



Blasengesundheit

Ursachen und Hilfen bei

Chronische Anspannungen in der Muskulatur des Beckenraums können zu Schmerzen und Funktionsstörungen der Blase führen. Diese muskulären Ursachen werden durch die normale urologische oder gynäkologische Diagnostik nicht erfasst, also oft nicht erkannt. In einem solchen Fall bietet die Pohltherapie® Hilfe.

Von Renate Bruckmann –
Heilpraktikerin und
Pohltherapeutin in Saarbrücken

Eine gesunde Blase bedeutet: Alle zwei bis drei Stunden können Sie Wasser lassen ohne Schmerzen dabei oder danach. Sie können die Entleerung auch eine Zeitlang aufschieben und nachts ohne Harndrang durchschlafen. Darüber machen sich die meisten Menschen keine Gedanken und das ist auch gut so. Für gar nicht so wenige sieht die Realität jedoch anders aus: Sie sind betroffen von Schmer-

Schleimhaut ausgekleidet, die sie unempfindlich macht gegen den Urin. Sie kann sich stark ausdehnen, Männerblasen fassen mehr Urin als die von Frauen und ihre Harnröhren sind länger. Der Harn besteht zu 95 Prozent aus Wasser. Der Rest setzt sich aus Harnstoff, Salzen, Hormonen und Farbstoffen zusammen. Die gelbe Farbe hat er vom Bilirubin, das beim Umbau der roten Blutkörperchen entsteht.

Die einen lassen locker, die anderen spannen sich an, damit es „läuft“. Der Schließmuskel, der sich für die Entleerung öffnen muss, ist Teil des Beckenbodens. Die Blase ist von Bindegewebe umgeben, locker an der inneren Bauchwand damit befestigt, was sie elastisch und flexibel macht. Das funktioniert gut, solange auch die Muskulatur des Unterbauchs und des inneren Beckens locker und

Schmerzen und Funktionsstörungen

zen und Funktionsstörungen der Blase sowie wiederkehrenden Infekten oder infektähnlichen Beschwerden ohne bakteriellen Befund. Einige Urologen schätzen, dass 30 Prozent ihrer Patientinnen und Patienten Beschwerden haben, für die sie keine Ursache finden. Dahinter können chronische Anspannungen in der Muskulatur des Beckenraums stecken.

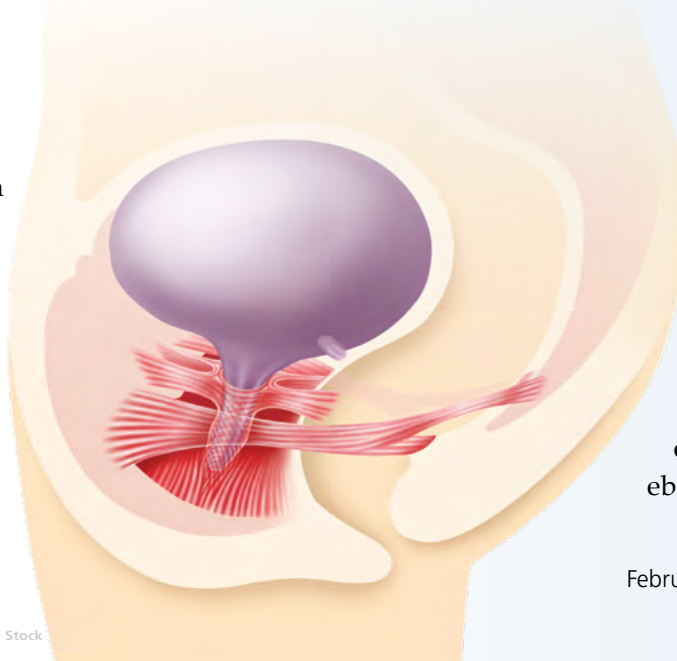
Wissenswertes über die Blase

Die Blase ist ein Hohlorgan, das den Urin aus den Nieren speichert, bis sie voll ist und dann mit ihren reichlich vorhandenen Rezeptoren in den Blasenwänden ein Signal gibt: den Harndrang. Sie besteht aus Muskelgewebe innen ist sie mit einer besonderen

Bedeutung der Blasenmuskulatur

Die Blase selbst besteht aus (glatten) Muskelfasern und ist mit der Muskulatur des Beckenbodens und der Bauchwand verbunden (siehe Abbildung). Beim Wasserlassen arbeiten verschiedene Muskeln zusammen,

flexibel ist. Ist sie verkrampft und verspannt, kann sich das auf die Blase auswirken: Die Durchblutung wird schlechter und damit auch die Abwehr schädlicher Keime. Außerdem ist das Zusammenspiel von Anspannen und Lockerlassen gestört, so entstehen Entleerungsstörungen. Dauerkrampfte Muskeln können Schmerzreize auslösen. Fast jeder hat das schon mal erlebt: Dauerspannung im Nacken erzeugt Kopfweh, im Becken ist es nicht anders: die überlasteten Muskeln schmerzen und wollen nicht so recht. So ähnlich wie ein Muskelkater, nur eben im Becken.





© beebay/Adobe Stock

Blasenbeschwerden belasten die Psyche

Blasenbeschwerden sind manchmal mit weiteren Symptomen verbunden, wie Schmerzen im Genital, Damm oder Rektum. Davon betroffen sind Männer wie Frauen gleichermaßen.

Diagnosen wie Reizblase, Urethralesyndrom oder chronische Prostatitis beschreiben das Problem, beinhalten jedoch nicht die Lösung. Die Beschwerden sind oft ein schambesetztes Thema, dadurch denken viele, sie seien ganz alleine damit. Beziehungen leiden, der Alltag ist beeinträchtigt.

Es ist richtig, dass die Blase auf Stress reagiert, aber genauso wahr ist es, dass fortgesetzte Beschwerden die

Verfassung des ganzen Menschen beeinträchtigen und es den Betroffenen psychisch gut gehen würde, wenn sie ihre Beschwerden in den Griff bekämen.

Besonderheiten der Pohltherapie®

Durch Lockerung der Muskeln und Faszien im äußeren und inneren Bereich des Beckens können wir oft deutliche Linderung oder das Verschwinden der Beschwerden erreichen.

Bei Narben, Unfällen und Entzündungen in der Vorgeschichte, ist es oft hilfreich, diese Regionen

zu behandeln. Zum Beispiel kann eine Kaiserschnitt-Narbe noch Jahre später Blasenbeschwerden verursachen. Zur Therapie gehört es auch, die „spannenden“ Alltagsgewohnheiten zu verändern, weil diese zu Dauerkontraktionen führen können. Hierzu gehört zum Beispiel, ständig den Bauch einzuziehen oder die Beine übereinander zu schlagen. Diese Aspekte sind vereint in der Pohltherapie®.

Die Pohltherapie gibt es seit mehr als zwanzig Jahren und wird von Heilpraktikern, Ärzten oder Physiotherapeuten durchgeführt. Ziel der Behandlung ist es unter anderem, die Spannungen für die Patienten fühlbar zu machen, denn wir können nur dort Spannung lösen, wo wir sie auch wahrnehmen können.

Dazu gehören Pandiculations (ein manuelles Biofeedback-Verfahren) und weitere manuelle Techniken, um Triggerpunkte und verklebte Faszien zu lösen. Durch Körperübungen vertiefen die Patienten die Effekte der Behandlung. Dabei ist es sehr wichtig, heraus zu finden, von welchen Gewohnheiten die Verspannungen herrühren.

Spannende Gewohnheiten

Dauerspannungen können durch folgende Gewohnheiten entstanden sein:

- ➔ Beine übereinander schlagen

- ➔ Im Rundrücken mit gestauchtem Unterbauch sitzen
- ➔ Ständig die Bauchdecke anspannen
- ➔ Keine Bauchatmung praktizieren
- ➔ Mehr oder weniger ständig den Beckenboden anspannen
- ➔ Den Toilettengang aufschieben
- ➔ Beim Wasserlassen pressen, damit es schneller geht
- ➔ Mit angespannten Gesäßmuskeln sitzen oder stehen
- ➔ Exzessives Bauchmuskelttraining

Mehr Sport und Körperübungen

Bei Beschwerden im urogenitalen Bereich ist es gut, sich ausreichend zu bewegen. Das fördert die Durchblutung und unterstützt eine gesunde Funktion der Muskeln und Faszien. Besonders geeignet sind:

- ➔ Leichtes Joggen
- ➔ Flotte Spaziergänge
- ➔ Schwimmen
- ➔ Körperübungen wie Yoga, Tai-Chi oder Qi-Gong
- ➔ Rad fahren: Wenn der Sattel richtig passt, dann können viele Patienten Rad fahren, die es vorher nicht mehr konnten. Im Fachgeschäft wird der Abstand zwischen den Sitzhöckern gemessen und danach der Sattel ausgewählt. Für den Beckenboden ist es ein riesiger



Renate Bruckmann

ist Heilpraktikerin und Pohltherapeutin. Sie ist spezialisiert auf das Lösen von Verspannungen im Bereich des Beckens und des Beckenbodens bei Männern und Frauen. Sie ist 57 Jahre alt, führt zwei Praxen in Saarbrücken und in Ludwigs-hafen, bildet Pohltherapeuten aus und ist die Zweite Vorsitzende im Berufsverband für Pohltherapie®. Ihr besonderes Anliegen ist es, den Betroffenen zu ermöglichen, ihre Beschwerden zu verstehen und zu erkennen, was sie selbst tun können. Kontakt und weitere Informationen unter: www.alternative-schmerzbehandlung.de und www.pohltherapie.de

Eine effektive Übung für Blase und Unterbauch



1. Legen Sie sich auf den Rücken, mit angestellten Beinen und atmen Sie ein. Dabei machen Sie ein Hohlkreuz und öffnen langsam Ihre Knie nach außen, soweit Ihre Muskeln das ohne Schmerzen zulassen.

2. Dann schließen Sie die Knie und drücken den unteren Rücken in die Unterlage. Sie merken, der Unterbauch wird angespannt genau wie die Beininnenseiten und der Beckenboden.

3. Wiederholen Sie diese Bewegungen etwa zehnmal und stellen Sie die Beine breit auf. Legen Sie die Hände auf den Unterbauch und spüren Sie der Atembewegung unter Ihren Händen nach.

Unterschied in der Belastung.
 → Beckenbodenübungen:
 Selten ist die Ursache für Beschwerden, dass die Muskulatur zu schwach ist, meist ist sie zu verspannt. Es ist deswegen keine gute Idee, den Beckenboden zu kräftigen, das ist, als wären Sie schon überlastet und manbürdet Ihnen noch eine zusätzliche Aufgabe auf. Solche Übungen stärken nicht Ihren Becken-

boden, sondern lassen ihn erst recht streiken. Besser als „Stärkungsübungen“ sind Bewegungsübungen, bei denen Sie wieder lernen, den Beckenboden zu spüren, zu bewegen, anzuspannen und locker zu lassen. Extratipp: Sie finden auf youtube unter „die Schmerzexperten“ ein Übungsprogramm dafür.
 → Bauchmuskeltraining:
 Starkes und wiederholtes

Training der Muskeln des Unterbauchs kann häufig Beschwerden auslösen oder verschlechtern! Überlastete und schmerzende Muskeln weiter zu fordern, ist keine gute Idee. Gesunde Bewegung bedeutet immer einen Wechsel zwischen Anspannung (Verkürzung) und Entspannung (Dehnung) eines Muskels, dem wird bei solchen Trainings zu wenig Beachtung geschenkt.



Buchtipp:

Renate Bruckmann: „Unter der Gürtellinie – Unerklärliche Beschwerden im urogenitalen Bereich körpertherapeutisch verstehen und behandeln“,

Knaur Verlag, 2020, Gebundene Ausgabe, 320 Seiten mit vielen Abbildungen, ISBN 3426658666, 24,- €, als E-Book 19,99 €

Anzeige

Biete

Entschlacken - Entspannen - Ausheilen - Wohlfühlen
Fasten-Wanderungen
 500 Angebote in Deutschland und Europa. Eine Woche ab 300,- €
 Fasten-Wander-Zentrale, PF 2869, 67616 Kaiserslautern. T+F. 0631/ 47472

Gemeinschaften: Beratung Suche/ Gründung, Wandern, Festival jährl. Ostern, Pfingsten und 10.-12. Sept + 28.Dez.- 2.Jan.
oeкодorf@gemeinschaften.de