



# Jede 4. Frau kennt **Das hilft der**



**Viele Frauen scheuen sich, selbst mit ihrem Arzt darüber zu sprechen. Prof. Heinz Kölbl gibt Tipps**

von Rebekka Mildenberger

**W**enn die Blase übersensibel ist oder man unwillkürlich Tröpfchen von Urin verliert, ist das extrem unangenehm. Der Alltag wird zur Belastungsprobe. Jede vierte Frau in Deutschland ist betroffen. Aber nur 30 Prozent von ihnen thematisieren das Problem. Prof. Heinz Kölbl, Gynäkologe an der Uniklinik Mainz und Vize-Vorsitzender der Deutschen Kontinenz Gesellschaft über Ursachen und Lösungen.

## **Viel trinken**

Das ist wichtig, damit die Blase im Training bleibt und sich keine Keime ansammeln

## **Pflanzliche Fitmacher**

Es gibt einige natürliche Heilmittel für Harnwegsbeschwerden. Diese drei sind am bekanntesten – jedes hat besondere Stärken



**1. Kürbiskern** Die Knaberei kann helfen, eine Reizblase zu besänftigen. Mindestens zweimal täglich 1 EL Kerne essen. Und Kürbiskernöl in der Küche verwenden.



**2. Goldrute** Mittel mit Extrakten der Heilpflanze fördern das Durchspülen der Harnwege, beugen Harnsteinen und Nierengrieff vor (z. B. in „Cystin-nol Long“, Apotheke).



**3. Cranberrys** Ihre Wirkstoffe machen Bakterien das Leben schwer, schützen so vor Blasenentzündungen (z. B. in „Cystorenal Cranberry plus“, Apotheke).

## **Leser helfen Lesern**

### **Salatöl für extrem empfindliche Haut**

Ein Ratschlag für alle, die wie ich eine extrem sensible Haut haben: Ich wasche mich nur noch mit Seife aus dem Reformhaus, die Naturöle enthält und nehme am „Eincremen“ Sonnenblumenöl. Das hilft wirklich.

Valerie Kant, Dortmund

### **Vulkan-Asche beseitigte meinen Fersensporn**

Schulmediziner sagen oft, dass man einen Fersensporn nicht wieder los wird. Das stimmt nicht. Ich hatte vor 20 Jahren einen, konnte vor Schmerzen nicht mehr schlafen. Dann nahm ich auf Empfehlung Hekla Lava, ein homöopathisches Mittel, das aus der Asche eines Vulkans gewonnen wird. Damit hat's bei mir auf jeden Fall geklappt.

E. Schmidbauer, Eggenfelden

### **Bei einem Sonnenbrand hilft ein Bad in Molke**

Aus aktuellem Anlass – ich habe mir am Wochenende die Schultern stark verbrannt – fiel mir wieder ein altes Hausmittel ein, das ich hier gern weitergebe: Bei einem Sonnenbrand ist ein Molkebad wunderbar. Dazu einfach etwas Molkepulver ins Badewasser geben (nicht zu heiß, das mag die verbrannte Haut nicht). 10 Minuten darin baden. Den Molkefilm etwas antrocknen

lassen, dann abdschen. Das beruhigt die Haut und fördert die Heilung.

Mandy Rabe, Dresden



## **UND WAS HAT IHNEN GEHOLFEN?**

Sie kennen einen tollen Tipp? Dann schreiben Sie uns: Redaktion **Alles für die Frau**, Kennwort: Leser helfen Lesern, Brieffach 30837, 20067 Hamburg

Die Leseraktion wird ganz oder in Teilen in Print und digital veröffentlicht.

