

## Blasenentzündung und Harnwegsinfekte

---

Liebe Leserinnen und Leser,



zunächst bin ich Ihnen noch einen funktionierenden Link zum Gesamtaufsatz aus dem Deutschen Ärzteblatt schuldig. Sie finden dort den Aufsatz "Gesundheitssystem in Fortschrittsfalle" von Klaus Dörner. Sie erinnern sich: letzte Woche hatte ich Ihnen nur einen kleinen Ausschnitt geschickt:

<http://www.aerzteblatt.de/v4/archiv/artikel.asp?id=32976>

Sie werden vielleicht schon unsere neue Rubrik "Was hilft bei welchen Beschwerden?" kennen. Nein?

**Dann sollten Sie sich dort unbedingt umsehen.**

Die vielen neuen Seiten, die wir dort als naturheilkundliche Lösung für spezifische Beschwerden zusammengestellt haben erfreuen sich inzwischen großer Beliebtheit. Wir meinen, dass wir Ihnen damit auch einen außergewöhnlichen Service anbieten können. Ich wünsche mir, dass Sie alle reichlich Gebrauch von unseren Ernährungs- und Nährstoffempfehlungen machen.

Das Buch "Nährstoffempfehlungen" enthält alle unsere Vorschläge. Und weil wir das Buch seit ein paar Tagen preiswerter herstellen können, konnten wir den Preis von zunächst 25 € auf nur noch 19 € reduzieren.

Heute gibt es die nächsten Tipps zu Blasenentzündungen und Harnwegsinfekten für die Leser des Gesundheitsbriefs schon mal exklusiv und vorab. In wenigen Tagen werden unsere Vorschläge dann auch unter der Rubrik "Was hilft bei?" eingeordnet sein:

## Blasenentzündung und Harnwegsinfekte

---

Viele Frauen kennen die Symptome. Jeder Gang zur Toilette ist die reinste Qual, das Wasserlassen brennt wie Feuer, und obwohl der Harndrang stark ist und sich häufig meldet, kommen jedes Mal nur ein paar Tropfen, manchmal auch mit Blut vermischt.

Eine Entzündung der Blase wird meist von Bakterien verursacht, die in die Blase gelangen und bei zu geringer Abwehr die Schleimhaut der Blase entzünden.

Meist sind es Kolibakterien aus dem Darm, die durch falsche Hygiene, Geschlechtsverkehr oder über die Harnröhre allgemein in die Blase gelangen. Da Frauen im Vergleich zu Männern eine

wesentlich kürzere Harnröhre haben, können Bakterien leichter in die Blase gelangen und sie sind viermal so oft von dieser Krankheit betroffen. Mit der Zeit hat man vor allem nach dem Wasserlassen starke, krampfartige Schmerzen - wenn die entzündeten Schleimhäute der geleerten Blase sich wieder aneinander legen. Häufig ist der Urin trüb.

Manchmal gelangen die Bakterien noch weiter in den Körper, so dass die Nieren ebenfalls infiziert werden und sich entzünden. Das Ergebnis sind Schmerzen oberhalb der Hüfte, oft verbunden mit erhöhter Temperatur. In diesem Fall sollte man einen Therapeuten aufsuchen, denn es besteht Gefahr einer beginnenden Nierenbeckenentzündung.

## **Der einfache Harnwegsinfekt stellt normalerweise kein Risiko für eine Schädigung der Niere dar, es sei denn, er wird chronisch.**

---

Die Abwehrschwäche ist meist Folge einer Unterkühlung: Kalte Füße, Kurze Oberteile, die die Nieren nicht bedecken (und selbst bei schlanken, hübschen Frauen meist unschön wirken, da sie die schützende Fettschicht über den Nieren unvorteilhaft entblößen) lange auf kalten Steinen sitzen, nasse Badesachen anlassen und auch Zugluft.

Mit ähnlichen Beschwerden verbunden ist die Reizblase, die bei Männern und Frauen auftritt. Typisch dafür ist, dass die Nerven gereizt sind, so dass es zu dauerndem Harndrang kommt, obwohl die Blase leer ist. Eine Reizblase kann auch durch eine Schwäche der Blasenschließmuskeln entstehen (durch Übersäuerung und/oder hormonelle Veränderungen).

## **Ernährungsempfehlungen**

---

- Mindestens 3Liter Flüssigkeit als tägliche Trinkmenge, insbesondere Wasser und Kräutertees, das entlastet die Nieren und hilft die Bakterien auszuspülen.
- Kürbiskerne wirken harnanregend, entzündungshemmend und blasenkräftigend.
- Der rote Preiselbeersaft reduziert die Keimzahl in den Harnwegen, indem er die Anhaftung der Bakterien an die Blasenwand verhindert. Er beschleunigt die Heilung und kann neuen Infekten vorbeugen ( mindestens drei Monate lang täglich 200-300 ml trinken)
- Blaubeeren haben dieselbe Wirkung
- Brunnenkresse und Meerrettich wirken keimhemmend
- Spargel regt die Nieren an und erhöht die Harnausscheidung
- Vitaminreiches Obst sowie Zwiebeln, Knoblauch, Rettich, Radieschen und Senf wirken mit ihren ätherischen Ölen und schwefelhaltigen Verbindungen gegen Bakterien und Pilze
- Gelbe, rote und dunkelgrüne Obst- und Gemüsesorten geben dem Körper Provitamin A (Betakarotene), das die Schleimhaut der Blase schützt, indem es für ausreichende Sekretion von Immunglobulin Typ A sorgt, dem Hauptfaktor gegen einen Befall mit Krankheitserregern
- Auf Schleimhaut reizende Genussmittel wie Kaffee, Alkohol, Zigaretten und scharfe Gewürze verzichten
- Auf eine vorwiegend basische Vollwerternährung umstellen, besonders bei chronischen Blasenentzündungen, um den pH-Wert des Urins günstig zu beeinflussen
- Süßigkeiten und Weißmehlprodukte meiden

# Nährstoffempfehlungen

---

- Tees von Birkenblättern, Schachtelhalm, Brennnesseln, Goldrute, Petersilie, Hauhechel, täglich mehrere Tassen, am besten zu jeder Tasse Tee 1 Glas Wasser trinken
- Kaltansatz von Bärentraubenblättern: 2 Teelöffel Bärentraubenblätter mit 250 ml Wasser ansetzen und 12 Stunden unter gelegentlichem Rühren ziehen lassen. Abseihen und täglich drei Tassen trinken, vorher leicht erwärmen
- Teemischung für chronische Blasenleiden: Je 10 g Liebstöckel-, Hauhechel- und Löwenzahnwurzel, 10 g Wacholderbeeren, 10 g Bärentraubenblätter, 10 g Thymian, 10 g Goldrute, 10 g Birkenblätter, 10 g Anisfrüchte, 10 g Berberitzenwurzel gut vermischen, 1 Esslöffel voll mit 250 ml kaltem Wasser übergießen, 6 – 8 Stunden ziehen lassen, kurz erwärmen und abseihen. Zwei Wochen lang täglich zwei Tassen trinken. Zur Unterstützung der Durchspülung zu jeder Tasse Tee 1 Glas Wasser trinken.
- Eine Basenkur hilft dem Körper gegen Übersäuerung
- Täglich mindestens 1 g Vitamin C kann die Bakterien in der Blase hemmen
- Eine Nierenreinigung nach Dr. Clark stärkt die Harnwege
- Beta-Carotin stärkt die Schleimhaut der Blasenwand
- Im Akutfall hat sich die Anwendung von kolloidalem Silber bewährt

## Besondere Hinweise

---

Wärme lindert in jeder Form als Bad, Sitzbad, Fußbad, Wärmflasche oder Rotlicht. Heiße Bäder wirken besonders gut mit Totes –Meer-Salz oder mit Basenbad. Oder man nimmt ein Znnkraut-Sitzbad: 2 Handvoll Zinnkraut in 2 l Wasser geben und 20 Minuten kochen lassen, etwas abkühlen lassen und als Sitzbad verwenden

Ansteigende Fußbäder empfehlen sich besonders bei Neigung zu kalten Füßen: Wassertemperatur innerhalb von 15 Minuten von 33 auf 42°C steigern. Die Wirkung lässt sich steigern durch Zugabe von 50 g Schachtelhalm, den man vorher mit einem halben Liter kochendem Wasser übergießt und dann mit dem warmen Wasser in die Fußbadewanne gibt.

Heiße Wickel auf die schmerzende Bauchregion oder einen Heublumensack auflegen

## Vorbeugende Maßnahmen

---

- Unterkühlung meiden: Auf warme Füße achten, Nieren gut bedecken, nasses Badezeug gleich ausziehen
- Wassertreten, Güsse und Hautbürsten zur Abhärtung
- Keine Vaginaspülungen oder –deos verwenden, sie verändern das Scheidenmilieu ungünstig
- Keine enge Wäsche tragen, Wäsche nur aus heiß waschbarer Baumwolle verwenden
- Harndrang nicht unterdrücken
- Vor und nach dem Geschlechtsverkehr die Blase entleeren (Frauen)
- Hygiene nach dem Toilettengang: Den Anus mit Toilettenpapier von vorne nach hinten abwischen, nie umgekehrt, da man sonst die Keime Richtung Harnröhre verschleppt

Ich hoffe, es hilft und die Tipps sind wertvoll für Sie.

Bitte bleiben Sie gesund und gehen Sie liebevoll mit sich um.



## Forschungsergebnisse aus Naturheilkunde und orthomolekularer Medizin

Die Naturheilkunde wird von ihren Gegnern gern als „unwissenschaftlich“ dargestellt. Diese Darstellung ist aber inkorrekt: Im Gegenteil, es gibt eine Fülle von Forschungen und Erfahrungsberichten zur Naturheilkunde und zu den in der orthomolekularen Medizin verwendeten Wirkstoffen wie Vitaminen, Mineralstoffen, Enzymen, essentiellen Fettsäuren, Bioflavonoiden und Aminosäuren. Wir berichten in Zusammenarbeit mit der Stiftung "Research for Health Foundation" von diesen Forschungsergebnissen. **Besuchen Sie die Internetseiten der Stiftung**

**Alle unsere Preise verstehen sich inklusive gesetzlicher Umsatzsteuer und zuzüglich einer Versandkostenpauschale. Lesen Sie die allgemeinen Geschäftsbedingungen.**

Es ist nicht Zweck unserer Webseiten, Ihnen medizinischen Rat zu geben, Diagnosen zu stellen oder Sie davon abzuhalten, zu Ihrem Arzt zu gehen. In der Medizin gibt es keine Methoden, die zu 100% funktionieren. Wir können deshalb - wie auch alle anderen auf dem Gebiet der Gesundheit Praktizierenden - keine Heilversprechen geben. Sie sollten Informationen aus unserem Seiten niemals als alleinige Quelle für gesundheitsbezogene Entscheidungen verwenden. Bei gesundheitlichen Beschwerden fragen Sie einen anerkannten Therapeuten, Ihren Arzt oder Apotheker. Bei Erkrankungen von Tieren konsultieren Sie einen Tierarzt oder einen Tierheilpraktiker. Die Artikel und Aufsätze unserer Seiten werden ohne direkte medizinisch-redaktionelle Begleitung und Kontrolle bereitgestellt. Nehmen Sie bitte niemals Medikamente (Heilkräuter eingeschlossen) ohne Absprache mit Ihrem Therapeuten, Arzt oder Apotheker ein.

---

[www.vitalstoff-journal.de](http://www.vitalstoff-journal.de)

COM Marketing AG | Fluelistrasse 13 | CH - 6072 Sachseln