Maßnahmen bei Blasenentzündung:

Tipps bei Blasenentzündung:

- Auch brauner und schwarzer Reis ist für die Blase empfehlenswert
- Anstelle von Salz sollte Meersalz verwendet werden
- Bei Harninkontinenz ist zum Genuss von Bohnen, Fisolen und Erbsen zu raten
- Auch schwarze Bohnen und Kichererbsen stärken die Niere, Blase und die ableitenden Harnwege
- Frisches Blattgemüse ist wünschenswert, da es viel Chlorophyll, Vitamin C und eine Menge Mineralstoffe enthält
- Auch getrocknete Algen sind bei Blasenbeschwerden günstig und in vielen Fällen heilend /dazu zählen Nori-, Wakame-, Kombu-, Aramae-, Kombu-royale-Algen). Diese Meeresprodukte sind außerordentlich mineralstoffreich und unterstützen die Nieren, die Blase und die ableitenden Harnwege. Von den Algenprodukten sollten täglich geringe Mengen zwischen 20 und 60 Gramm zu den Mahlzeiten eingenommen werden.¹

Verbotene Nahrungsmittel bei Blasenbeschwerden:

- Von Alkohol in jeder Form ist abzuraten. Besonders chronischer Alkoholgenuss schwächt die Blase, schädigt das Immunsystem und die Widerstandskraft des Körpers.
- Jede Art von weißem Zucker ist abzulehnen.
- Rotes Fleisch ist verboten.
- Weißmehl- und Weißbrotprodukte (z.B. Brötchen, Semmeln) sind ungünstig, das gilt auch für weißem Reis
- Die Salzzufuhr (Natriumchlorid) ist auf ein Minimum zu beschränken. Ein bis zwei Gramm täglich reichen völlig aus. Nachdem die meisten Nahrungsmittel schon gesalzen sind, darf nicht nachgesalzen werden.
- Auch koffeinhaltige Getränke, wie Kaffee und Cola, sind abzulehnen, ebenso schwarzer Tee. Kaffee verstärkt ein Blasenleiden sogar, da die in den Bohnen vorkommenden Röstprodukte die Blasenwand angreifen.
- Kakao, Schokolade, kohlensäurehaltige Getränke sind ungünstig, da die Blasenmuskulatur gereizt und überfordert wird.²

Früchte gegen Blasenentzündung:

Granatapfel, Grapefruit, Honigmelone, Kaki, Melone, Orangen (Blutorange), Papaya, Zitrone³

Zink:

Es fehlt möglicherweise Zink, denn dieses Spurenelement beeinflußt praktisch alle Leistungen unseres Immunsystems positiv. Die weißen Blutkörperchen – unsere Körperpolizei – werden flott gemacht und es werden mehr Abwehrstoffe gebildet. Zink wirkt antiviral und erschwert Viren (z.B. Schnupfen- oder Herpesviren) den Einmarsch in den Körper.⁴

Preiselbeeren:

Preiselbeeren, sowohl der Saft als auch die ganzen Beeren können der Zystitis (Blasenentzündung) vorbeugen und unangenehmen Uringeruch stark verringern. Wirksame Dosis: ein achtel bis ein halber Liter Preiselbeersaft pro Tag.⁵

Kokoswasser:

Auch im Urogenitaltrakt wirkt Kokoswasser keimtötend.⁶

¹ Hochenegg, Kursbuch Naturheilkunde, 1999, S. 91

² Hochenegg, Kursbuch Naturheilkunde, 1999, S. 91f.

³ Simonsohn, Heilkraft aus den Tropen, 321

⁴ Döll, Die Kraft der Antioxidantien, 166f.

⁵ Jean Carper, Nahrung ist die beste Medizin, 487

⁶ Simonsohn, Heilkraft aus den Tropen, 178

Thymian:

Ähnlich wie Rosmarin hat auch diese Würzpflanze einen desinfizierenden Einfluss auf den Magen-Darmtrakt sowie die Atem- und Harnwege.⁷

Nahrungsmittel bei Blasenentzündung:

Bei hartnäckigen Blasenentzündungen auch zur Stärkung der ableitenden Harnwege und der Nieren haben sich Honigmelone, Papaya, Granatäpfel, Grapefruits, Blutorangen, Zitronen, schwarze Johannisbeeren, Cranberrys, Äpfel, Ingwerwurzeln und Karotten bewährt.⁸

Cranberry-Saft:

Eine besondere Stellung als flüssige Naturarznei aus Obst nehmen der Preiselbeersaft und der amerikanische Cranberry-Saft ein. Der Saft hilft zur Vorbeugung und zur Behandlung von Blasenkatarrh und wird diesbezüglich von vielen Hausärzten empfohlen. Die Blasenentzündung wird von Koli-Bakterien ausgelöst, die in der Blase ihre Füßchen und Arme ausstrecken, sich in der Schleimhaut festsetzen und dort Entzündungen auslösen. Die hellroten Farbmoleküle aus dem Preiselbeersaft - die Proanthocyane - setzen sich auf die Koli-Bakterien drauf und verhindern, dass sie sich in den Blasenschleimhäuten festsetzen.

Propolis-Kapseln

Die Propolis-Kapseln werden mit Propolis-Pulver hergestellt. Sie eignen sich vor allem für die innere Anwendung und zur Behandlung von Blasenentzündungen. ¹⁰

Bettruhe / gleichmäßige Wärme, z.B. durch ansteigendes Sitzbad:

Legen Sie sich unbedingt für ein paar Tage ins Bett. Allein schon die gleichmäßige Wärme wirkt heilend. Nehmen Sie 2-3-mal pro Woche ein ansteigendes Sitzbad. Das Wasser in der Wanne sollte etwa 35 Grad Celsius haben. Setzen Sie sich hinein, und lassen Sie im Verlauf von 20 Minuten heißes Wasser dazu, so dass sich das Wasser auf 42 Grad erhitzt. Wer ein schwaches Herz hat, darf diese Maßnahme nicht durchführen. ¹¹

Preiselbeersaft hilft bei Blasenreizung:

Wissenschaftler der Frauenklinik in Boston, US, haben im Rahmen einer Studie herausgefunden: Preiselbeersaft verringert die Zahl der Bakterien in der Harnblase und senkt die Häufigkeit von Blasenentzündungen. Die Voraussetzungen dafür: Man muss über einen längeren Zeitraum ¼ Liter-Glas Preiselbeersaft trinken, mindestens acht Wochen lang. 12

Viel trinken, d. Durchspülungstherapie (mit Blasentee): 13

Füße warm halten

Nierenmeridian beginnt am Fuß, Blasenmeridian endet am Fuß -> am Fuß abgekühltes Blut kann Becken nicht so gut durchbluten ->warmes Fußbad (Blut wird erwärmt...)¹⁴

Bei Blasenentzündung: Organschutz durch diese 3 Mittel:

Goldrute (Schutz für Niere)

Brennessel (Schutz für Gelenke)

Weisdorn (Schutz fürs Herz)¹⁵

 $\underline{https://www.horeb.org/index.php?id=1445\&tx_sicpodcastlist_pi1\%5Buid\%5D=25800\&tx_sicpodcastlist_pi1\%5Baction\%5D=show&tx_sicpodcastlist_pi1\%5Bcontroller\%5D=Podcast\&cHash=6af83af69d8739fd5e5f5a6f1eb47fd3$

⁷ Sillner, Wunderwerk Immunsystem, 161

⁸ http://www.barbara-simonsohn.de/ananas.htm

⁹ http://www.bankhofer-gesundheitstipps.de/gesunde-obst-gemuesesaefte.html

¹⁰ http://superfood-gesund.de/propolis/

¹¹ Bankhofer, Hademar: Das große Buch vom gesunden Leben, 2009, S. 154

¹² Bankhofer, Hademar: Das gesunde Buch vom gesunden Leben, 2009, S. 155

¹³https://www.horeb.org/index.php?id=1445&tx_sicpodcastlist_pi1%5Buid%5D=25800&tx_sicpodcastlist_pi1%5Baction%5D=show&tx_sicpodcastlist_pi1%5Bcontroller%5D=Podcast&cHash=6af83af69d8739fd5e5f5a6f1eb47fd3

¹⁴ Andreas Groß bei Radio Horeb:

¹⁵ https://www.horeb.org/index.php?id=1445&tx_sicpodcastlist_pi1%5Buid%5D=25449&tx_sicpodcastlist_pi1%5Baction%5D=show&tx_sicpodcastlist_pi1%5Bcontroller%5D=Podcast&cHash=39d35d29024d019516d65615c12af64e

Tipps:

ansteigendes Fußbad Nieren-Blasentee (Durchspülungstherapie) Milch nicht als Getränk aufnehmen Ingwer -/ Galgant- / Fencheltee Abendessen wie Bettler Wärmflasche / Nierenwickel / Heublumensack¹⁶

Ursachen für Blasenentzündung

z.B. bakterielle Fehlbesiedlung im Darm oder gynäkologischen Bereich (wenn Fehlbesiedelungen durch Antibiotika (Resistenzen) -> Schmierinfektionen -> Blasenentzündung -> Darm stabilisieren (Milchsäurebakterien!) Darmfloraaufbau! Diabetes -> Harn mit zu viel Zucker angereichert...¹⁷

Beerentraubentee hochdosiert, Kapuzinerkresse / Meerrettich 18

antibakteriell und immunologisch (Darmsanierung) arbeiten, abends nicht so viel essen 19

<u>pflanzl. Mittel hochdosiert nehmen! Cystinol eher in doppelter Dosis nehmen Cystinol in jedem Fall</u> empfehlbar!²⁰

Cranberrys und Cranberrysaft:

Ein natürliches Heilmittel Ein ebenfalls wirksames Hausmittel gegen Blasenentzündung ist Cranberrysaft. Dieser wirkt ebenfalls antibakteriell: Die Bakterien werden umschlossen, können sich so nicht mehr an der Blasenschleimhaut ansiedeln und werden ausgespült. Der natürliche Bakterienhaushalt des Körpers wird so im Gegensatz zur Einnahme von Antibiotika nicht verändert. Regelmäßig eingenommen kann Cranberrysaft auch vorbeugend gegen Blasenentzündungen wirken. Alternativ können auch Säfte aus Heidelbeeren, Sanddorn oder Preiselbeeren helfen. ²¹

Kürbiskerne & Meerrettich als Hausmittel gegen Blasenentzündung:

Auch Kürbiskerne wirken harntreibend und bakteriell, zudem stärken sie die Blasenmuskulatur. Die Kerne können entweder pur gegessen oder in Form von Kürbiskernöl verwendet werden. Meerrettich enthält hingegen sehr nützliche Senföle, welche antibakteriell wirken. Sie können den Merrettich zum Beispiel frisch reiben und in Speisen verwenden. ²²

Ingwer:

Das Allheilmittel Ingwer kann auch gegen Blasenentzündungen helfen Ingwer als natürliches Heilmittel Ingwer ist bekannt für seine vielen Heilwirkungen. Aufgrund seiner antibakteriellen Eigenschaften kann er auch sehr gut gegen eine Blasenentzündung helfen. Hierbei ist insbesondere das Gingerol hervorzuheben, welches im Ingwer enthalten ist und anti-inflammatorisch (entzündungshemmend) wirkt. Sie können die Wurzel zum Beispiel als Gewürz nutzen oder aber als Tee zubereiten. Für eine Tasse Tee reichen 4 frische Scheiben Ingwer aus. Übergießen Sie diese mit kochendem Wasser und lassen Sie den Tee 10 Minuten lang ziehen. Sie können 3 bis 5 Tassen Ingwertee am Tag trinken.

¹⁶https://www.horeb.org/index.php?id=1445&tx_sicpodcastlist_pi1%5Buid%5D=25449&tx_sicpodcastlist_pi1%5Baction%5D=show&tx_sicpodcastlist_pi1%5Bcontroller%5D=Podcast&cHash=39d35d29024d019516d65615c12af64e

¹⁷https://www.horeb.org/index.php?id=1445&tx_sicpodcastlist_pi1%5Buid%5D=25449&tx_sicpodcastlist_pi1%5Baction%5D=show&tx_sicpodcastlist_pi1%5Bcontroller%5D=Podcast&cHash=39d35d29024d019516d65615c12af64e

¹⁸ https://www.horeb.org/index.php?id=1445&tx_sicpodcastlist_pi1%5Buid%5D=25800&tx_sicpodcastlist_pi1%5Baction%5D=show was sicpodcastlist_pi1%5Bcontroller%5D=Podcast&cHash=6af83af69d8739fd5e5f5a6f1eb47fd3

¹⁹https://www.horeb.org/index.php?id=1445&tx_sicpodcastlist_pi1%5Buid%5D=25800&tx_sicpodcastlist_pi1%5Baction%5D=show&tx_sicpodcastlist_pi1%5Bcontroller%5D=Podcast&cHash=6af83af69d8739fd5e5f5a6f1eb47fd3

²⁰https://www.horeb.org/index.php?id=1445&tx_sicpodcastlist_pi1%5Buid%5D=25800&tx_sicpodcastlist_pi1%5Baction%5D=show&tx_sicpodcastlist_pi1%5Bcontroller%5D=Podcast&cHash=6af83af69d8739fd5e5f5a6f1eb47fd3

²¹ https://krank.de/hausmittel/hausmittel-gegen-blasenentzuendung/

https://krank.de/hausmittel/hausmittel-gegen-blasenentzuendung/

https://krank.de/hausmittel/hausmittel-gegen-blasenentzuendung/

Stangensellerie bei Harnweginfekten

Ein weiteres wirksames Hausmittel gegen Blasenentzündung ist Sellerie. Der Stangensellerie enthält hilfreiche sekundäre Pflanzenstoffe, welche harntreibend sind und eine antibakterielle Wirkung aufweisen. Um von der Wirkung zu profitieren, können Sie auch Selleriesamen aus dem Reformhaus kaufen und nach dem Essen knabbern. Die Dosierung beträgt hierbei eine Handvoll nach jeder Mahlzeit.²⁴

Probiotika

statt Antibiotika Während Antibiotika den Körper stark belasten können, wirken sich die sogenannten Probiotika positiv auf das Immunsystem und auch die Blasenschleimhaut aus. Laut einer Studie des Indian Journal of Urology fördern probiotische Lebensmittel die Ansiedlung von guten Blasenschleimhaut-Bakterien. Probiotikische Lebensmittel sind unter anderem spezielle Naturjoghurts, Kefir, Kimchi oder Sauerkraut. ²⁵

Manuka Honig gegen Blasenentzündungen:

Ein ebenfalls äußerst hilfreiches Hausmittel gegen Blasenentzündung ist der Manuka Honig. Dieser spezielle Honig enthält Studien zufolge 100 Mal mehr Methylglyoxal als herkömmlicher Honig. Hierbei handelt es sich um einen entzündungshemmenden und antibakteriellen Stoff, dem der Honig zahlreiche Heilwirkungen zu verdanken hat.²⁶

Zwiebelsäckchen gegen Blasenentzündung

Hacken Sie die Zwiebel fein und wickeln Sie sie in ein dünnes Baumwolltuch. Erhitzen Sie das Zwiebelsäcken, z. B. über Wasserdampf.

Anschließend können Sie die warme Zwiebelpackung auf das schmerzende Ohr oder den Hals legen. Sie können z. B. einen Schal oder ein Stirnband verwenden, um das Zwiebelsäckchen zu befestigen. Die Einwirkdauer beträgt etwa eine halbe Stunde. Wiederholen Sie diesen Vorgang dreimal pro Tag. Zwiebelsäckchen eignen sich zudem bestens, um die Schmerzen beim Wasserlassen bei Blasenentzündungen zu lindern.²⁷

Das sind die besten Hausmittel gegen Blasenentzündung

Es gibt eine ganze Reihe natürlicher Mittel, die bei einem Harnwegsinfekt helfen. 1. Viel Wasser gegen Harnwegsinfekte trinken

Auch wenn es jetzt sehr unangenehm ist und du die halbe Zeit am WC verbringt – trinken, trinken und noch mehr trinken ist angesagt!

Spüle deine Blase mit genügend Wasser durch.

Wenn du häufiger unter einer Blasenentzündung leidest, kennst du das Gefühl, wenn sie sich erneut anbahnt. Am besten holst du dir dann einen 1 Liter Wasserkrug und spülst deine Blase gut durch.

Trinke das Wasser so schnell als möglich. Mindestens alle 20 Minuten ein Glas! So werden viele Bakterien ausgespült und wenn du Glück hast, kannst du schlimmeres verhindern.

Kleiner Tipp: Gib frische Zitrone ins Leitungswasser. Zitrone ist basisch und erschwert den Bakterien das Ansiedeln in der Blase. Also: Schnapp dir einen großen Krug und presse frische Zitrone ins Wasser. Das ist ein Hausmittel gegen Blasenentzündung, das man immer zuhause hat.

Oder du machst einen großen Krug mit Blasentee. Er regt die Harnproduktion an.

2. Apfelessig ist ein tolles Hausmittel gegen Blasenentzündung

Der Geschmack ist zwar gewöhnungsbedürftig. Aber lieber etwas Essig trinken und das Gesicht verzichten, als noch mehr Schmerzen beim Pinkeln. Stimmt's? :) Da beißen wir doch gerne mal in den sauren Apfel. Dass Apfelessig gegen Unreinheiten der Haut wirken kann, ist dir vielleicht schon bekannt. Das liegt daran, dass die Säure des Essigs Keime bekämpft. Genau deswegen ist dieses Hausmittel gegen Blasenentzündung so wirksam.

Apfelessig als Hausmittel gegen Blasenentzündung

²⁴ <u>https://krank.de/hausmittel/hausmittel-gegen-blasenentzuendung/</u>

²⁵ https://krank.de/hausmittel/hausmittel-gegen-blasenentzuendung/

²⁶ https://krank.de/hausmittel/hausmittel-gegen-blasenentzuendung/

https://www.zentrum-der-gesundheit.de/zwiebeln.html#toc-zwiebelsackchen-gegen-hals-ohren-und-blasenentzundung

Bei einem Infekt trinkst du dreimal tägleih ein Glas Wasser mit einem Esslöffel Apfelessig. Diese Essig Kur für die Blase tötet Bakterien und Keime.

3. Nieren- und Blasentees lindern den Schmerz

Hab immer einen Vorrat Blasentee zuhause. Am besten machst du dir jetzt mal einen Liter des Tees und trinkst ihn zügig leer. Für jedesmal wenn du aufs WC gehst, schenkst du dir eine weitere Tasse ein.

Es gibt verschiedene Teemischungen für die Blase. Ich wechsle immer wieder zwischen den Tees. Die meisten schmecken richtig lecker wie normaler Kräutertee.

Im Sommer und an heißen Tagen trinke ich den Tee lauwarm mit einem Schuss frischem Zitronensaft.

4. Cranberry – natürlicher Schutz für die Blase

Eines der besten und wirksamsten Mittel ist Cranberry in allen Formen. Ob als Saft, frisch vom Laden oder als Kapsel. Cranberry verhindert nämlich das Anhaften der E.-coli-Bakterien an der Schleimhaut der Blase und der Harnwege. So werden die Keime einfach ausgespült.

Beim Saft musst du zur zuckerfreien Variante greifen. Am besten aus dem Reformhaus. Im Muttersaft sind noch alle Trübstoffe enthalten. Gerade sie sind wichtig für die Blase.

Saft und frische Beeren sind leider nicht ewig haltbar. Wer also häufig an Blasenentzündungen leidet, der kann mit Cranberry-Extrakt vorbeugen.

5. Verzichte auf Alkohol, Fruchtsäfte und Kaffee

Die Säure in diesen Getränken macht die Infektion noch unangenehmer. Alkohol, Fruchtsaft und Kaffee reizen die Blase zusätzlich. Finger weg! Ersetze sie durch Tee und Wasser.

6. Backpulver hilft gegen Blasenentzündungen

Ja, richtig gehört. In Wasser gelöstes Backpulver zählt zu den Top Hausmittelchen gegen die Entzündung. Das liegt daran, dass Backpulver den Urin basisch macht. Das verhindert, das Brennen beim Wasserlassen. Backpulver als Hausmittel gegen Blasenentzündung

So geht's: Löse eine Messerspitze Backpulver oder Natron in einem Glas Wasser auf. Mach das 3x verteilt über den Tag.

7. Decke dich gut zu und lege dich aufs Sofa

Hat es dich erwischt, ist das beste Hausmittel gegen Blasenentzündung Ruhe! Dein Körper kämpft gegen Bakterien. Gönn ihm Ruhe und hilf ihm in dem du dich ausruhst. Lege dich aufs Sofa und versuche zu entspannen.

Decke dich dabei ganz gut zu und schnapp dir am besten auch eine Wärmeflasche.

8. Ab auf die Toilette mit dir

Suche so oft wie möglich das WC auf. Du musst den Infekt ausspülen. Nur so kannst du die Bakterien aus deinem Körper bekommen. Auch wenn es schmerzlich ist.

Unterdrücke deinen Harndrang nicht. Erst recht nicht, wenn deine Blase schmerzt. Gehe aber auch nicht vorbeugend aufs Klo. Denn das reizt die Blase auch.

9. Ein warmes Bad hilft gegen Harnwegsinfekte

Auch Entspannung ist ein gutes Hausmittel gegen Blasenentzündung. Das warme Wasser beim Baden hält den Körper warm, regt die Durchblutung an und aktiviert die Selbstheilung.

Der Anti Blasenentzündungstrick für dich: Zuerst ganz viel trinken, dann warm baden und auch währenddessen wieder viel trinken, danach ab auf die Toilette und schließlich mit der Wärmeflasche aufs Sofa. Neben dir hast du einen großen Krug Tee oder Wasser mit Zitrone stehen. Trinke alle 20 Minuten davon!

10. Eine Wärmflasche auflegen bei Blasenentzündungen

Mach dir eine Wärmflasche und leg sie auf deine Blase. Das löst Krämpfe und lindert den Schmerz. Hausmittel gegen Blasenentzündung - Harnwegsinfekt Tee

Das ist etwas was wir Frauen häufig intuitiv machen. Wärme entspannt den Körper und wirkt gegen krampfartige Schmerzen.

Und Entspannung ist gut für die Psyche. Wärmeflaschen können also vor allem auch im Winter zur Vorbeugung eingesetzt werden. Wärme entspannt uns und löst Stress, der ein häufiger Auslöser für Blaseninfekte ist

Alternativ kannst du auch heiß-feuchte Auflagen als Hausmittel gegen Blasenentzündung einsezten. Dafür tränst du ein kleines Handtuch in heißes Wasser. Winde es aus. Und lege es auf den nackten Unterbauch. Achtung: heiß!

Lege ein trockenes Tuch darüber und dann ab unter die Decke. Lass den Wickel wirken, bis er nur noch warm ist und wiederhole den Vorgang.

Die feuchte Wärme des Wickels aktiviert die Abwehrkräfte der Harnwege und Blase.

11. Esskastanien gegen Blasenentzündung

Die traditionelle chinesische Medizin schwört auf Esskastanien, um den Blaseninfekt zu bekämpfen. Wenn sie geröstet sind und warm gegessen werden, verringern sie den Harndrang. Ein schwacher aber leckerer Trost.

12. Halte deine Füße warm

Ganz wichtig ist, dass deine Füße immer warm sind. Hier können dir ein Fußbad und warme Socken helfen. Denn kalte Füße verschlechtern die Durchblutung in unserem ganzen Körper.

Nie mehr kalte Füße! Das sind die besten Hausmittel!

Vor allem aber auch der Blasenschleimhaut. Dadurch können Entzündungen leichter auftreten. Wenn du ständig kalte Füße hast, holst du dir Infekte aller Art viel leichter. Also besser zu warme Schuhe und Socken anziehen als kalte Zehen!²⁸

Die ganzheitliche Therapie bei Harnwegsinfekten

Wie wir weiter oben schon erklärt haben, sind an der Entstehung einer Harnwegsinfektion im Grunde nicht die pathogenen Keime das Problem, sondern die gestörten körpereigenen Schutzmechanismen. Folglich nützt es herzlich wenig, ständig die Bakterien zu bekämpfen – ob mit Antibiotika oder mit pflanzlichen antibakteriellen Mitteln – wenn nichts dazu unternommen wird, um das Immunsystem so zu stärken, bis die natürlichen Barrieren wieder zuverlässig aufgebaut sind. Also geht es zunächst darum, herauszufinden, warum das Immunsystem versagt und warum infolgedessen die Bakterien ungebremst die Harnwege emporsteigen können.

1. Beachten Sie Ihren Säure-Basen-Haushalt:

Unser Immunsystem und dessen Leistungsfähigkeit hängen direkt sowohl mit dem Säure-Basen-Haushalt als auch mit der Darmgesundheit zusammen.

So verwundert es auch nicht, wenn bei manchen Betroffenen die Blasenentzündung schon dann den Rückzug antritt, wenn der Säure-Basen-Haushalt dahingehend beeinflusst wird, dass der Urin im Tagesverlauf immer wieder auch basische Werte einnimmt.

Zwar wird Patienten mit Harnwegsinfekten oft geraten, den Urin z. B. mit der schwefelhaltigen Aminosäure Methionin anzusäuern, um das Bakterienwachstum dadurch zu erschweren, doch hat sich in der Praxis gerade das Gegenteil als oft deutlich wirkungsvoller erwiesen.

Das heißt, ein basischer Urin scheint Bakterien ein ungünstigeres Milieu zu bieten als ein saurer Urin. Folglich gehört eine umfassende Entsäuerung zu den Basismaßnahmen, um Blasenentzündungen die Existenzgrundlage zu nehmen. Informationen zur Durchführung einer Entsäuerung finden Sie z. B. hier: Übersäuerung .

2. Eine Darmsanierung kann Wunder bewirken

Jede Antibiotika-Einnahme schädigt die Darm- und Scheidenflora und damit die Schleimhäute.

Da sowohl die Darm- und Scheidenflora als auch die Darmschleimhaut Teile des Immunsystems darstellen, wird klar, warum das Immunsystem immer schwächer wird, je häufiger Antibiotika verordnet werden. Je schwächer das Immunsystem aber wird, umso wahrscheinlicher sind immer wieder kehrende Harnwegsinfekte oder auch andere Infekte.

Wie oben erwähnt, genügt bei manchen Menschen bereits eine einzige Antibiotika-Therapie und schon ist eine Pilzinfektion zur Stelle, gegen die Antimykotika (Anti-Pilz-Mittel) verordnet werden.

Bald scheint es aus dem Teufelskreis Blasenentzündung – Antibiotika – Pilzinfektion – Antimykotika – Blasenentzündung – Antibiotika etc. kein Entrinnen mehr zu geben.

Pilzinfektionen machen sich zwar in der Scheide deutlich bemerkbar. Wenn sie jedoch den Darm betreffen, dann sind die Symptome sehr viel diffuser und lassen sich nicht so leicht dem Darm zuordnen, wie z. B. Müdigkeit, Konzentrationsstörungen, Heißhunger auf Süßes und Hautprobleme.

Grundsätzlich gilt also, dass sowohl nach jeder Antibiotika-Therapie die Darmflora aufgebaut werden sollte, als auch dann, wenn sich häufige Infektionen oder anderweitige Gesundheitsbeschwerden zeigen. Wie eine Darmsanierung durchzuführen ist, erfahren Sie hier: Wie funktioniert eine Darmreinigung

3. Vitalstoffreiche und basenüberschüssige Ernährung:

²⁸ https://www.we-go-wild.com/effektive-hausmittel-gegen-blasenentzuendung/

Ein Immunsystem kann natürlich nur dann erfolgreich und leistungsfähig sein, wenn die Ernährung so gestaltet wird, dass sie frei von problematischen Substanzen (Lebensmittelzusatzstoffe in Fertigprodukten) und gleichzeitig reich an Antioxidantien und Vitalstoffen ist.

Informationen zur richtigen, gesunden Ernährung finden Sie hier: Basische Ernährung oder hier: Antioxidantien

Neben diesen drei Maßnahmen, die insbesondere prophylaktisch zur Vermeidung von wiederkehrenden Blasenentzündungen zum Einsatz kommen sollten, kommen die folgenden Maßnahmen sowohl bei akuten als auch bei chronischen Blasenentzündungen in Frage:

Bei einer Blasenentzündung sollten Sie viel trinken:

Trinken Sie täglich mindestens zwei bis drei Liter Flüssigkeit. Mindestens die Hälfte sollte aus reinem Wasser (ohne Kohlensäure) bestehen. Die andere Hälfte kann aus Blasentees bestehen. Diese sollten durchspülende und/oder antibakteriell wirksame Kräuter enthalten, wie z. B. Ackerschachtelhalm, Birkenblätter, Brennnessel, Goldrute etc. Das häufige Trinken spült die Bakterien aus der Blase und lindert das Brennen beim Wasserlassen.

Kolloidales Silber bei einer Blasenentzündung:

Um die Zahl der Bakterien einzudämmen, empfiehlt sich ein natürliches Antibiotikum, wie z. B. kolloidales Silber. Kolloidales Silber hat den Vorteil, dass Bakterien keine Resistenzen gegen das kolloidale Silber bilden können und – bei üblichen Dosierungen - auch keine Nebenwirkungen des Silbers bekannt sind. Von einem hochwertigen kolloidalen Silber nimmt man bei einer Blasenentzündung beispielsweise zwei- bis dreimal täglich einen Teelöffel und lässt es möglichst lange im Mund, damit das Silber schon über die Mundschleimhaut aufgenommen werden kann. Die Einnahme sollte etwa im Abstand von mindestens einer Stunde zu den Mahlzeiten erfolgen. Auch sollte man gleichzeitig zur Silbereinnahme nichts trinken.

Ideal bei einer Blasenentzündung: D-Mannose:

Die D-Mannose kann sowohl in die Therapie der Blasenentzündung integriert werden als auch vorbeugend eingenommen werden. Dann nämlich lässt sich der Teufelskreis der ständig wiederkehrenden Blasenentzündungen durchbrechen.

Die D-Mannose ist eine Zuckerart. Doch wird sie nicht – wie etwa Haushaltszucker oder Glucose – verstoffwechselt, sondern größtenteils unverändert mit dem Urin ausgeschieden.

In der Blase bindet die D-Mannose jene Bakterien an sich, die für die Blasenentzündung verantwortlich sind und sorgt dafür, dass diese jetzt mit dem Urin aus dem Körper gespült werden können.

Im Gegensatz zu herkömmlichen Antibiotika-Therapien hat die Einnahme der D-Mannose keine Nebenwirkungen, beeinträchtigt die Darmflora nicht und begünstigt daher auch keine Pilzinfektionen im Anschluss der Antibiotika-Therapie. D-Mannose gegen Blasenentzündung wirkt besser als Antibiotika.

Bärentraubenblätter:

Tee aus Bärentraubenblättern wirkt antibakteriell auf die Harnwege und kann eine Blasenentzündung am Ausbruch hindern, wenn der Tee bei den ersten Anzeichen getrunken wird.

Cranberry-Saft oder auch Preiselbeer-Saft:

Trinken Sie zusätzlich täglich etwa 300 ml Preiselbeer- oder Cranberry-Muttersaft (mit so viel Wasser verdünnt, dass Sie den Saft trinken können, mind. 150 ml). Alternativ können Sie die Cranberries auch in Form von Cranberry Pulver in Wasser oder grüne Smoothies mixen. Cranberries enthalten Substanzen (Proanthocyanidine), die die Blaseninnenwand glätten und geschmeidig machen, so dass sich die schädlichen Bakterien dort nicht mehr festhalten können.

Eine Untersuchung7, die im Juni 2001 im Fachmagazin British Medical Journal veröffentlicht wurde, ergab, dass nur 16 Prozent aller Frauen, die täglich Cranberry-Saft getrunken hatten, innerhalb der folgenden Monate unter einer erneuten Blasenentzündung zu leiden hatten. In der Kontrollgruppe waren es doppelt so viele Frauen. Da auch andere Lebensmittel wie z. B. Blaubeeren reich an Proanthocyanidinen sind, könnten diese eine ähnliche Wirkungsweise haben.

Sorgen Sie für Wärme:

Sorgen Sie für Wärme (heiße Fußbäder, Wärmflasche etc.). Achten Sie auch vorbeugend darauf, dass Ihre Füße warm bleiben und meiden Sie kalte Parkbänke etc.

Verzichten Sie auf Zucker:

Verzichten Sie konsequent auf Zucker! Schon allein diese Maßnahme kann zu einer Stärkung des Immunsystems und zu einer schnellen Abheilung der Blasenentzündung führen.

Umgekehrt kann der Verzehr von zuckerhaltigen Speisen und Getränken die Blasenentzündung verschlimmern, da Zucker den pathogenen Keimen als Nahrung dient. Aus diesem Grunde leiden Diabetiker besonders häufig unter Blasenentzündungen.

Nach dem Verkehr zur Toilette:

Wenn Sie Harnwegsinfekte bevorzugt nach dem Zusammensein bekommen, gehen Sie danach möglichst schnell zur Toilette, entleeren Sie die Blase und trinken Sie zwei große Gläser Wasser, um die Blase zu spülen und damit die während des Verkehrs möglicherweise in die Harnwege gelangten Bakterien zu entfernen.

Nutzen Sie antibakterielle Lebensmittel:

sind z. B. *Oregano, Thymian, Meerrettich und Kapuzinerkresse*. Aus der Kombination der beiden zuletzt genannten gibt es ein Fertigarzneimittel, das von etlichen Betroffenen erfolgreich und prophylaktisch gegen Blasenentzündungen eingenommen wird. Beide Lebensmittel können jedoch natürlich auch in den Speiseplan integriert werden.

<u>Auch die Kanadische Gelbwurzel (Goldenseal) und die Berberitze</u> können Bakterien einerseits vernichten und sie andererseits daran hindern, sich an die Innenwände der Blase anzulagern.

Laut der University of New Mexico enthält die Kanadische Gelbwurzel ein Alkaloid namens Berberin, das sich ähnlich verhält, wie die oben angesprochenen Proanthocyanidine. Berberin kann ausserdem die weissen Blutkörperchen aktivieren, so dass diese schneller Infektionen bekämpfen.

Amalgam kann eine Ursache für die Blasenentzündung sein:

Manche Menschen mit chronischen Blasenentzündungen berichten, dass sich Ihre Neigung zu Harnwegsinfekten nach der Entfernung amalgamhaltiger Zahnfüllungen und einer anschließenden Quecksilberausleitung gelegt habe. Informationen zur richtigen Ausleitung finden Sie hier: Amalgam entfernen

Akupunktur kann helfen:

In einer sechsmonatigen Akupunktur-Studie mit drei Gruppen von Patientinnen mit Harnwegsinfekten zeigte sich, dass 36 Prozent der Placebo-Gruppe während der Studie keine Blasenentzündung bekam, während es in der Akupunktur-Gruppe 85 Prozent waren.4

Homöopathie bei einer Blasenentzündung

Wenn Sie die Homöopathie in die Therapie Ihres Harnwegsinfektes integrieren möchten, bietet sich Cantharis (evtl. in der D30) an. Oder Sie bitten Ihren Homöopathen um eine ausführliche Anamnese, um das für Sie richtige Mittel zu finden.

Knoblauch gegen Harnwegsinfekte:

In einer Untersuchung zeigte sich, dass wässrige Knoblauchextrakte solche Bakterien töten konnten, die gegen Antibiotika bereits Resistenzen ausgebildet hatten. Da diese Bakterien aber Harnwegsinfekte verursachen können – wovon alljährlich Millionen von Menschen betroffen sind – ist es außerordentlich wichtig, hier Alternativen zu finden. Knoblauch könnte die Basis für eine solche Alternative bieten. Und Knoblauch kann natürlich auch von jedem eingenommen werden (zusätzlich zur D-Mannose), der oder die an Harnwegsinfekten leidet und die Heilung beschleunigen möchte.²⁹

²⁹ <u>https://www.zentrum-der-gesundheit.de/knoblauch.html</u>