

## **4 VORWORT**

- 7 IHRE HARNBLASE – DAS SOLLTEN SIE WISSEN**
- 8 Funktionen und Aufbau der Harnblase
- 15 Untersuchungen der Blase und der Harnwege

## **23 WAS KÖNNEN NATÜRLICHE BEHANDLUNGSVERFAHREN?**

- 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 ERKRANKUNGEN DER BLASE UND DER PROSTATA NATÜRLICH BEHANDELN**

- 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 Die Reizblase
- 90 Ursachen einer Reizblase
- 91 Behandlung einer Reizblase
- 93 *Heilkräuter für die Reizblase*
- 97 Nächtlicher Harndrang – Nykturie
- 97 Gründe für den nächtlichen Harndrang
- 99 Nykturie natürlich behandeln

- 99 **Harn- und Blasensteine**
- 100 Wie entstehen diese Steine?
- 101 Was geschieht beim Arzt?
- 102 Harnsteinen vorbeugen
- 103 **Heilpflanzen gegen Harnsteine**
- 106 **Harninkontinenz**
- 107 Inkontinenzformen
- 111 Harninkontinenz behandeln
- 112 Einer Inkontinenz vorbeugen
- 113 Mit der Inkontinenz leben
- 117 **Gutartige Prostatavergrößerung**
- 117 Symptome einer gutartigen Vergrößerung der Prostata
- 119 Diagnose und Behandlung
- 120 Prostataerkrankungen vorbeugen
- 121 **Heilpflanzen bei Prostatabeschwerden**
- 126 **Prostataentzündung**
- 128 Eine Prostataentzündung natürlich behandeln
  
- 131 **BECKENBODEN – STARKE INNERE MITTE**
- 132 **Beckenbodentraining bei Inkontinenz**
- 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 **Biofeedback und andere alternative Methoden**
- 138 Biofeedback beim Beckenbodentraining
- 140 Elektrostimulation und Rüttel- oder Vibrationstraining
  
- 141 **ANHANG**
- 141 **Hilfreiche Adressen**
- 143 Register