



Harnwege

Blasenentzündung und Prostatabeschwerden vorbeugen

Intelligente Lösungen aus der Natur

Harnwegerkrankungen vermeiden

Josef Kreuzer | Besonders bei den Frauen ist es meist eine Blasenentzündung. Die Betroffenen haben starken Harndrang, der auch dann nicht nachlässt, wenn die Blase eigentlich schon geleert ist. Für jedes Tröpfchen müssen die Patienten «rennen». Gleichzeitig ist das Wasserlassen schmerzhaft und verursacht starkes Brennen.

Bei einer starken Blasenentzündung bleibt das Brennen auch nach dem Wasserlassen noch bestehen. Heilt die Blasenentzündung nicht vollständig ab, kann sie chronisch werden und das Gewebe in Blase und Harnröhre dauerhaft schädigen. Wir zeigen Ihnen hier Möglichkeiten der Naturheilkunde auf.

Blasenentzündung

Bei einer Blasenentzündung sollte zuerst viel getrunken werden. Das Wasserlassen schmerzt zwar manchmal, aber oft reicht dieser Ausschwemmvorgang, um die Bakterien los zu werden.

Preiselbeer-Getränk hilft mir super

«Bei akuten Harninfekten nehme ich bis zu 3 Beutel Preiselbeer-Extrakt-Granulat (Alpinamed) in eine 1,5 Liter Flasche. Versuche den Inhalt in zwei Stunden zu trinken. Spüre dann bald eine erste Linderung vom Harndrang her. Bei Bedarf wiederhole ich diesen Vorgang gleichentags nochmals. Falls nötig auch am zweiten Tag, dann nehme ich mind. 2-3 Sachets pro Tag für weitere 7-10 Tage. Ja nicht zu früh aufhören. Achtung: Die Symptome lassen schnell nach, aber man sollte mit viel trinken und dem Extrakt nicht zu rasch aufhören, sonst kommt der Infekt wieder. Wenn jemand chronische Infekte schon hatte, kann er nach der Intensivkur noch die Kapseln (2 Stück am Tag) einnehmen.» Frau D.R. in der Ostschweiz

Mit obigem Präparat gab es klinische Untersuchungen an einem Frauenspital, die den Erfolg bestätigt haben. **Preiselbeer-Präparat am besten kombinieren mit Bärentraubenblätterttee oder D-Mannose.**

Wirkung der Preiselbeeren: Die enthaltenen Zucker docken an der Blasenwand an und verhindern, dass andere Bakte-

rien sich dort niederlassen können. Dies hilft sehr effizient bei einer Blasenentzündung, da die Wirkstoffe direkt in der Blase wirken und nicht überall im Körper. **PS: Sie können zwischendurch immer wieder Cranberries essen als zusätzliche Prophylaxe.**

Bärentraubenblätterttee

Schmeckt extrem bitter. Zubereitung: Abends eine Kanne mit kaltem Wasser füllen mit 2-3 Teebeuteln und bis zum nächsten Morgen stehen lassen. Tee kalt oder leicht erwärmt trinken. Bei Bedarf mit wenig Honig süßen. **Bärentraubenblätterttee darf maximal 3 Tage eingenommen werden.** Erhältlich in Drogerien/Apotheken.

D-Mannose

Dieses Präparat kann zur Prävention mit 2 Tabletten (z.B. Alpinamed) eingenommen werden. Als Therapie empfiehlt es sich über mindestens 1 Woche. Beginnend mit 1 gehäuftem Teelöffel (oder 6 g in Tablettenform) auf etwa 150 ml Wasser. In den ersten 2-3 Tagen davon alle 2-3 Stunden, d.h. insgesamt 4 bis 5 Mal pro Tag trinken. Danach ca. 1 Stunde nichts trinken, dann rund 0,75 bis 1 Liter reines Wasser aus der Glasflasche oder Leitungswasser (je nach lokaler Wasserqualität) trinken, um die Bakterien schnell auszuspülen. Der Urin kann gelegentlich einen fremden Geruch annehmen. Das hängt mit Stoffwechsellumstellungen der Darmbakterien und der Verdauung zusammen.

Nach den ersten Tagen auf 2-3 Einnahmen für einige Tage reduzieren. In chronischen Fällen können längerfristig 1-2 Teelöffel D-Mannose pro Tag zum Schutz eines reinen Blasenmilieus zugeführt werden.



Bei Blasenentzündung meiden

Kaffee, Rotwein, scharfe Gewürze, Zucker, Süssigkeiten, Weismehlprodukte, Milch und Schweinefleisch.

Gegen Blasenentzündung empfohlen

Essen Sie mehr Rübli, Artischocken, Kohl oder Lauchgemüse. Achten Sie auch auf warme Füsse (wenn Sie oft kalte Füsse haben, wirkt ein warmes Fussbad mit ein paar Tropfen Teebaumöl Wunder).

Besonders Frauen nach den Wechseljahren haben oft eine trockene Scheidenschleimhaut, die sonst zum Schutz beiträgt. Wer regelmässig Omega-3-Fettsäuren (z.B. Leinöl) einnimmt, stärkt damit die Schleimhaut und beugt Entzündungen vor. Nehmen Sie ein Basenpulver, um die Abwehr in der Blase zu verstärken.

Weitere nützliche Tipps

- Wenn Sie öfters Blasenentzündungen haben, dann bauen Sie Meerrettich und Kapuzinerkresse in Ihren Speiseplan ein oder essen Sie öfters Preiselbeeren (auch Preiselbeersaft) oder Cranberries. Diese schützen Ihre Blasenwand vor Eindringlingen und verhindern ein Andocken von Bakterien.
- Verwenden Sie ein natürliches Duschgel für die Intimwäsche, z.B. das 100% natürliche Dusch «Basiskonzentrat» von Vitapower (siehe auch Scheidenhygiene).
- Verwenden Sie Unterwäsche aus Baumwolle. Synthetische Unterwäsche schafft ein feuchtwarmes Klima – ideal zur Vermehrung von ungeliebten Pilzen und Bakterien. Diese werden dann auch noch bei der nötigen Wäsche von 30°C nicht ausreichend beseitigt. Die Waschttemperatur muss über 60°C sein, um diese Pilze und Bakterien einigermassen sicher zu zerstören.
- Blase gleich nach dem Geschlechtsverkehr entleeren und den Intimbereich mit klarem Wasser spülen. Bei Frauen ist es wichtig zu verhindern, dass Pilze und problematische Bakterien von der Scheide in die Harnröhre eindringen können.



Scheidenhygiene

- Knoblauchzehe (ungeschält – sonst brennt es) mit einem Faden durchbohren und wie ein Tampon einlegen. Knoblauch wirkt sehr stark antibiotisch, tötet aber nicht die «guten» Bakterien. So bleibt der natürliche Schutz erhalten.
- Scheidenspülungen
- Scheidenzäpfchen (Google: Stichwort «probiotisches Fermentgetränk auf Tampon geben»)
- Joghurt Natur ohne Zucker direkt in die Scheide geben.

Blasenschwäche/Inkontinenz

Blasenschwäche/Harninkontinenz tritt überwiegend bei Frauen auf: 25% aller Frauen ab 40 Jahren. Meist ist der Druck auf den Blasenschliessmuskel zu groß oder das Bindegewebe und die Muskulatur des Beckenbodens sind zu schwach.

- Bitte lassen Sie zuerst prüfen, ob nicht eine Blasenentzündung oder eine andere Krankheit (Fisteln, Tumore, etc.) dahinter steckt.
- Bitte prüfen Sie auch, inwieweit Stress der Verursacher ist.
- Unbedingt den Blasenschliessmuskel stärken (siehe Beckenbodengymnastik).
- Versuchen Sie die Zeiten zwischen den Blasengängen zu verlängern und trainieren Sie sich feste Zeiten für den Blasengang ein.
- Einnahme von Vitamin D3 oder die Verwendung einer Östrial-haltigen Salbe (verschreibungspflichtig).
- Kürbiskerne verringern auch den Harndrang. Essen Sie dafür 1-2 Handvoll Kürbiskerne pro Tag (Qualitätsmerkmal: kräftige dunkelgrüne Farbe der Kerne).
- Hilfreich sind auch 7 Tropfen Propolis auf Honig (3 Mal pro Tag).
- Meiden Sie Kälte und halten Sie Ihre Füsse warm.
- Abends sollte man 2 Stunden vor dem geplanten Schlafengehen nichts mehr trinken.

Beckenbodengymnastik

Beim Sitzen oder Stehen die Afterschliessmuskeln 10 bis 20 Mal zusammenziehen. Sie können beim Harnlassen mehrmals täglich, jeweils für 5-10 Sekunden vorher die Muskeln anspannen und so den Harnfluss anhalten. Danach wieder lösen (Kegel-Übung). Versuchen diese Zeit mit Übung zu verlängern.

Trinken Sie trotzdem viel, meiden Sie aber Getränke wie Kaffee oder Alkohol (harn-treibend). Teemischungen finden Sie z.B. unter diesem QR-Code.



Prostata

Eine Prostatavergrößerung beginnt bei Männern meist im 4. Lebensjahrzent. Etwa 50% der Männer über 50 Jahren leiden darunter. Das führt zu häufigerem Harndrang und einer Verengung der Harnröhre mit Harnabflussstörungen und deutlichen Beschwerden beim Wasserlassen.

Harnblasenentleerungsstörungen durch eine gutartige Prostatavergrößerung sind meist gekennzeichnet durch Symptome wie nachts oder tagsüber häufigeren Harndrang, einen verzögerten Start des Wasserlassens, Nachtröpfeln, eine Abschwächung des Harnstrahls, Verlängerung des Wasserlassens sowie einem Restharngefühl.

Auch hier gelten alle Punkte wie bei der Blaseschwäche.

Heilpflanzen aus der Naturheilkunde

- Steierische Kürbiskerne
- Weidenröschentee (wirkt auch Harntreibend!)
- Brennesselwurzel (wirkt auch Harntreibend!)
- Phytosterole aus Pinien- oder Kieferwurzeln (z.B. Beta-Sitosterin)
- Weniger: Sägepalmextrakte konnten in Studien keinen Erfolg nachweisen – kann aber recht gut bei Haarausfall wirken (DHT-Blockade)

Hilfreich für eine gesunde Prostata

Viel Rohkost, sowie Reduktion von Alkohol und rotem Fleisch verringern das Risiko einer Prostatavergrößerung. Auch leichter Sport wie Joggen, Wassergymnastik – wöchentlich 2-3 Stunden sind hilfreich.

Unterstützend wirken auch Vitamin D3 / K2, OPC, Zink und Brokkolikeimlinge oder Granatäpfel oder auch Lycopin, wie es reichlich in Tomaten zu finden ist. Es kann sich natürlich auch um eine bösartige Vergrößerung der Prostata handeln oder auch andere Ursachen wie Blasensteine. Es ist deshalb immer eine Abklärung durch den Arzt empfehlenswert.

Tipp

Wir können Sie auch gerne mit einer persönlichen Gesundheits- und Ernährungsberatung unterstützen.

Tel. 062 961 89 48 (Beratung kostenpflichtig).

Um die Beratung optimal auf Ihre Bedürfnisse abstimmen zu können, haben für Sie einen spezifischen Fragebogen zusammengestellt.



«Meine ganze Familie ist begeistert von der kompetenten Beratung von Josef Kreuzer mit seinem grossen Wissen und Erfahrungsschatz; er vermittelt hilfreiche Lösungen aus der Natur.» J. Niggli, September 2019.



Quellen

- 1) <https://krank.de/krankheiten/harnwegsinfektion>
- 2) Gisa Bühler, Nie wieder Blasenentzündung, Orient
- 3) Eva Marbach, Gesundheitsratgeber Blasenentzündung, emv
- 4) Robert Kopf, Blasenentzündung, Behandlung mit Heilpflanzen und Naturheilkunde
- 5) Beate Carrière, Beckenboden, Physiotherapie und Training; Thieme Verlag
- 6) Peter Petros, Ratgeber Inkontinenz & Beckenbodenbeschwerden; Springer Verlag
- 7) Helle Gotved, Erfolgreiche Hilfe gegen Harninkontinenz; Trias

Redaktion, Layout, Copyright 1. Auflage 2019: Infovita GmbH, Postfach, 3360 Herzogenbuchsee; Michael Burger

Es sind alle Anstrengungen unternommen worden, um sicher zu stellen, dass die in dieser Broschüre enthaltenen Informationen vollständig und korrekt sind. Wir weisen ausdrücklich darauf hin, dass es weder dem Institut noch dem Autor darum geht, dem einzelnen Leser/in ärztliche Ratschläge zu erteilen oder für sie ärztliche Dienstleistungen zu vollbringen. Die in dieser Schrift vorliegenden Ideen, Verfahren und Vorschläge ersetzen keinesfalls eine ärztliche Beratung durch Ihren Hausarzt. Weder Autor noch Herausgeber / Institut / Verlag können für eventuelle Nachteile, Schäden oder Verluste, die aus den im Ratgeber vorliegenden praktischen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen. Sofern in dieser Broschüre eingetragene Warenzeichen oder Handelsnamen verwendet werden, auch wenn diese nicht als solche gekennzeichnet sind, gelten die entsprechenden Schutzbestimmungen. Wir haften nicht für die Inhalte der aufgeführten Quellen (Studien, Bücher, Webseiten, Links und so weiter). Es besteht kein Anspruch auf Vollständigkeit. © Copyright beachten. Vervielfältigung, auch auszugsweise ist nur mit Genehmigung der Infovita GmbH erlaubt. Bilder: www.istockphoto.com; www.shutterstock.com; www.depositphotos.com; www.fotolia.de; www.dollarfotos.com