

Phytotherapeutische Hilfe bei Inkontinenz

DOROTHEE STRUCK

Bei Patientinnen mit leichter Inkontinenz, die eine allopathische Therapie ablehnen oder wegen unerwünschten Wirkungen abgebrochen haben, können Heilpflanzen als gute Alternativen eingesetzt werden.



Foto: Anna Lena Ramm/pixelio

Esche (*Fraxinus excelsior* L.)



Foto: Günter Havlenar/pixelio

Melisse (*Melissa officinalis* L.)

Die Phytotherapie bietet eine große Auswahl an diuretisch wirksamen Heilpflanzen, die inkontinente Patienten stark in Verlegenheit bringen können. Weniger bekannt sind pflanzliche Wirkstoffe, die die Kontinenz verbessern. Dies gilt sowohl bei einer überaktiven Blase als auch bei Stressinkontinenz. Am besten hat es sich bewährt, die Phytotherapie innerhalb eines Gesamtkonzeptes mit Beckenbodentraining oder Pessartherapie zu kombinieren.

Esche

Die Esche (*Fraxinus excelsior* L.) ist eine Pflanze, mit der sich ein Therapieversuch bei Stressinkontinenz häufig lohnt. In der traditionellen Volksheilkunde werden die Blätter bei rheumatischen Erkrankungen und Neigung zu Gicht in Teemischungen verwendet. *Fraxinus* wurde vor zirka 70 Jahren unter dem Namen „homöopathisches Pessar“ häufig in sehr niedrigen Potenzen eingesetzt (D1–D3), die eher der Phytotherapie zuzuordnen sind. Tinkturen wie Ceres-Fraxinus-Urtinktur (ein- bis dreimal 2–5 Tropfen) haben sich bewährt bei Men-

schen, die sowohl vom Bindegewebe als auch von der psychischen Spannkraft her sehr weich sind. Oft suchen sie die Schuld für mangelndes Vorankommen in äußeren Umständen und anderen Menschen. Sie wirken wenig zielgerichtet und eher adynam.

Melisse

Melisse (*Melissa officinalis* L.), eine spasmolytisch im Darm und psychisch entspannungsfördernd wirkende Pflanze, hat auch eine entkrampfende Wirkung auf die Blase. Bei Urge-Inkontinenz oder Mischinkontinenzformen schwankender Beschwerdeintensität sollte Melisse abhängig vom Stresslevel der Patientin verordnet werden. Es empfiehlt sich ein Teeaufguss (pro Tag dreimal eine Tasse mit je einem Teelöffel Blättern, zugedeckt fünf Minuten ziehen lassen), dies erhöht gleichzeitig die Trinkmenge der Patientin. Ist die Teezubereitung nicht möglich und gibt es bestimmte Situationen, wo die Melisse schnell benötigt wird, z. B. vor wichtigen Geschäftsterminen, bietet sich beispielsweise Ceres-Melissa-Urtinktur an (dreimal 2 Tropfen und etwa 30 Minu-

Kongressankündigungen

unter www.natum.de

Neu im Internet: Das Gesundheitsportal der NATUM

unter www.gesundundleben.de

Geschäftsstelle der Natum e.V.

Ansprechpartnerin:
Frau Katrin Harling

Bosdorfer Str. 20
27367 Hellwege

Tel.: 0 42 64/8 37 45 42
Fax: 0 42 64/8 37 79 46

E-Mail: info@natum.de
Internet: www.natum.de



ten vor dem Termin nochmals 3–5 Tropfen). Alternativ kann auch Gastrovegetalin® dreimal 5 ml verordnet werden.

Kombinationen

Es gibt auch einige Kombinationsmittel, die die Blase besänftigen, wenn eine Urge-Inkontinenz mit einer Reizblase Hand in Hand geht. Hier hat es sich bewährt, zwei- bis dreimal pro Jahr die Präparate zwei bis drei Monate lang als Kur einzusetzen – die Compliance ist so vielfach besser als bei einer Dauertherapie. Präparate, die in Frage kommen, sind beispielsweise Granufink® femina (Gewürzsumach, Hopfenzapfen und Arzneikürbissamen, dreimal 1–2 Dragees), Canephron® N (Liebstöckel, Tausendgüldenkraut und Rosmarin) und Inconturina® SR Tropfen (Gewürzsumachwurzelnrinde und Goldrutenkraut).

Generelle Empfehlungen

Viele Menschen mit Harninkontinenz versuchen die Trinkmenge zu minimieren, da sie glauben, dass sich das Problem dann bessert. Die Situation verschlechtert sich paradoxerweise vor allem bei Urge-Inkontinenz, da konzentrierter Urin die Blasenwand stärker reizt. Alkohol, Nikotin, Koffein und Teein wirken ebenfalls irritierend auf die Blasenwand und sollten nur in kleinen Mengen genossen werden. Die Zielgröße der täglichen Flüssigkeitsaufnahme sollte zwischen 2,5 und 3 Litern liegen.

Dr. med. Dorothee Struck

Praxis für Frauenheilkunde und Naturheilverfahren
Esmarchstraße 1a
24105 Kiel

Buchtip

Lebenskrisen aus der eigenen Mitte meistern

Wer kennst sie nicht, die Verzweiflung und tiefe Erschütterung, die einen ereignen, wenn Lebenskrisen sich in Form von Trennungen, Krankheiten oder auch Unfällen manifestieren? Und doch, obgleich man es zunächst nicht spüren kann: Jede Prüfung, der wir uns stellen und die wir meistern, führt uns dem näher, was wir bereits in unserem Wesenskern sind.

„Werde der, der du bist“ – schon auf der Tafel des Tempels von Delphi stand diese Botschaft, die tausende Jahre später nichts von ihrer Bedeutung eingebüßt hat. Und „Werde der, der du bist“ ist die eigentliche Botschaft des vorliegenden Buches, diesmal betrachtet aus dem Blickwinkel der Heilung.

Die Autorin, Anne Devillard, ist seit 1989 Chefredakteurin der renommierten Zeitschrift Natur & Heilen, viele kennen sie als Moderatorin auf internationalen Kongressen über ganzheitliche Medizin, Wissenschaft und Spiritualität. In einfühlsamen Gesprächen mit hochkarätigen Persönlichkeiten unserer Zeit, die aus den verschiedensten Bereichen kommen (Medizin, Kunst, Wissenschaft) nimmt die Autorin den Leser mit auf eine wunderbare Reise zu sich selbst. Gesprächspartner sind unter anderem: Hans-Peter Dürr, Rupert Sheldrake, Ken Wilber, Christina Kessler, Rüdiger Dahlke, Wolf Büntig, Frédéric Leboyer, Neale Donald Walsch, Masaru Emoto, Maria-Gabriele Wosien und Willigis Jäger.

Der Heilungsweg ist in seiner Essenz ein Weg der Erkenntnis und der Selbstverwirklichung,

der mit dem Erforschen des „Ich“ (des Individuellen) beginnt. Dieses „Ich“, das in einem „Wir“ (dem Gesellschaftlichen) eingebettet ist, richtet seine Aufmerksamkeit im Laufe des Lebens nach innen (zum Seelischen). Wenn das Individuum die ganze Verantwortung für sich übernimmt, wird es sich seines Beitrags zum Wohl des Ganzen bewusst. Aber der Mensch bleibt nicht im Transpersonalen – sondern die heutige Zeit verlangt, dass er wieder auf den Marktplatz, also zurück ins Leben kehrt, um dort, durchdrungen durch die universelle Kraft der Liebe, zu „werden der, der er ist“.

Das Besondere an diesem Buch sind die tiefgründigen und gleichzeitig lebendigen Interviews, durch die sich wie ein roter Faden die Erkenntnis zieht, dass wahre Heilung vom Zentrum, von unserer Mitte kommt. Denn Heilung ist immer die Integration dessen, was wir von Anbeginn sind: wir selbst. Es gibt nichts zu tun, nirgendwohin zu gehen, nur zu erkennen, was wir bereits sind.

Dr. Anja Maria Engelsing



Anne Devillard
Heilung aus der Mitte.
Werde der, der du bist
Verlag Driediger, Hagen 2008
19,80 €
ISBN 978-932130-22-9

Body-Mind-Soul-Kinesiologie® nach Dr. Reitz

Termine/Ort

Basiskurs I: 28./29. März 2009, Berlin
Basiskurs II: 6./7. Juni, Berlin
18./19. Juli, Eckernförde
Basiskurs III: 21./22. Juli, Eckernförde
5./6. September, Berlin

Anmeldung: Body-Mind-Soul-Seminare, Dr. med. Sonja Reitz
Tel.: (0 40) 69 64 81 64
Fax: (0 40) 69 64 81 65
E-Mail: info@praxisdrreitz.de
Internet: www.praxisdrreitz.de
www.natuerlichgesundwerden.de

Ganzheitliche Schmerztherapie gynäkologischer Erkrankungen

Termin:

3./4. April 2009

Ort: Krankenhaus Dresden Neustadt

Anmeldung: Regionales Schmerzzentrum DGS – Dresden
Fax: (03 51) 8 49 71 91
E-Mail: info@schmerzzentrum-dresden.de
Internet: www.schmerzzentrum-dresden.de

Ärztliche Balintgruppe

Termine:

21. April 2009, 12. Mai 2009,
16. Juni 2009

Ort: Germering bei München

Anmeldung: Dr. Jakob Derbolowsky
Tel.: (0 89) 84 75 71
E-Mail: info@derbolowsky.de
Internet: www.derbolowsky.de

Narbenentstörungen

Termine/Ort:

17. Juli/Sommerakademie
Eckernförde

Thema: Techniken und ganzheitlicher Umgang mit reaktivierten Erinnerungen; Körpererinnerungen (er)lösen

Anmeldung: Body-Mind-Soul-Seminare, Dr. med. Sonja Reitz
Tel.: (0 40) 69 64 81 64
Fax: (0 40) 69 64 81 65
E-Mail: info@praxisdrreitz.de
Internet: www.praxisdrreitz.de
www.natuerlichgesundwerden.de