

Stichwortverzeichnis

A

Achtsamkeitsübungen 84
 Akupunktur 88
 Akupunkturpunkt Blase 28 89
 Aloe-vera-Bad 58
 Alpha-Blocker 41
 Amino 8 129
 Antibiotika 59
 Anticholinergika 40
 Antidepressiva, trizyklische 41
 Arztbesuch 69
 Astaxanthin 129
 Ausfluss 115

B

Bandscheibenvorfall 28
 Bärentraubenblätter 118
 Bauchatmung 98
 – üben 83
 BeBo®-Konzept 100
 Beckenboden 21
 – Selbsttest 67
 – trainieren 92
 – Überlastung 99
 Beckenbodenaktivität ertasten 69
 Beckenbodenentspannung 67
 Beckenbodenmuskulatur 16
 Beckenbodenschwäche 24
 Beckenbodentraining
 – Biofeedback 37, 101
 – Vorstellungsbilder 99
 Beckenbodenübung 94, 95, 97, 98
 Belastungsinkontinenz 24
 Beta-3-Adrenozeptor-Agonisten 40
 Biofilm 64
 Birkenblätter 87
 Blase 11, 16
 – Anatomie 13
 – Kälte 62
 – Nahrungsergänzungsmittel 128
 – Steuerung 18
 Blasendreieck 13
 Blasendruckmessung 73
 Blasenentleerung 20
 Blasenentzündungen 47
 – Antibiotika 59
 – Bäder 56

– D-Mannose 126
 – Impfung 55
 – Maßnahmen 50
 – Schmerzmittel 61
 – Sex 65
 – Symptome 49
 – vorbeugen 61
 – warm halten 55
 – Wechseljahre 136
 Blasenfüllung 18, 19
 Blaseninkontinenz 23
 Blasenkapazität 101
 – erhöhen 103
 Blasenmuskulatur 15
 Blasen Schleimhaut 15, 31, 32
 – Bakterien 63
 Blasen schließmuskel 16
 Blasen schwäche 120, 134
 Blasen spiegelung 71
 Blasen tee 118
 Blasen training 26, 38, 101, 102
 Blasen wand 15, 18
 Brennnessel 87, 120
 Brennnesselsüppchen 120
 B-Vitamine 130

C

Cannabis 91
 Cranberry-Essig-Blasenkur 125
 Cranberry-Rotkohl 122
 Cranberrys 124
 Cranberrysaft 124

D

Detrusormuskeln 16
 Detrusorreflexzentrum 19
 Diabetes mellitus 28
 D-Mannose 126
 Drangblase 103
 Dranginkontinenz 25, 26
 – Blasen training 101

E

Eigenlob 86
 Energieschaukel 85
 Entspannungstechniken 36, 39
 Entspannungsübung 83
 Epilieren 112
 Epsom-Salz-Bad 58
 Ernährung 116
 – antientzündliche 51, 121

G

Gehmeditation 84
 Getränke 117
 Gleitgel 113
 Goldrute 52, 87
 Grapefruitkernextrakt 131

H

Haarentfernungscreme 112
 Haferflockenbad 57
 Harnblasenmeridian 89
 Harndrang 25, 102
 – aufschieben 103
 – häufiger 30
 Harninkontinenz 23, 134
 Harnleiter 13, 15
 Hamröhre 16, 136
 Harnröhrendruckprofil 74
 Harnröhrenschließmuskel 16
 Harnröhrensphinkter 16, 20
 Harnstrahlmessung 73
 Harnwege durchspülen 50, 118
 Heilkräuter, Hildegard von Bingen 118
 Heublumenbad 58
 Homöopathie 88
 Hormonersatztherapie 38, 41, 137
 Hormone, weibliche 133
 Hormonschwankungen 48

I

Immunsystem 64, 130
 – Darm 59
 – geschwächtes 49
 – Kälte 62
 – Selen 130
 – stärken 51, 125
 – Zink 128
 Inkontinenz 12, 22
 – extraurethrale 28
 – Mischformen 27
 – Wechseljahre 137
 Intimhaarentfernung, Ultraschall 112
 Intimhygiene 63, 115
 – optimale 108
 – Tipps 108
 – übertriebene 48
 – Unterwäsche 110
 Intimirasur 111

K

Kamillen-Sitzbad 57
 Kapuzinerkresse 126
 Knochengesundheit 135
 Kollagen 131
 Kontinenz 17
 Kürbiskerne 87
 Kürbis-Kokos-Suppe 122

L

Laktobazillen 47
 Lebensstiländerungen 42

M

Magnesium 130
 Magnesiumsulfat-Bad 58
 Medizin, alternative 87
 Meerrettich-Kapuzinerkresse-
 Tinktur 127
 Meerrettichwurzel 126
 Melatonin 131
 Menstruationsprodukte 110
 Methylsulfonylmethan 129
 Miktionsfrequenz 101
 Miktionstagebuch 34, 39, 70
 Miktionszentrum, sakrales 19
 Milchsäurebakterien 47, 108,
 134
 Morbus Parkinson 28
 Multiple Sklerose 28, 53

N

Nahrungsergänzungsmittel 128
 Nervensystem, vegetatives 15,
 17
 Nervus pudendus 15, 20
 Nieren 15
 Nierenbeckenentzündung 60

O

Omega-3-Fettsäuren 128
 Organuhr 90

Östrogenmangel 25, 26, 32, 38,
 41, 50, 134, 136

P

Parasympathikus 15, 17, 20, 82
 Peinlichkeit 12
 Physiotherapie 38
 Phytoöstrogene 135
 Pollakisurie 29

R

Reflexinkontinenz 27
 Reizblase 29
 – Diagnostik 33
 – Maßnahmen 34
 – Medikamente 40
 Resilienz 138
 Restharn 53
 – Maßnahmen 53
 Rosenkohl mit
 Granatapfelkernen 124

S

Salbei 120
 Schamgefühl 12
 Schamhaarentfernung 111
 Scheidendusche 115
 Scheidenmilieu, saures 47
 Schlaganfall 28
 Schließmuskelschwäche, Übung
 94
 Schmerzen beim Wasserlassen
 49
 Schwangerschaft 24, 48
 Selbstfürsorge 85
 Selbsttest
 – Reizblase 35
 – Was hat meine Blase? 68
 Selen 130
 Serotonin 131
 Sex 48, 65
 Sexualhormone 133
 Slip 110

Stress 11, 30, 49, 82
 Stressinkontinenz 24
 Sympathikus 15, 17, 82

T

TCM 88
 Toilette
 – Geschichte 105
 – nette 107
 Toilettenbesuche 52
 Toilettengang 105
 Trinken 34, 116
 Trinkmenge 48
 Tryptophan 131

U

Unterhose 109
 Untersuchungsmethoden 66
 Urge-Inkontinenz 25
 Urin 75
 – Farbe 77
 – Geruch 78
 – Keimbelastung 50
 Urodynamik 71
 Urotherapie 44

V

Vaginalflora 136
 Vaginalgeruch 114
 Verfahren, bildgebende 75
 Vitamin D 129
 Vorstellungskraft nutzen 93

W

Wachsenthaarung 112
 Wechseljahre 38, 41, 132, 137
 – Blasenentzündung 136
 – Inkontinenz 137
 Wechseljahresbeschwerden 134
 – lindern 134

Z

Zink 128