

## Alternative Therapien für chronische urogenitale Beschwerden der Frau: Wärmeanwendungen

### für die eilige Frau, tagsüber, unterwegs, nachts

#### auf Blase bei Blasenbeschwerden (auch Dysmenorrhoe):

- **Schafwolle:** Ein handtellergrosses Stück **gekardete Schafwolle** auf die Haut /in die Unterwäsche klemmen.  
Wirkt noch besser, wenn die gekardete Wolle nicht entfettet ist (Wolle für Heilzwecke, Wickelwolle), riecht aber stärker ,«schööfelet», was für die einen angenehm, für andere unangenehm ist. Hält Wärme lange und gleichmässig. 1 kg ca. 40.-, passende Stücke abreissen, z.B. bei:  
[www.spycher-handwerk.ch/online-shop/wolle/kardwolle/wickelwolle/](http://www.spycher-handwerk.ch/online-shop/wolle/kardwolle/wickelwolle/)
- **Handwärmer-Säckchen** (Schütteln, Einmalgebrauch)
- **HerbaChaud®** chin.Kräuterpflaster vor Blase legen/einklemmen (nur Beutel öffnen, ankleben unnötig), gibt > 12 Std. Wärme ab.
- kleiner **Wärme-Beutel** mit spezieller Flüssigkeit und Aktivierungs-Plättchen (wiederholbar)
- **Cu-Salbe**, mit Bilsenkrautöl (*Hyoscyami oleum*). Kupfer wärmt, Bilsenöl wirkt analgetisch. Salbe etwas klebrig.
- **Blasen- Kompresse mit Zitroneneukalyptus-Öl** (*Eucalyptus citriodora* in fettem Öl): durchblutungsfördernd, schmerzlindernd, spasmolytisch, leicht blasendesinfizierend, (Aufnahme der ätherische Öle über die Haut, Ausscheidung meist über die Nieren, ev. Lunge. s. Aromatherapie)

Durch ApothekerIn (oder selber) ca. **3 % Zitronen-Eukalyptusöl** herstellen lassen. Davon etwas auf eine Longuette träufeln, auf die Blase legen, bzw. in den Slip schieben. Angenehme Wärme und Geruch!

#### vor Vulva bei urethralen Beschwerden (auch Dysmenorrhoe):

- kleines **Traubenkernkissen** in Mikrowelle oder Backofen wärmen, zwischen 2 Slips legen (nicht direkt auf Vulva), von einer BB-Physiotherapeutin anlässlich eines Pelvisuisse-Kurses entwickelt, geniale Idee. Auf Anfrage bei  
[www.ricfit.ch](http://www.ricfit.ch) (noch nicht im Online Sortiment)
- **HerbaChaud®** chin.Kräuterpflaster zwischen 2 Slip legen

## **Alternative Therapien für chronische urogenitale Beschwerden der Frau: Wärmeanwendungen**

### **für die Frau mit Zeit**

#### **ganzer Körper, Unterleib bei Urogenitalen Beschwerden**

(oft auch bei Dysmenorrhoe)

- warmes **Vollbad**, je nach Bedarf durchblutungsfördernde oder beruhigende pflanzliche Zusätze, z.B. Fertigmischungen. Ätherische Öle sparsam benutzen und erst emulgieren, z.B. in Kaffeerähmchen.
- warme/heisse **Heilkräutertees** trinken (Blasentees bei akutem HWI mit, sonst ohne Bärentraubenblätter. Schwangere nur ohne. Frauentees bei Dysmenorrhoe)
- warmes **Sitzbad**, mit Heilpflanzen
- Sauna, Dampfbäder, Hammam
- Ferien in südlichen Paradiesen..
- **1-Nadel Therapie+Moxa über Blase**© machen lassen bzw. lernen (bei Interesse mich ansprechen oder Mail an [regina.elizabeth@bluewin.ch](mailto:regina.elizabeth@bluewin.ch))

#### **auf Blase bei Blasenbeschwerden** (auch Dysmenorrhoe):

- **Bettflasche**
- Wickel. z.B. **Ingwer-Wickel**: getrocknetes Pulver verwenden, sprich aus der Gewürzküche.

1 gestrichener Teelöffel **Ingwerpulver** auf 200 ml heisses Wasser, Waschlappen tunken, auswringen und auf die Blase legen. Zudecken. 30 – 40 Min. wirken lassen. 20 – 30 Min. nachruhen. Haut danach ölen (so hält die Wärme länger)

#### **vor Vulva bei Urethralbeschwerden** (auch Dysmenorrhoe):

- auf **Bettflasche** sitzen
- auf Kachelofen sitzen
- warmes Kirschenstein-Säckli vorlegen

#### **vaginal bei Urethral-/Blasenbeschwerden**, (Dysmenorrhoe):

noch zu entwickeln!

- Vagimoran® wieder beziehen können
- bessere vaginale Bettflaschen als der Prototyp Vagitherm®