

Liebe Frauen,

sehr viele von uns leiden unter einer Reizblase, unter Blaseninkontinenz oder unter wiederkehrenden Blasenentzündungen. Vor allem, wenn wir Kinder zur Welt gebracht haben und/oder uns in den Wechseljahren befinden, kann der Blasenverschluss schwächeln. Chronische Blasenentzündungen können Frauen jeden Alters peinigen und auch die Reizblase hängt weniger von unserem Alter, sondern eher von unseren stressigen Lebensbedingungen ab.

Vermutlich sehen Sie Ihre Blase als den nervigen Übeltäter an, denn sie bringt Sie oft in peinliche Situationen, wenn Sie mal wieder hektisch auf der Suche nach einer Toilette sind, oder bereitet Ihnen Schmerzen beim Wasserlassen. Die Einstellung, »die Blase soll einfach wieder so funktionieren wie früher«, ist also mehr als verständlich, bringt Sie aber nicht weiter. Mit diesem Buch werden Sie die Zusammenhänge verstehen, wie und warum diese Blasenbeschwerden entstehen, und Sie werden erkennen, was Sie selbst tun können, damit die Blase wieder ihren Job machen kann. Ich möchte Ihnen auch die Abläufe in Ihrem Körper und die Funktionsweise der Blase näherbringen. Mit diesem Wissen können Sie nicht nur Ihre individuellen Beschwerden besser beurteilen, sondern auch gezielt gegensteuern. Es braucht gar nicht so viel, um Ihre Blase wieder auf Kurs zu bringen. Und die meisten Maßnahmen tun nicht nur Ihrer Blase gut, sondern auch Ihnen.

Ich wünsche Ihnen viel Freude und Erfolg beim Lesen und Umsetzen.

Ihre Isabell Seiwerth