diese geben Sicherheit und sind sogar für starke Inkontinenz tauglich. Ein wirksamer Tee gegen unfreiwilligen Harnabgang bei Frauen wie auch bei Männern ist der Kaktusblüten-Tee (*Opuntia ficus indica*). Dieses Heilmittel ist bei den Indios im mexikanischen Hochland sehr beliebt. Klinische Studien mit Kaktusblüten-Tee wurden in Israel gemacht, wobei bei 80% der Betroffenen die Beschwerden gelindert wurden. Zur zusätzlichen Steigerung der Wirksamkeit eignen sich die Cystosol Tropfen (Reizblase) oder die Procystol Kapseln (Prostata und Blasenschwäche). Das Procystol enthält ein Extrakt aus den Früchten der Sägepalme, die in Nordamerika beheimatet ist. Wenn die Beschwerden durch eine nervöse Fehlsteuerung zustande kommen, lässt sich dieses Leiden sehr gut mit den Reladorm Kapseln lindern, bei denen die zwei Heilkräuter Hopfenzapfen und Escholzia zur Wirkung kommen.

Autor: Hanspeter Horsch

Adresse:

Drogerie Horsch

Am Kirchplatz

9410 Heiden

Tel: 071 891 18 10

Fax: 071 891 42 70

Beratungstel: 071 891 42 75 (Mo. 08.00-12.00 Uhr, Fr. 1.90/Min)

E-Mail: [info@gesundewissen.ch](mailto:info@gesundewissen.ch)

Website: [www.gesundewissen.ch](http://www.gesundewissen.ch)