

**Univ. Prof. Dr. Doris Maria Gruber,  
Fachärztin für Gynäkologie**



## **Blasenschwäche – ein „sensible“ Thema**

**A**uch wenn nicht gerne darüber geredet wird: Blasenschwäche ist ein weit verbreitetes Problem, von dem fast jede 4. Frau betroffen ist. Schuld daran sind unsere körpereigenen Hormone, die die Funktion der Blase im Gleichgewicht halten. Ab dem 40. Lebensjahr oder nach einer Schwangerschaft kann diese Balance jedoch gestört sein. Ist das der Fall, kommt es sehr oft zu einer Blasenschwäche mit unfreiwilligem Harnverlust beim Lachen, Husten, Niesen und bei körperlicher Anstrengung. Diese so genannte Belastungs-Inkontinenz ist eine sehr unangenehme Sache, der in den meisten Fällen jedoch sehr gut beizukommen ist.

### **Natürliche Unterstützung gibt es in der Natur**

Die Kerne einer speziellen Kürbisart, die hauptsächlich in der Steiermark angebaut wird, haben eine stärkende Wirkung auf die Blasenfunktion und Beckenbodenmuskulatur.

Verantwortlich für diese Wirkung sind verschiedene, in den Kernen enthaltene Stoffe, wie die so genannten Lignane. Diese sind nicht im Öl, sondern in den fettfreien Anteilen der Kürbiskerne angereichert.

Um diesen wohltuenden Kürbiswirkstoff in einer entsprechend hohen Dosierung täglich zuzuführen, ist die Einnahme in Form von konzentrierten Kürbiskern-tabletten zu empfehlen.

Frauen, die eine sensible und schwache Blase haben, können auf diese natürliche Hilfe, die sehr gut zur Langzeitanwendung geeignet ist, zurückgreifen. Mehrere Studien belegen, dass es nach zwei Monaten, bei regelmäßiger Einnahme von Kürbiskern-tabletten mit dem Spezial-Extrakt EFLA® 940, zu einer deutlichen Reduktion der Inkontinenzepisoden und Verbesserung der Blasenfunktion kommt.