

Blasenschutz ganz natürlich

Tipps für eine starke und gesunde Blase



portal naturheilkunde

Wichtig für Alle: Achten Sie auf Ihre Blasengesundheit!

Der Schwimmbadbesuch, Spaziergänge in der kühlen Jahreszeit, lange Abende im Biergarten oder beim Weinfest, das Konzert unter freiem Himmel – das alles ist mit einer gesunden, starken Blase kein Problem. Das Wichtigste für eine gut funktionierende, gesunde Blase ist eine widerstandsfähige Blasenschleimhaut und ein starkes Immunsystem.

Die Stärke unseres Immunsystems können wir über eine abwechslungsreiche Ernährung positiv beeinflussen. Weniger bekannt ist, dass die gezielte Auswahl von bestimmten Nahrungsmitteln auch für die Blasengesundheit entscheidend sein kann.



*Ohne Harndrang –
mehr Freude am Leben*

Aber auch **Männer** müssen – insbesondere mit zunehmendem Alter – auf eine gesunde, starke Blase achten.

Die Blasengesundheit stärken – unbeschwert leben

Die Blasengesundheit ist insbesondere für **Frauen** ein so wichtiges Thema, weil ihre Harnröhre deutlich kürzer ist als die der Männer und in unmittelbarer Nähe zu Darmausgang und Scheideneingang liegt. Natürlich vorkommende Bakterien haben so ein leichtes Spiel, von einem Ort zum näch-

Sanfte Hilfe aus der Natur: Cranberry und Kürbiskerne

Cranberries – seit Jahrhunderten bewährt

Bereits seit Jahrhunderten werden in vielen Kulturkreisen Cranberries (nordamerikanische Preiselbeere = großfrüchtige Moosbeere) aufgrund ihrer positiven Eigenschaften zur Stärkung der Blasengesundheit verzehrt. Diese Erfahrungen wurden in den letzten Jahren durch eine Vielzahl ernährungsphysiologischer Untersuchungen, insbesondere aus Skandinavien und den USA, bestätigt und sind daher gut erforscht.

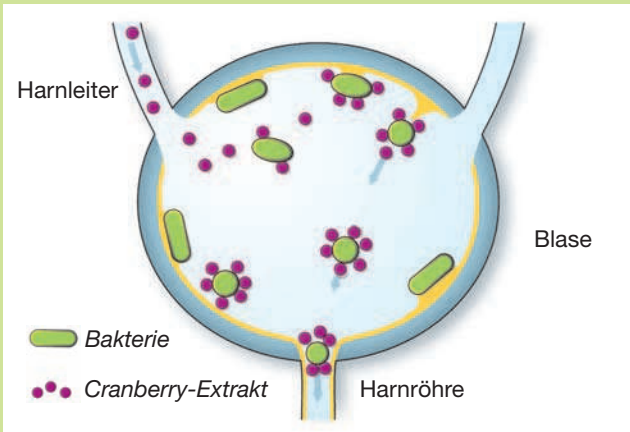
Die intensiv roten Cranberries sind reich an Vitamin C sowie zahlreichen Mineralstoffen und reich an sekundären Pflanzenstoffen, die im menschlichen Körper eine Vielzahl wichtiger Schutzfunktionen ausüben. Dazu zählen auch die Inhaltsstoffe aus der Gruppe der **Proanthocyanidine**, die für die Gesunderhaltung der Harnwege eine entscheidende Rolle spielen.

Cranberries – natürlicher Schutz für eine gesunde Blase

Proanthocyanidine (PACs) sind bioaktive Substanzen, die weit verbreitet in Pflanzen vorkommen. Die nur in Cranberries enthaltenen PACs vom Typ A besitzen die außergewöhnliche Eigenschaft, dass Bakterien sich in der Blasenschleimhaut



nicht mehr festsetzen können und mit dem Urin wieder ausgeschieden werden. Von diesen Typ A-PACs sollten pro Tag ca. 36 mg zugeführt werden.



Schutzfunktion der Cranberry-Extrakte in der Blase

Kürbiskern bei Harndrang

Die pflanzlichen Inhaltsstoffe von Kürbiskernen stärken die gesunde Blase und den Harntrakt und besitzen gleichzeitig eine beruhigende Wirkung auf die Blase. Kürbiskerne enthalten, neben einer Vielzahl von Vitaminen und Mineralstoffen, gesundheitlich wertvolle Pflanzenstoffe wie **Linolsäure** und **Delta-7-Sterole**. Diese unterstützen die Muskelfunktion der Blase und halten zudem die Funktionsstoffe des Blasensystems im Gleichgewicht. Aufgrund ihres hohen Gehaltes an diesen gesundheitlich wertvollen Stoffen haben Kürbiskerne eine **kräftigende Wirkung auf die Blase**.



Das Zusammenspiel der Blasenmuskulatur wird gefördert, die Funktion der Blase günstig beeinflusst.

Die wichtigsten Tipps für eine gesunde Blase:

- Zum Durchspülen der Harnwege auf eine **ausreichende Trinkmenge** achten, mindestens zwei Liter täglich (Wasser, Kräutertee).
- Den Körper **vor Unterkühlung schützen**. Nasse Kleidung so schnell wie möglich, Badeanzüge sofort nach dem Baden wechseln.
- **Füße immer warm halten**, denn kalte Füße führen reflektorisch zu einer Minderdurchblutung des Unterleibs.
- Bei Harndrang **zur Toilette gehen**, Harn nicht lange anhalten. Normal ist **4- bis 6-maliges Wasserlassen pro Tag**.
- Die körpereigenen Abwehrkräfte durch eine **ausgewogene Ernährung** mit **viel Obst und Gemüse** stärken.
- Zur gezielten Unterstützung der Blasengesundheit auf eine ausreichende Versorgung mit blasengesunden Nährstoffen wie **Cranberry** (amerikanische Preiselbeere), **Vitamin C** und **Kürbiskerne** achten.



portal **naturheilkunde**

Weitere kostenlose Informationen zum Thema „**Blasengesundheit**“ sowie zu Cranberries und Kürbiskernen erhalten Sie unter der gebührenfreien Service-Nummer: **0 800 / 77 44 321**

info@portal-naturheilkunde

www.portal-naturheilkunde.de