

4	<b>VORWORT</b>
7	<b>IHRE HARNBLASE – DAS SOLLTEN SIE WISSEN</b>
8	Funktionen und Aufbau der Harnblase
15	Untersuchungen der Blase und der Harnwege
23	<b>WAS KÖNNEN NATÜRLICHE BEHANDLUNGSVERFAHREN?</b>
24	Antibiotika
28	Pflanzliche Antibiotika bei Blasenentzündung
34	Wirksame Heilpflanzen bei Erkrankungen der Harnwege
38	Heilpflanzen für die Durchspülungstherapie
52	Desinfizierend wirkende Heilpflanzen
63	Wissenschaftlich empfohlene Teemischungen
68	Hilfe aus dem Regenwald
73	<b>ERKRANKUNGEN DER BLASE UND DER PROSTATA NATÜRLICH BEHANDELN</b>
74	Blasenentzündung
74	Wie kommt es zu einer Blasenentzündung?
77	Symptome einer Blasenentzündung
80	Wann sollte man besser zum Arzt gehen?
81	Wie behandelt ein Arzt die Blasenentzündung?
82	Verlauf der Blasenentzündung
83	Einer Blasenentzündung vorbeugen
89	<b>Die Reizblase</b>
90	Ursachen einer Reizblase
91	Behandlung einer Reizblase
93	<i>Heilkräuter für die Reizblase</i>
97	<b>Nächtlicher Harndrang – Nykturie</b>
97	Gründe für den nächtlichen Harndrang
99	Nykturie natürlich behandeln

99	<b>Harn- und Blasensteine</b>
100	Wie entstehen diese Steine?
101	Was geschieht beim Arzt?
102	Harnsteinen vorbeugen
103	<b><i>Heilpflanzen gegen Harnsteine</i></b>
106	<b>Harninkontinenz</b>
107	Inkontinenzformen
111	Harninkontinenz behandeln
112	Einer Inkontinenz vorbeugen
113	Mit der Inkontinenz leben
117	<b>Gutartige Prostatavergrößerung</b>
117	Symptome einer gutartigen Vergrößerung der Prostata
119	Diagnose und Behandlung
120	Prostataerkrankungen vorbeugen
121	<b><i>Heilpflanzen bei Prostatabeschwerden</i></b>
126	<b>Prostataentzündung</b>
128	Eine Prostataentzündung natürlich behandeln
131	<b>BECKENBODEN – STARKE INNERE MITTE</b>
132	<b>Beckenbodentraining bei Inkontinenz</b>
132	Beckenbodentraining bei Inkontinenz
133	Das richtige Gefühl für den Beckenboden bekommen
134	Beckenbodentraining – bei Profis lernen
135	Beckenbodentraining – ein Leben lang
136	Hilfsmittel für das Beckenbodentraining
137	<b>Biofeedback und andere alternative Methoden</b>
138	Biofeedback beim Beckenbodentraining
140	Elektrostimulation und Rüttel- oder Vibrationstraining
141	<b>ANHANG</b>
141	<b>Hilfreiche Adressen</b>
143	<b>Register</b>