



Die besten Tipps gegen Inkontinenz

Einmal husten und es ist passiert. Sieben Millionen Deutsche leiden unter Blasenschwäche – hauptsächlich Frauen. Doch nur wenige lassen sich behandeln. Der Hauptgrund ist Scham. Dabei kann heute fast jedem Patienten geholfen werden.

oder sogar zu heilen, genügt oft regelmäßiges Beckenboden-Training (s. Kasten r.). Bei einer Dranginkontinenz hat sich der häufige, starke Harndrang verselbstständigt. Die ursprüngliche Erkrankung ist oft ausgeheilt. Betroffene profitieren vom Erlernen einer Entspannungstechnik.

Nicht gleich zur Toilette rennen

Oder von Blasentraining. Das heißt: Bei Harndrang nicht gleich zur Toilette gehen, sondern möglichst lange warten. Macht die Blase zu oft Druck, können auch Medikamente helfen. Nebenwirkungsarm ist der Wirkstoff Darifenacin. Hormonmangel in den Wechseljahren beheben Östrogen-Zäpfchen. Bei Blasensteinen oder Prostatavergrößerung muss manchmal operiert werden. Löst ein Absenken der Harnorgane die Beschwerden aus, können diese operativ angehen werden. Zudem kann bei ausgeprägter Inkontinenz der Blasenhalshal verengt werden. Dazu setzen die Ärzte eine Vaginalschlinge (TVT-Methode) oder Injektionen mit Kollagen oder Hyaluronsäure-Gel ein.

EXTRA-TIPP

Adressen von spezialisierten Ärzten, Beratungsstellen und Selbsthilfegruppen finden Sie im Internet unter www.kontinenzgesellschaft.de.

KEIN EINKAUFSSUMMEL ohne die Suche nach einer Toilette – das ist auf Dauer eine große Belastung

Wie Sie trotzdem alles essen und genießen können

Kyberg Vital

**ERHÄLTlich
IN IHRER
APOTHEKE!!**



DAOSIN®, 60 Kapseln, PZN 3265360

ANNA VERTRÄGT NICHT ALLES

IMMER DIESE PROBLEME MIT DEM ESSEN!

ÜBELKEIT!

HAUTPROBLEME!

ICH WÜRDTE SO GERNE ALLES ESSEN KÖNNEN!

WAS ANNA NOCH NICHT WEISS: SIE HAT MÖGLICHERWEISE EINE HISTAMIN-INTOLERANZ!



Zur diätetischen Behandlung von Lebensmittelunverträglichkeiten durch Histamin-Intoleranz. Diätetisches Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke (Bilanzierte Diät).

Wichtige Hinweise: Kein vollständiges Lebensmittel. Nur unter ärztlicher Aufsicht verwenden.

Kyberg Vital GmbH · Kelttenring 8, 82041 Oberhaching · info@kyberg-vital.de · www.kyberg-vital.de

www.kyberg-vital.de

Beckenboden-Gymnastik hilft bei Blasenschwäche

Viele Frauen wissen gar nicht so genau, wo der Beckenboden eigentlich liegt. So können Sie ihn aufspüren:

■ **Die Muskulatur** des Beckenbodens spannt sich zwischen Schambeinknochen vorn und dem Steißbein hinten wie ein Trampolin. Sie stützt alle inneren Organe.

■ **Kneifen Sie nun** die Schließmuskeln zusammen als wollten Sie den Harnstrahl kurz anhalten. Wenn Sie es richtig machen, spüren Sie eine leichte Hebung der Muskeln nach oben und innen. Die Muskeln von Bauch und Po bewegen sich nicht. Übrigens: Die Übung kann überall unauffällig durchgeführt werden.



KNIEN, Stirn auf die Hände legen. Fußspitzen zusammenbringen, das Gesäß nach oben schieben, die

Knie schließen und den Beckenboden anspannen. Dabei ausatmen. Absenken und einatmen, 10 Mal.



AUF DEN RÜCKEN legen, Beine hüftbreit auseinander, einatmen. Nun Hüfte anheben und dabei

ausatmen, den Bauch kurz einziehen, Schultern in den Boden drücken. Hüfte senken. 10 Mal.



AUF DIE KNIE gehen, die Hände hüftbreit auseinander aufstützen, einatmen. Nun den Rücken gerade

halten und die Knie beim Ausatmen möglichst weit vom Boden weg drücken. Wieder absenken. 10 Mal.

– NATUR-MEDIZIN –



Super für die Abwehr: Hagebutten

Die Früchte der Heckenrose schützen uns vor Erkältungen. Ihr Mark enthält 20 Mal mehr Vitamin C als Zitronen. Echte Power fürs Immunsystem also. Für einen Hagebuttentee einen gehäuften Teelöffel getrocknete Früchte in eine Tasse mit ca. 60 Grad warmem Wasser geben und zehn Minuten ziehen lassen. Täglich ein bis zwei Tassen trinken.

– EXPERTEN-TIPP –

Dr. med. dent. Jochen H. Schmidt, Chefarzt des Carree Dental, Köln



„Welches Risiko birgt ein Zahnschmuck?“

Meine Tochter will Zahnschmuck. Was halten Sie davon?, fragt Leserin Tamara M. (43).

Von einfachen Tattoos bis zu Goldfolien, die teilweise mit Edelsteinen verziert sind – vor allem junge Leute tragen Zahnschmuck. Er wird mit speziellen Klebern auf den Frontzähnen befestigt und hält einige Monate bis mehrere Jahre. Das Risiko: Unter den Hinguckern kann es schneller zu Karies kommen. Deshalb ist eine besonders gründliche Zahnpflege unerlässlich. Nicht unproblematisch sind auch Metallkappen oder kleine Edelsteine. Diese Verzierungen lassen sich nicht anbringen, ohne dabei den Zahnschmelz zu beschädigen.



Stark gegen Nagelpilz



Ciclopoli

Patentierter Nagellack mit zuverlässigem Wirkstoff

- + einfach und bequem anzuwenden
- + kein Feilen, kein Nagellackentferner
- + dringt rasch in den Nagel ein
- + beschleunigt das Nagelwachstum
- + praktisch unsichtbar

www.nagelpilz-weg.de

Ciclopoli® gegen Nagelpilz Wirkstoff: 8% Ciclopirox. Anwendungsgebiete: Pilzkrankungen der Nägel, die durch Fadenpilze (Dermatophyten) und/oder andere Pilze, die mit Ciclopirox behandelt werden können, verursacht wurden. Warnhinweis: Enthält Cetylstearylalkohol, örtlich begrenzte Hautreizungen (z.B. Kontaktdermatitis) möglich. Apothekenpflichtig. Stand: April 2011. Taurus Pharma GmbH, Benzstr. 11, D-61352 Bad Homburg **Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.**