



BLASENENTZÜNDUNG



Nasse Bade-
kleidung immer
gleich nach dem
Schwimmen
wechseln!

11x schnelle Hilfe AUS DER NATUR

50 bis 70 Prozent aller Frauen lei-
den mindestens einmal im Leben
an **einer Blasenentzündung.**
Nicht immer muss diese gleich mit
Antibiotika behandelt werden: Wir
verraten effektive Natur-Mittel.

Text: Kristin Pelzl-Scheruga

1

Viel Wärme und Ruhe

Wärme tut einer entzündeten Blase gut: Legen Sie einen Thermophor auf den unteren Bauch! Das regt die Durchblutung an und hilft, Erreger abzuwehren. Vorbeugend unbedingt vermeiden: auf kühlen Unterlagen sitzen (wie kalten Steinen), nasse Badekleidung anbehalten oder sich speziell am Unterbauch zu kühl anziehen. All dies bewirkt, dass der Körper die Durchblutung drosselt und die Abwehr geschwächt wird. Ausreichend Ruhe und Schlaf unterstützen ebenfalls die Immunabwehr.

DIE KRAFT DER CRANBERRYS NUTZEN! 2

Sowohl bei akuten als auch bei wiederkehrenden Harnwegsinfekten hat sich die Cranberry-Frucht (nicht zu verwechseln mit Preiselbeeren!) bewährt. Grund: Sie enthält unter anderem sekundäre Pflanzenstoffe (wie Proanthocyanidine), die das Anhaften der Bakterien an der Schleimhaut der Harnwege erschweren.

3

Verstopfung vermeiden!

Auch chronische Verstopfung kann das Entstehen einer Blasenentzündung fördern. Einen trägen Darm können Sie durch eine Umstellung des Lebensstils in Schwung bringen: Pro Tag 30 Gramm Ballaststoffe (das entspricht zum Beispiel fünf Portionen Obst oder Gemüse einschließlich Hülsenfrüchten) aufnehmen! Dazu mindestens eineinhalb Liter Flüssigkeit trinken. Sauermilchprodukte (wie Joghurt), Sauerkrautsaft oder Brottrunk helfen, ein gesundes Milieu im Darm zu schaffen und so Blasenentzündungen vorzubeugen.

4

VIEL TRINKEN!

Fast immer sind es Bakterien, die für die Entzündung verantwortlich sind (seltener Viren, Parasiten oder Pilze). Diese Bakterien sollte man am besten einfach ausspülen. Daher: Trinken Sie täglich zwei bis drei Liter – am besten Tee, Wasser oder Saft.

5 WANN ZUM ARZT?

Wenn es zu Fieber oder einer Verschlechterung der Beschwerden kommt, sollten Sie den Arzt aufsuchen. Eine Blasenentzündung kann über die Harnleiter aufsteigen und sogar die Nieren befallen (Nierenbeckenentzündung). Bei einer bakteriellen Blasenentzündung helfen Antibiotika, die Symptome rasch und effektiv zu beseitigen.

6 Vorbeugen durch richtige Intimhygiene

Empfehlenswert: Bei Harndrang bald zur Toilette gehen! Achten Sie zudem auf die richtige Hygiene: Immer von vorne nach hinten säubern, insbesondere auch bei der Reinigung nach dem Stuhlgang. So verhindern Sie, dass Bakterien aus dem Magen-Darm-Trakt in die Harnröhre gelangen. Für die schonende Intimhygiene ist am besten warmes Wasser ohne Seife geeignet.

8

VITAMINE FÜR DIE BLASE

Die Versorgung des Körpers mit Vitaminen, Mineralstoffen, Spurenelementen und ungesättigten Fettsäuren ist essenziell, um die Funktion der Schleimhäute zu gewährleisten. Ist die Schleimhaut im Bereich der Blase und ableitenden Harnwege geschwächt, können sich krankmachende Keime leichter einnisten und vermehren. Wichtig für die allgemeine Schleimhautpflege sind vor allem die Vitamine A, B5, C, D und E, die Spurenelemente Zink und Selen, Magnesium sowie Omega-3-Fettsäuren.



DIE EXPERTIN

DR. DORIS GAPP, Ärztin für Allgemeinmedizin in 1010 Wien: „Suchen Sie sofort den Arzt auf, wenn es zu Fieber oder einer Verschlechterung der Beschwerden kommt!“ Info: www.womanandhealth.at

7 STRESS VERMEIDEN!

Neben körperlichen (physischen) Aspekten kann auch die Psyche eine mehr oder weniger große Rolle spielen. Reagiert die Blase gereizt auf Stress-Situationen? Treten Blasenentzündungen vor allem auf, wenn Belastungen anstehen? Dann kann es mitunter sinnvoll sein, die Lebensumstände zu überdenken und zu ändern.

9 Gib mir Saures!

Ein saurer Harn verhindert das Bakterienwachstum. Vorbeugend wie im Akutfall: Sie können den Harn ansäuern, indem Sie täglich bis zu drei Gläser Apfelessig-Wasser (auf 1 Glas Wasser kommt 1 EL Essig) trinken! Auch gut: Lebensmittel, die die Harnausscheidung fördern, wie etwa Brennnesseln, Lauch, Kohl, Karotten, Artischocken oder Brunnenkresse.

10

HARNTREIBENDE TEES

Mit Nieren- und Blasenteemischungen (Apotheke) können Sie den Ausspül-Effekt unterstützen. Diese Tees bestehen aus Heilpflanzen wie Brennnesseln, Goldrutenkraut oder Birkenblättern. Die enthaltenen Stoffe wirken harntreibend, krampflösend und auch leicht entzündungshemmend.

LOSLASSEN LERNEN 11

Aus psychosomatischer Sicht handelt es sich bei Blasenentzündungen um Konflikte zwischen Festhalten und Loslassenwollen. Häufig steht das Festhalten an überalterten Strukturen und Gefühlsmustern dem Wunsch nach Veränderung entgegen. In seinem Bestseller „Krankheit als Symbol“ schreibt Therapeut Rüdiger Dahlke, dass es darum geht, das Wesentliche zu bewahren, während Ballast ausgeschieden werden soll.