Hilfen für die Blase (s. auch Harnwegserkrankungen / Harninkontinenz):

Erklärung Blasenbeschwerden:
Bei Blasenbeschwerden kommt es zu den verschiedenartigsten Problemen – vom Harnverhalten bis zum unkontrollierten Harnabgang. Frauen können häufig den Urin nicht halten. Manchmal kommt es sogar beim Lachen, Niesen, Husten oder Treppensteigen zu einem unfreiwilligen Harnabgang. Mitunter kann die Blase nicht ganz geleert werden. Es bleibt dann immer ein kleiner Restharn zurück. Er wird durch Bakterien zersetzt, was weitere Probleme verursacht. Manchmal kann es vorkommen, dass die Blase in der Nacht jede halbe Stunde entleert werden muss.
Ein fortgeschrittenes Blasenleiden kann alle zehn Minuten einen qualvollen Harndrang auslösen, wobei jedes Mal nur geringe Mengen Urin entleert werden. Die Ursache liegt im bakteriellen Befall oder in einer Überaktivität der Schließmuskeln. Auch neurologische Krankheiten führen oft zu Blasenbeschwerden. Bestimmte Medikamente können ebenfalls die Blasenmuskulatur negativ beeinflussen. Bei einer bakteriellen oder Virusinfektion lässt sich der Harn nicht mehr vollständig entleeren. In vielen Fällen ist die Nahrungszusammensetzung schuld, dass die Harnentleerung nicht rechtzeitig und nicht restlos erfolgt.[1]

Für die Blase schädliche Medikamente durch natürliche Mittel ersetzen, alle Giftstoffe aus dem Körper entfernen, Rauchen aufgeben, Vermeiden konzentrierter alkoholischer Getränke, Reduzierung überflüssigen Körperfetts, jede Art von Stress ausschalten
(denn Stress führt in vielen Fällen, besonders bei Frauen, zur Harninkontinenz, d.h. unwillkürlichem Harnlassen und bei Männern eher zur Harnverhaltung)[2]

Empfehlenswerte Nahrungsmittel:

- Besonders günstig auf die Blase wirken sich ***Vollkornprodukte*** aus, darunter hauptsächlich Gerste, Hafer und Haferkleie
- Auch ***brauner und schwarzer Reis*** ist für die Blase empfehlenswert
- Anstelle von Salz sollte ***Meersalz*** verwendet werden
- Bei Harninkontinenz ist zum Genuss von ***Bohnen, Fisolen und Erbsen*** zu raten
- Auch ***schwarze Bohnen und Kichererbsen*** stärken die Niere, Blase und die ableitenden Harnwege
- ***Frisches Blattgemüse*** ist wünschenswert, da es viel Chlorophyll, Vitamin C und eine Menge Mineralstoffe enthält
- Auch ***getrocknete Algen*** sind bei Blasenbeschwerden günstig und in vielen Fällen heilend /dazu zählen Nori-, Wakame-, Kombu-, Aramae-, Kombu-royale-Algen). Diese Meeresprodukte sind außerordentlich mineralstoffreich und unterstützen die Nieren, die Blase und di ableitenden Harnwege. Von den Algenprodukten sollten täglich geringe Mengen zwischen 20 und 60 Gramm zu den Mahlzeiten eingenommen werden.[3]

Verbotene Nahrungsmittel:

- Von Alkohol in jeder Form ist abzuraten. Besonders chronischer Alkoholgenuss schwächt die Blase, schädigt das Immunsystem und die Widerstandskraft des Körpers.
- Jede Art von weißem Zucker ist abzulehnen.
- Rotes Fleisch ist verboten.
- Weißmehl- und Weißbrotprodukte (z.B. Brötchen, Semmeln) sind ungünstig, das gilt auch für weißen Reis.
- Die Salzzufuhr (Natriumchlorid) ist auf ein Minimum zu beschränken. Ein bis zwei Gramm täglich reichen völlig aus. Nachdem die meisten Nahrungsmittel schon gesalzen sind, darf nicht nachgesalzen werden.
- Auch koffeinhaltige Getränke, wie Kaffee und Cola, sind abzulehnen, ebenso schwarzer Tee. Kaffee verstärkt ein Blasenleiden sogar, da die in den Bohnen vorkommenden Röstprodukte die Blasenwand angreifen.

---

[1] Hochenegg, Kursbuch Naturheilkunde, 1999, S. 90
[2] Hochenegg, Kursbuch Naturheilkunde, 1999, S. 91
[3] Hochenegg, Kursbuch Naturheilkunde, 1999, S. 91

- Kakao, Schokolade, kohlensäurehaltige Getränke sind ungünstig, da die Blasenmuskulatur gereizt und überfordert wird.[4]

Erkrankungen und Medikamente, die den Körper an Vitamin C verarmen lassen:
harntreibende Mittel[5]

Goji und Kaktusfeige gegen Blasenschwäche: [6]

Selen:
Wer harntreibende Mittel anwendet, trägt ein höheres Risiko für eine unzureichende Versorgung mit Selen.[7]

Preiselbeeren:
Preiselbeeren, sowohl der Saft als auch die ganzen Beeren können der Zystitis (Blasenentzündung) vorbeugen. unangenehmen Uringeruch stark verringern. Wirksame Dosis: ein achtel bis ein halber Liter Preiselbeersaft pro Tag.[8]

Kokoswasser:
Im Urogenitalbereich wirkt Kokoswasser keimtötend.[9]

Thymian:
Ähnlich wie Rosmarin hat auch diese Würzpflanze einen desinfizierenden Einfluss auf den Magen-Darmtrakt sowie die Atem- und Harnwege.[10]

wilde Blaubeere:
Die wilde Blaubeere ist stark gegen degenerative Krankheiten. Sie ist seit Jahrhunderten als Gesundheitsmittel bei **Blasensteinen,** Skorbut, Husten, TBC und Durchfall bekannt.[11]

Kakao:
Die Inhaltsstoffe des Kakao machen aus dem Kakao-Getränk ein hervorragendes Mittel zum Entwässern und Durchspülen der Harnwege.[12]

Reizblase:
Bei einer Reizblase hat Hildegard Bäumchen (Autorin) persönlich geholfen: Cranberry-Saft, Bromelain-Tabletten. Bei stärkerem Reiz zusätzlich Arctuvan-Tabletten (Bärentraubenblätter-Trockenextrakt). Der Reiz verschwand nach ein paar Tagen.[13]

Moli-Med:
Molikas- Inkontinenz Einlagen

Tipp der Fölster-Stiftung: Cantienica-Methode

Achtung: Blasenschwach durch Zucker:
Zuckerkranke achten meistens besonders auf ihre Ernährung, auf die Kontrolle ihrer Augen und ihrer Haut. Doch ein hoher Blutzuckerspiegel schadet auch der Blasenfunktion. Je längerein Typ-2-Diabetes besteht,

---

[4] Hochenegg, Kursbuch Naturheilkunde, 1999, S. 91f.
[5] Döll, Die Kraft der Antioxidantien, 86
[6] Simonsohn, Heilkraft aus den Tropen, 321
[7] Döll, Die Kraft der Antioxidantien, 187
[8] Jean Carper, Nahrung ist die beste Medizin, 487
[9] Simonsohn, Heilkraft aus den Tropen, 178
[10] Sillner, Wunderwerk Immunsystem, 161
[11] Hittich in: Dr. Hittich informiert, Sonder Exemplar Nr. 2378, S. 13
[12] Bankhofer, Das große Buch vom gesunden Leben, 155
[13] Hildegard Bäumchen in: Bio 2/2010, S. 127

umso höher ist die Gefahr, eine Harninkontinenz zu entwickeln. Frauen sind davon sogar häufiger betroffen als Männer. Das Wichtigste ist in jedem Fall, den Blutzucker unter Kontrolle zu halten. Urologen empfehlen Diabetikern, außerdem eine regelmäßige Untersuchung des Harntraktes sowie eventuelle Probleme beim Wasserlassen nicht auf die leichte Schulter zu nehmen.[14]

Brennessel – Press-Saft aus frischem Brennnesselkraut:
Durchspülungstherapie von Niere und Blase sowie zur Vorbeugung und Behandlung von Nierengries.[15]

Blasenschwäche
Bei Blasenschwäche hilft wunderbar ein Pulver aus Kaktusfeigenblüten, was es mittlerweile auch in Apotheken gibt. Der Wirkstoff Beta-Sitosterol strafft die Beckenbodenmuskulatur und den Blasenmuskel. Diese Kapseln helfen auch bei Prostatavergrößerung (s. entsprechendes Stichwort). [16]

Mango:
Die Mango wirkt heilend und stärkend auf alle inneren Organe, besonders aber auf die Nieren, die sie in ihrer Entgiftungsaufgabe unterstützt, und auf die Blase, die sie stärkt und kräftigt.[17]

Brennnessel zur Vorbeugung von Blasen- und Nierensteinen:
Gleichzeitig beugen Aquaretika wie zum Beispiel die Brennnessel Blasen- und Nierensteinen vor, da bei einem basischen und verdünnten Harn keine steinbildenden Mineralsalze auskristallisieren können.[18]

Brennessel:
Bei Harnwegs- und Prostataerkrankungen kommen die sog. Aquaretika zum Einsatz. Dabei handelt es sich um Heilpflanzen, die zur Durchspülung der Harnwege verordnet werden und auf diese Weise krankheitserregende Keime ausschwemmen können. Die Brennnessel ist ein solches Aquaretikum. Ihr hoher Kaliumgehalt sorgt nicht nur für einen basischen, sondern auch für einen verdünnten Urin. Dadurch wird die Harnausscheidung gesteigert, was infolgedessen zu einer kürzeren Verweildauer des Urins (und damit auch zu einer kürzeren Verweildauer der Bakterien im Körper) führt. Brennnesseltee ist folglich – gemeinsam mit einer reichlichen Wasserzufuhr(!) - das Mittel der Wahl bei Harnwegsinfekten und bei einer ***Reizblase***.[19]

Brennnessel:
Gegen Miktionsbeschwerden: Auch die Wurzeln der Brennnesseln sind medizinisch bedeutsam. Etliche Studien zeigen die Wirksamkeit von Brennnesselwurzel-Extrakten bei alternden Männern mit gutartiger Prostata-Vergrößerung (benigne Prostatahyperplasie, BPH). Dabei bewirken Brennesselwurzelextrakte über Einflüsse auf das männliche Hormonsystem eine Verkleinerung der vergrößerten Vorsteherdrüse. Dies erleichtert die typischen Beschwerden wie erschwertes Wasserlassen, häufiger nächtlicher Harndrang oder häufiger Harndrang bei Entleerung von nur kleinen Harnmengen. Auch die Menge des in der Blase zurückbleibenden Harns („Restharnvolumen“), problematisch hinsichtlich von Blaseninfektionen, verringert sich.[20]

Brennnessel:
Wissenschaftlich erwiesen ist jedoch, dass die Brennnessel Arthrose, Arthritis, Prostatabeschwerden und Blasenprobleme lindern sowie entzündliche Darmerkrankungen positiv beeinflussen kann.[21]

Kürbis:
Kürbis ist ein harntreibendes Therapeutikum und kräftigt die Blasenmuskulatur.[22]

---

[14] Dr. Andreas Wiedemann, Chefarzt der urologischen Chirurgie am Evangelischen Krankenhaus Witten, in: alverde, Nov. 2010
[15] Beipackzettel Schönenberger naturreiner Pflanzensaft „Bärlauch“
[16] http://www.barbara-simonsohn.de/ananas.htm
[17] Simonsohn: Heilkraft aus den Tropen, 195
[18] http://www.zentrum-der-gesundheit.de/brennnessel.html
[1919] http://www.zentrum-der-gesundheit.de/brennnessel.html
[20] http://www.heilpflanzen-welt.de/2008-07-Wehrhaft-und-majestaetisch-Die-Brennnessel/
[21] http://www.zentrum-der-gesundheit.de/brennnessel.html
[22] Weber, Heinz. Nieren- und blasenunterstützende Heilpflanzen, in: Waerland, Juni 2013, . 24

Vitamin C-Infusion:

Ein Patient (49 Jahre) mit Harnblasenkarzinom (Grad 3/3, papilläres, muskelinvasives Übergangsepithelkarzinom) und multiplen Satellitentumoren erhielt nach der Resektion des Tumors eine Vitamin-C-Hochdosistherapie (30 g i.v., 2x/Woche über 3 Monate; danach 4 Jahre lang 30 g i.v. alle 1–2 Monate, unterbrochen von 1–2-monatigen Intervallen mit häufigeren Infusionen). Nach neun Jahren war der Patient bei guter Gesundheit und frei von Metastasen.[23]

[23] https://www.deutsche-apotheker-zeitung.de/daz-az/2014/daz-13-2014/vitamine-c-und-d-selen-und-carnitin