

Vortrag über „Blasenschwäche“

Anatomie

1. Äußere und unterste = 8-Schicht: wie ein achter um die Harnröhre, den After

2. Mittlere Schicht

quer verlaufenden Fasern, vom Sitzbeinhöckern bis zum untersten Schambeinrand, schützt wie ein Fächer

3. Die innerste Schicht

von der LWS bis Steißbeinspitze nach vorne, wie ein Hängematte, an beiden Beckenseiten befestigt, abstützen von Organen, kann Rückenschmerzen verursachen, Haltungsfehler negativ auswirken - Hebefunktion stützen Atemfunktion. Bauchatmung!

Formen der Inkontinenz:

Inkontinenz meint unfreiwilliges Harnlassen

- Stressinkontinenz: häufigsten, bei plötzlichen Druckerhöhung, wie bei Husten, Lachen, Hüpfen
- Dranginkontinenz: Druckreaktion, Verhaltenstraining

Hilfsmittel

Viva Tampon- Einwegpfropfen lindert bei 7% der Frauen. Dies ist wie einen Tampon in die Harnröhre einzusetzen, die Harnröhre wird gestreckt. Die äußeren Schließmuskeln wird gespürt und kann trainiert werden.

Tampons: Contam Würfeltampon bei Senkungsbeschwerden, in Scheide

Perinometer: Ein Messgeräte das in die Scheide eingeführt wird und die Anspannung der richtigen Muskeln und die Intensität auf einer Skala angibt.

Katheder: Dies ist ein dünner Gummischlauch der in die Harnröhre eingeführt wird. Die normale Funktion der Blase wird außer Kraft gesetzt. Das Risiko bei einer bleibenden Funktionsstörung nach der Entfernung. besteht.

Funktion

1. Anspannen
2. entspannen und loslassen – keine Dauerspannungen
3. reflektorischem Gegenhalten bei Druckerhöhung, wie Husten, Niesen, Lachen, Hüpfen, etc.

Verändertes Alltagsverhalten

- Achten Sie beim Aufstehen aus dem Bett darauf, über die Seite aufzustehen
- Spannen Sie beim Husten oder Niesen immer Ihren Beckenboden an
- Heben Sie keine schweren Gegenstände, wenn dann nur mit geraden Rücken
- Vermeiden Sie langes Stehen
- Entlasten, tagsüber kurz auf den Rücken legen, Ihr Becken und Ihre Beine etwas hoch lagern

Übungen

Beckenbodenmuskulatur kann wie jeden anderen Muskel Ihres Körpers gezielt trainiert werden.

Haltung, Hüfte kippen und kreisen, tiefe Bauchatmung, Anspannungen, Entspannung trainieren

Notsituation

nicht Beine überkreuzen, unterbricht Venenpumpe in Bauchhöhle, Rücklauf des venösen Blutes steuert



Naturheilkundliche Möglichkeiten

Mineralien: Magnesium - bei Krämpfe, Eisen – bei rezidiven Entzündungen, Zink

Vitamine: Vitamin C - bei regelmäßigen Infekte, Vitamin B - bei nervöser Reizbarkeit

Bad: Basenbad mit Zistrose, Kamille, Granatapfel- oder Lavendelöl

Übersäuerung: Säure-Basehaushalt kontrollieren

Pflanzen

Brennnesselblätter, Birkenblätter, Melisse, Goldrute, Bärentraube, Kürbiskerne, Schachtelhalm, Gewürzsumach, Preiselbeere, Crawnberry, Hafer, Sägepalme

Essen

Petersilie, Sauerkraut, Meerrettich, Kürbiskerne, Preiselbeeren, Crawnberry, Hafer, Zwiebel, Knoblauch, Meerrettich, Ingwer, Anis, Kürbis

Trinken

nicht vermeiden, 1,5 – 2 Liter sind wichtig

Homöopathie

Chantaris, Causticum, Pusatilla, Aconitum, Thuja, Dulcamara, Mercurius solb. H., Sepia, Staphisagria, Kalium sulf., Ferrum phoph., Agnus castus

Salbe

Antimax Selz, Agnus castus AL, etc.

Schüssler-Salze

Nr. 1. Calcium Fluoratum

Nr. 5. Kalium Phosphoricum

Nr. 6. Kalium Sulfuricum

Nr. 9. Natrium Phosphoricum

Nr. 10. Natrium Sulfuricum

Nr. 11. Silicea