



Immer früher können Frauen, aber auch immer mehr Männer, ihren Harn nicht mehr halten. Bei Frauen beginnt die Blasenschwäche mit 40, bei Männern etwa zehn Jahre später. Oft wird die Inkontinenz durch Niesen, Husten, Lachen oder rasches Aufstehen ausgelöst.

Was sind die Auslöser?

- Eine starke Übersäuerung des Urins. Der pH-Wert können Sie selber messen. Der pH-Wert unter 7 ist sauern, darüber ist er basisch.
- Durch Bewegungsmangel verkümmert die Blasenmuskulatur.
- Verschleimung und Verschlackung der Blase. Wenn Sie in ein Glas urinieren und es stehen lassen, sehen Sie wie verschleimt Ihr Urin ist. Der Schliessmuskel kann so leiden, resp. nicht mehr richtig funktionieren. Auch bei Harnkristallen- und -Steinen.
- Plötzliches Zusammenziehen der Muskultur.
- Übergewicht und schlaffe Muskeln.

Was können Sie tun?

- Ernähren Sie sich basisch.
- Verschleimen Sie Ihren Körper nicht mehr.

- Bei Übergewicht sollten Sie abnehmen.
- Verzichten Sie auf starke Gewürze, die Schleimhäute verätzen, z.B. Salz, Kaffee, alkohol. Getränke.
- Suchen Sie Bewegung und nochmals Bewegung. Kommen Sie aber nicht mit Übergewicht in Bewegung und auch nicht mit einem übersäuerten Körper, das könnte einen Herzinfarkt auslösen.
- Beginnen Sie Ihre Beckenbodenmuskeln zu trainieren:
<https://www.helsana.ch/de/blog/themen/gesundheitstipps/inkontinenz.html>
- Haben Sie Geduld mit Ihrem Körper. Er braucht Wochen bis Sie eine Besserung spüren.

Ab dem 65. Lebensjahr können etwa 10 % der Frauen ihren Stuhlgang nicht mehr beherrschen. Diese sollten mit den gleichen Übungen beginnen. Mit einem Colpexin-Pessar aus der Apotheke, den Sie in Ihre Scheide einführen, erhöhen Sie bei jeder Bewegung Anreize für muskuläre Kontraktion, eine erhöhte muskuläre Spannung.

Lesen Sie auch hier weiter:

<https://www.schmerzexperten.ch/wenn-der-darm-nach-unten-sackt/>