

- 3 Editorial
- 4 Inhalt
- 6 Leserbrief

---

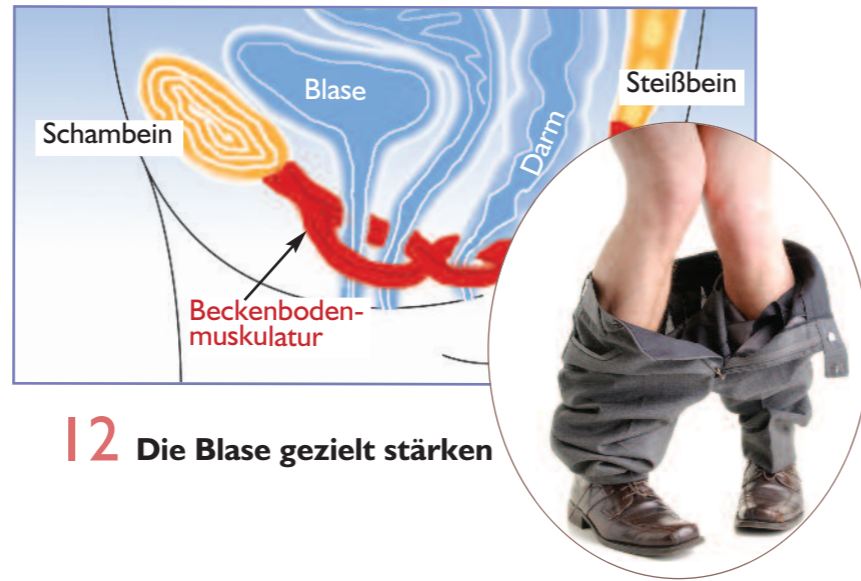
- 9 Mit Beckenbodentraining Harninkontinenz kuriert – Erfahrungsbericht
- 12 Die Blase gezielt stärken
- 17 Heilkräuter bei einer Reizblase
- 20 Reizblase mit basischer Ernährung geheilt – Erfahrungsbericht
- 22 Mit Beckenbodentraining zu innerer Kraft
- 28 Wussten Sie schon...?
- 32 Bauchtanz – Tanz der Weiblichkeit

---

- 40 Die Kunst des Liebens
- 42 Liebe, Lust und Leidenschaft – erfüllter Sex
- 48 Aphrodisierende Kräuter und Gewürze – von Chili bis Vanille

---

- 56 Kurz und knapp
- 58 Bücherwelt
- 60 Vorschau
- 61 Impressum



**12** Die Blase gezielt stärken



**20** Reizblase mit basischer Ernährung geheilt



**22** Mit Beckenbodentraining zu innerer Kraft



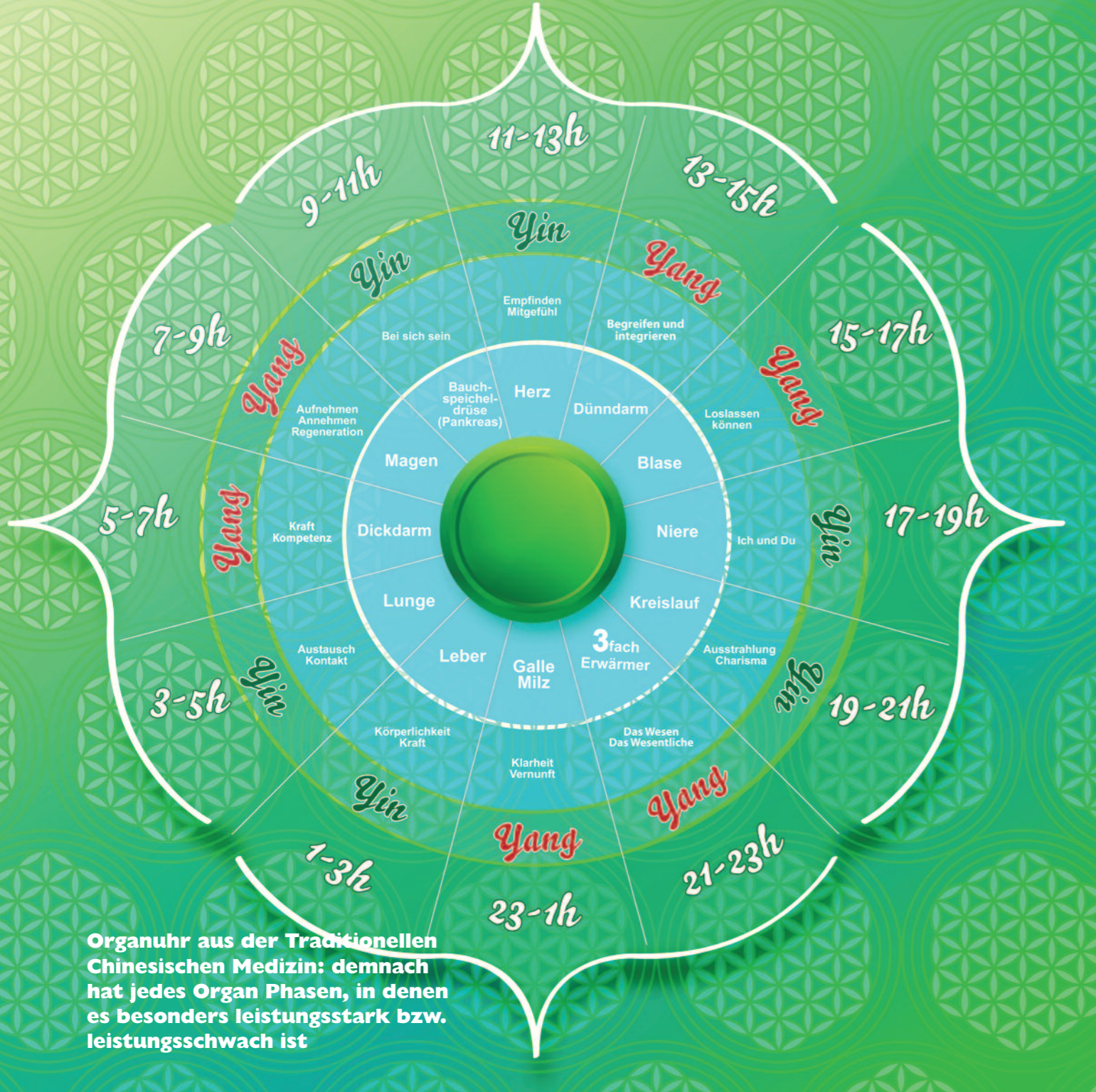
**34** Liebe, Lust und Leidenschaft – erfüllter Sex



**44** Aphrodisierende Kräuter und Gewürze



**34** Bauchtanz – Tanz der Weiblichkeit



**Organuhr aus der Traditionellen Chinesischen Medizin: demnach hat jedes Organ Phasen, in denen es besonders leistungsstark bzw. leistungsschwach ist**

zeigt. Das Tragen von Naturfaserunterwäsche und das Auflegen einer Wärmflasche oder eines erwärmten Dinkelkissens wirken wohltuend. Die Wärme fördert die Durchblutung, wodurch die Abwehrleistung gegenüber krankmachenden Bakterien angekurbelt wird. Außerdem

lindert Wärme krampfbedingte Schmerzen. Die Blase beruhigt sich. Das Einmassieren einer kupferhaltigen Wärmesalbe (z. B. „Kupfer Salbe rot“) in die Fußsohlen bis über die Fersen und etwas die hinteren Waden hinauf stimuliert ebenfalls den Blasenmeridian. Kalten Füßen

und Krämpfen wird dadurch entgegengewirkt. Zudem hat das Spurenelement Kupfer einen engen Bezug zur Nierenfunktion, so dass es auf diese Weise sanft regulierend und heilsam in die Prozesse eingreifen kann. Ebenso hilfreich kann ein Fußbad, z. B. in einem Schachtel-

halmabsud sein. Um eine „schwache Blase“ zu unterstützen bieten sich regelmäßige Sitz- und Vollbäder mit Schachtelhalm an. Am einfachsten ist es, einen Strumpf mit einer Handvoll getrocknetem Kraut zu füllen und unter den Wasserhahn zu binden. Beim Einlaufen des heißen Wassers gehen die Wirkstoffe in das Badewasser über.

Generell sollte im Falle einer Blasenentzündung reichlich getrunken werden. Dafür bieten sich heißes Wasser oder spezielle Kräutertees an. Auf koffeinhaltige Getränke, wie Kaffee, schwarzen oder grünen Tee und Kakao sollte verzichtet werden, da sie die Blase reizen. Gleichsam ist es notwendig bei einer Blasenentzündung das Wasserlassen, auch wenn es schmerzhaft ist, nicht aufzuschieben. Mit dem Urin werden die Bakterien ausgespült, bevor sie sich in der Blase zu arg vermehren. Im Falle einer „schwachen Blase“ kann es allerdings auch sinnvoll sein,

in Verbindung mit Beckenbodentraining, den Harndrang bewusst hinauszuögern, um ein längeres Durchhalten zu trainieren. Spezielle Heilkräuter erhöhen die Harnmenge. Dadurch steigt der Harndrang an und die Bakterien werden schneller aus der Blase gespült. Auf der anderen Seite können die Inhaltsstoffe der Heilkräuter auch direkt antibakteriell und entzündungshemmend wirken. In der akuten Phase hat sich besonders Bärentraubenblättertee im Wechsel mit Kamillentee bewährt.

## Heilkräuter für die Blase

### Bärentraubenblätter

Die Bärentraube gehört, gleich der Heidelbeere, zu den Heidekrautge-



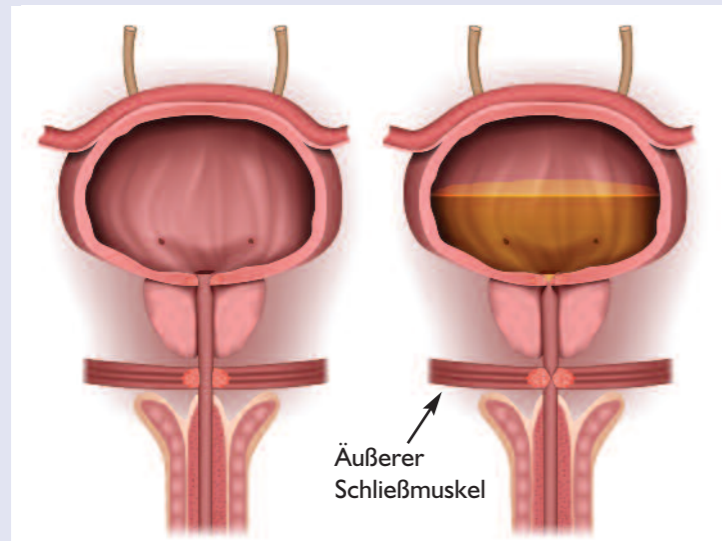
wächsen. Sie erhielt ihren Namen, weil Bären die roten, mehligten Früchte gerne fressen. Doch auch

Lappländer und Jakuten verwendeten früher die Beeren, und mischten sie dem Getreidemehl für ihre Brote bei. Gleichsam blieb den nördlichen Völkern die heilsame Wirkung der Blätter des immergrünen Strauches sicher nicht verborgen. Jedoch wurde die Bärentraube erst im 18. Jahrhundert als Heilpflanze anerkannt und besonders bei Nieren- und Blasenleiden eingesetzt.



**Ein warmes Fußbad mit Schachtelhalmabsud kann sehr hilfreich sein**

**Harnblase, leer und halbvoll**



hält der Beckenboden reflexartig dagegen. Er leistet eine lebenslange Haltearbeit für die inneren Organe. Geht hierbei Urin verloren, sprechen Fachleute von einer Belastungsincontinenz.

Somit spielt ein kräftiger Beckenboden für die Abgrenzung eine entscheidende Rolle. Er stützt die inneren Organe und ermöglicht eine aufrechte Haltung. Er kontrolliert, was in uns eindringen darf und was wir aus unserem Inneren nach außen lassen. Wer sich gut ab-

grenzen kann, fühlt sich sicher, so dass ein trainierter Beckenboden auf der mentalen Ebene das Selbstbewusstsein stärkt.

**Training ersetzt OP**

Das Beckenbodentraining, wie es heute bekannt ist, wurde von Dr. Arnold H. Kegel (1894 bis 1981) entwickelt. Der kalifornische Arzt suchte nach Möglichkeiten die

Inkontinenz, von der viele Frauen nach der Geburt betroffen waren, ohne Operation zu behandeln. In den späten 1940er Jahren hatte er ein Programm zur Kräftigung des weiblichen Beckenbodens zusammengestellt, zu dem er durch die Praktik afrikanischer Frauen inspiriert wurde. Anstelle von Steinkugeln verwendeten die Afrikanerinnen Nüsse, um ihre Beckenbodenmuskulatur nach einer Geburt wieder zu straffen. Generell litten die Frauen des Stammes auch seltener an Inkontinenz. Er nannte sein Programm „Kegel-Training“, das er später auch speziell für Männer weiterentwickelte. Er wies in Studien nach, dass dieses Training den Beckenboden stärkt und Inkontinenz mindert.

**Sich des Beckenbodens bewusst werden**

Damit das Beckenbodentraining von Erfolg gekrönt ist, muss zunächst die Fähigkeit entwickelt werden, den Beckenboden wahrzunehmen, um nachfolgend gezielt die richtigen Muskeln anzuspannen. Es gilt diese Muskeln bewusst zu fühlen und zu bewegen. Folgende Übungen schulen die Wahrnehmungsfähigkeit:

1. Stellen Sie sich vor, sie müssten den Urinstrahl beim Harnablassen anhalten. Sie ziehen den Schließmuskel der Harnröhre zusammen, wodurch sich der Beckenboden leicht hebt. Nun spüren Sie in diese Körperregion bewusst hinein.



Wer ein gutes Gespür für seinen Beckenboden entwickelt hat, kann jeder Zeit und überall trainieren. Die Übungen lassen sich fast in jeder Lebenslage ausführen, auf dem Bürostuhl, im

Auto beim Warten an einer roten Ampel, in der Straßenbahn, selbst im Gehen bei einem Spaziergang, auf der Toilette, vor dem Fernseher und, und, und ... Wer regelmäßig, am besten dreimal täglich übt, wird schnell die positive Wirkung spüren.

2. Stellen Sie sich vor, sie wollten einen Pups unterdrücken. Sie ziehen den Afterschließmuskel zusammen. Dadurch hebt sich besonders der hintere Beckenbodenbereich. Fühlen Sie hinein.

3. Legen Sie ihre Hände unter die Pobacken. Ertasten Sie die beiden Sitzbeinhöcker. Ziehen Sie diese Höcker zur Mitte hin zusammen, jedoch ohne die Pomuskeln anzuspannen. Schambein und Steißbein nähern sich, wodurch die zweite Muskelschicht des Beckenbodens trainiert wird.

Halten Sie die Spannung so kräftig wie möglich jeweils für 7 bis 10 Sekunden. Atmen Sie aus, wenn Sie den Beckenboden anspannen. Atmen Sie ein, wenn Sie die Muskulatur wieder entspannen.

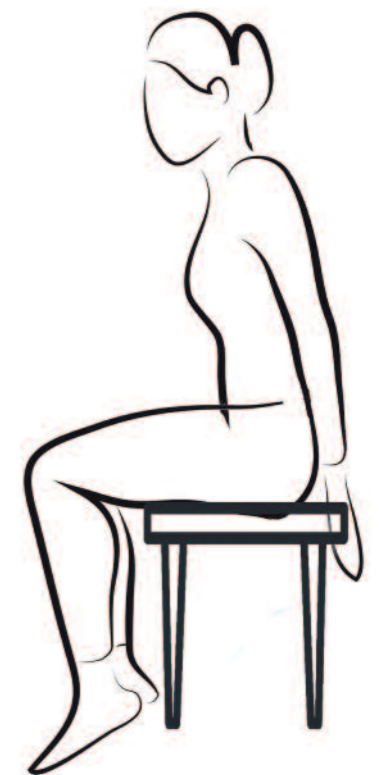
**Übung macht den Meister**

Vor allem am Anfang geschieht es oft, dass die Gesäßmuskeln und/oder Bauchmuskeln mit angespannt werden. Dies ist nicht tragisch, jedoch sollte klar sein, dass es sich dabei nicht um die Beckenbodenmuskulatur handelt. Frauen können die richtige Muskulatur mit dem Finger in der Scheide ertasten. Versuchen Sie den Finger durch Anspannung einzuklemmen ohne dabei

den Bauch einzuziehen. Während des Geschlechtsverkehrs kann der Mann mit dem Penis ganz deutlich erfühlen, wie kräftig der Beckenboden seiner Partnerin ist.

**Eine weitere Übung zur bewussten Aktivierung des Beckenbodens:**

Setzen Sie sich leicht nach vorne gebeugt auf einen ungepolsterten Stuhl. Dann spannen Sie alle Muskeln rund um den Genitalbereich an. Beim Zusammenziehen verspüren Sie ein Anheben des Körpers, beim Entspannen ein Absinken. Die Auf-



# Bauchtanz –

## Tanz der Weiblichkeit

Deine Gesundheit-Redakteurin Henrike Staudte im Interview mit Eva Büchele, Lehrerin für Orientalischen Tanz

Seit einem Monat tanze ich einmal wöchentlich mit Eva Büchele in ihrem Volkshochschulkurs „Shake your hips“. Bereits nach dem ersten Mal fühlte ich mich am nächsten Tag geschmeidig wie eine Schlange. Die dehnende Wirkung auf vielerlei Muskeln ist enorm und sehr angenehm. Daneben gefällt es mir, meiner Weiblichkeit zu orientalischen Rhythmen Ausdruck zu verleihen. Die anmutige Haltung beim Tanzen zeigt sich im Alltag in Form eines aufrechteren Gangs und einer eleganteren Beweglichkeit. Natürlich ist es ein Augenschmaus der Profitänzerin Eva Büchele zuzuschauen. Im folgenden Interview verrät sie, wie der Bauchtanz das Leben einer Frau verändern kann.

*Was unterscheidet den Bauchtanz von anderen Tanzformen? Was ist das Besondere daran?*

Der Bauchtanz wird aus dem Bauch heraus getanzt. Der Impuls für viele Bewegungen kommt aus der Körpermitte. Die Bewegungen entstehen, indem die Tänzerin die Muskeln anspannt und wieder löst. Bei anderen hüftbetonten Tanzformen, wie etwa dem Salsa, wird die Hüfte einfach mitgenommen. Dagegen werden im Bauchtanz eine Vielzahl verschiedener Hüftbewegungen aktiv ausgeführt. Das erfordert eine enorme Körperbeherrschung. Raumgreifende Schritte kommen selten vor. Ebenso wenig gestreckte Beine, wie sie im Ballett üblich sind. All das würde die Beweglichkeit der Hüfte einschränken. Doch gerade diese verleiht dem



Eva Büchele  
www.eva-oriental.de

© Oliver Hunger



Sex ist allgegenwärtig. Scheinbar wurde mit diesem Thema noch nie offener umgegangen als heute. Aber trägt diese Freizügigkeit tatsächlich zu einem erfüllteren Sexualleben bei? Oder ist es vielmehr so, dass die Medien bestimmte Bilder bzw. Ideale in unseren Kopf pflanzen, denen wir unbewusst nachzueifern versuchen? Womöglich verhindert gerade dies eine natürliche und erfüllende Annäherung. Oder liegt die Erfüllung gar auf einer anderen Ebene?

# Liebe, Lust und Leidenschaft - erfüllter Sex

## Tor Nr. 1: Offenheit

Das Gegenteil von Offenheit ist Verschlussenheit. Sofort wird deutlich, dass unter dieser Voraussetzung eine körperliche Vereinigung wohl

oder Antipathie. Am anderen Ende der Skala stehen Eigenschaften wie zugewandt, weich, neugierig, sympathisch, phantasievoll, hingebungsvoll, interessiert, aufmerksam und einfühlsam. Menschen mit viel Of-

### Sexuelle Ekstase kann das Licht der Liebe in jeder Zelle heller leuchten lassen



Hand auf's Herz ... in Wahrheit suchen wir alle das Gefühl der Glückseligkeit. Diese tiefe Sehnsucht treibt uns in Arme eines anderen Menschen. David Deida formuliert es in seinem Buch „Erleuchteter Sex“ so: „Ein guter Orgasmus befriedigt, ein wahrer Orgasmus kann Ihnen Ihr tiefstes Sein enthüllen ... Sex kann das Licht der Liebe in jeder Zelle heller leuchten lassen, über die Angst hinaus, und Ihre Herzen im unendlichen, gleißenden Licht des Seins verschmelzen.“

Ah ..., das klingt nach Glückseligkeit. Welche „Tore“ führen zu diesem paradiesischen Zustand?

eher unerfüllt bleibt. Sei es aus mangelndem Interesse, auf Grund von Angst, die zur Verkrampfung führt, Unwohlsein, routinierter Langeweile

fenheit können aufeinander zugehen und sich ineinander hineinfühlen. Durch Offenheit ist es möglich den anderen Menschen auf subtilster

## Liebestrüffel mit Chili

Rezept für ca. 50 Stück

### Zutaten:

- 1 kl. frische Chilischote
- 75 g Sahne
- 30 g brauner Zucker
- 150 g Zartbitterschokolade
- 100 g Vollmilchschokolade
- 100 g weiche Butter
- 50 g Kakaopulver (zum Bestreuen)
- Backpapier

### Zubereitung:

Die frische Chilischote waschen, halbieren und entkernen. Ein 2 cm Stück der Chili in ganz feine Würfel schneiden. Alle Chilistücke in der Sahne plus 15 g Zucker erwärmen. Wenn die Sahne zu kochen beginnt, den Topf vom Herd nehmen. Die großen Chilistücke herausnehmen. Beide Schokoladentafeln im Wasserbad schmelzen. Die heiße Sahne unter die geschmolzene Schokolade rühren. Die Mischung abkühlen lassen, ab und zu umrühren, bis sie eine cremige Konsistenz hat. Dann die Butter und den restlichen Zucker mit dem Schneebesen schaumig rühren. All-

**Wenn Hemmungen abgebaut und Sinnlichkeit geweckt werden soll, ist Chili das Gewürz der Wahl**



mählich die Schoko-Sahne-Mischung unterheben. Die Trüffelmasse in einen Spritzbeutel geben und kühlstellen, bis die Masse gerade noch spritzfähig ist. Backpapier mit Kakao bestäuben. Wer es sehr scharf mag, kann noch etwas Chilipulver untermischen. Die Kakao-masse in große Tropfen spritzen und dick mit dem Kakao bepudern. Anschließend wieder kühlstellen.

## Liebeswein

Rezept für 1 Liter

### Zutaten:

- 1 Liter Rotwein (halbtrocken oder lieblich)
- 3 TL Korianderfrüchte

### Zubereitung:

Die Korianderfrüchte mit dem Mörser zerreiben und in 1 Liter Rotwein geben. Die Flasche verschlossen etwa eine Woche im Kühlschrank ziehen lassen. Den Liebestrunk bei Zimmertemperatur servieren.



## Karamalisierte Ananas mit Pfeffer

Rezept für 2 Personen

### Zutaten:

- 1/2 reife Ananas
- 50 g Zucker
- 10 g Pfeffer, grob gemahlen

### Zubereitung:

Die Ananas schälen, den Strunk entfernen und in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Den Zucker langsam in einem Topf erhitzen und die Ananas darin karamellisieren. Die Ananasscheiben auf einen Teller geben. Nach Wunsch eine Kugel Vanilleeis oder Klecks Sahne dazu. Mit frisch gemahlenem Pfeffer überstreuen.

## Ajowan-Kamille-Teemischung

Rezept für 2 Tassen

### Zutaten:

- 1 TL Ajowanfrüchte
- 2 gehäufte TL getrocknete Kamilleblüten
- 500 ml heißes Wasser

### Zubereitung:

Die Ajowanfrüchte mit dem Mörser zerstoßen. Die Kamillenblüten untermischen und alles mit heißem Wasser übergießen. Die Ziehzeit beträgt 10 min. Etwas Honig versüßt den Genuss. Trinken Sie den Tee 1x täglich, am bestens abends.

