

Anne Freimann

Wege aus der Blasenschwäche

hr Service: Gesundheit

schlütersche

Inhalt

Vorwort		2.5 Harnsteine - harmlos oder gefährlich? 42 Warum bilden sich Steine? ... 42 Wieso gibt es unterschiedliche Harnsteine? 43 Wichtige Warnzeichen 44 Was passiert beim Arzt? 44 Harnsteinen vorbeugen. 45
1 Nieren und Blase - ein perfekter Kreislauf. 9		3 Inkontinenz-Hilfe gegen die Blasenschwäche. 47
2 Blasenprobleme - hilfreiche Gegenmittel. 13		3.1 Formen von Inkontinenz 49 Was ist Belastungs- inkontinenz? 50 Was ist Dranginkontinenz? ... 51 Was ist Mischinkontinenz? ... 51 Was ist Überlauninkontinenz? 51 Was ist Reflexinkontinenz? ... 52
2.1 Blasenentzündung - wirksame Mittel gegen die Entzündung .. 16 Was passiert im Körper? 17 Was passiert beim Arzt? 19* Was kann ich tun? 21 Blasenentzündungen vorbeugen. 22		3.2 Wichtige Untersuchungen_____57 3.3 Nützliche Therapien 62 Was bringen Medikamente? .. 66 Wem kann eine Operation helfen?..... 67
12.2 Nächtlicher Harndrang - wieder entspannt durch die Nacht_____24 Gründe für nächtlichen Harndrang 25 Was kann ich tun? 25 Nächtlicher Harndrang, was hilft? 27		3.4 Mit Inkontinenz leben 70 Die optimale Kleidung 72 Die richtige Hautpflege-. 73 Liebe und Inkontinenz 74 Sport und Freizeit... n 76 Beruf und Inkontinenz 77 Selbsthilfegruppen - Verständnis und Unterstützung 77
[2.3 Die Reizblase- was hilft wirklich? 29 Was passiert beim Arzt? 30 Therapien gegen^Reizblase_____31		
[2.4 Gutartige Vergrößerung der Prostata. 34 Was passiert im Körper? 35 Was passiert beim Arzt? 36 Was hilft bei Prostata- beschwerden? 38		

4	Beckenbodentraining - aktiv gegen Blasenschwäche	79	6	Pflanzliche Heilmittel - gesunde Delikatessen.	95
4.1	Das richtige Gefühl für den Beckenboden.	81		Wirksame Hilfe aus der grünen Apotheke.	96
4.2	Beckenbodentraining für Frauen.	81		Keine Wirkung ohne Nebenwirkung.	98
	Übungen im Liegen.	82		Unterschiedliche Arznei- und Lebensmittel.	99
	Übungen im Sitzen.	84		Was kann man aus Kräutern herstellen?	99
	Für unterwegs.	86	6.1	Heilpflanzen im Überblick	101
4.3	Kontinenztraining für Männer.	86	6.2	Leckere und gesunde Rezepte.	105
	Übungen im Liegen.	86		Rat und Tat.	121
	Übungen im Stehen.	87		Wichtige Adressen.	121
	Übungen im Alltag.	87		Internet.	122
4.4	Was bringen Biofeedback/ Elektrostimulation und die Rüttelplatte?	89		Autoreninfo.	123
5	Blasenschwäche - vorbeugen statt behandeln.	91		Register.	125