Hilfsmaßnahmen bei Harninkontinenz (s. auch Blase):

Breitwegerichblättertee:
Um den Blasenschließmuskel zu stärken, kann ein Tee aus Breitwegerichblättern getrunken werden.[1]

Homöopathie bei Harninkontinenz:
Plantago major D6 bei grundsätzlicher Schwäche der Blase
Causticum D6 bei Inkontinenz durch Husten und Erkältung
Sebal serrulatum bei Inkontinenz mit ständigem Harndrang (Potenz wurde hier leider nicht ***Homöopathie bei Harninkontinenz:***

Blase zu fest gesetzten Zeiten (alle 2-3 Stunden) entleeren).
sich daran gewöhnen, die Blase zu fest gesetzten Zeiten zu entleeren[2]

bei Harninkontinenz: Verzicht auf harntreibende Getränke:
wie Grapefruitsaft, Kaffee, Schwarztee, Bier, Alkohol usw.[3]

Kürbiskerne als Zwischenmahlzeit bei Harninkontinenz:[4]

Tägliches Beckenbodentraining bei Harninkontinenz:
Tägliches Beckenbodentraining kräftigt den Blasenschließmuskel. Man sitzt dazu entspannt und locker in einer etwas zusammengekauerten Haltung in Reiterstellung auf einem Schemel. Dann zieht man die Muskeln der Afterregion 5 bis 10 Sekunden lang so kräftig wie möglich zusammen – dann loslassen und für 20 Sekunden ausruhen. Anschließend beugt man sich in sitzender Haltung nach vorne, was das Erspüren des Beckenbodens erleichtert und spannt dann erneut so kräftig wie möglich 10 Sekunden lang an. Diese Übung 5-mal hintereinander wiederholen.[5]

Chlorophyllin.
Orales Verabreichen von Chlorophyllin vermindert den Fäkalien- und Harngeruch bei den Patienten mit Inkontinenz.[6]

---

[1] Bio Spezial Ausgabe 2009: „Natürlich Heilen“, S. 35
[2] Bio Spezial Ausgabe 2009: „Natürlich Heilen“, S. 35
[3] Bio Spezial Ausgabe 2009: „Natürlich Heilen“, S. 35
[4] Bio Spezial Ausgabe 2009: „Natürlich Heilen“, S. 35
[5] Bio Spezial Ausgabe 2009: „Natürlich Heilen“, S. 35
[6] http://www.biovitamineshop.de/liquid-chlorophyll.html