

Meine Blase? Natürlich gesund!



Informationsbroschüre Blasenentzündung und Harnwegsinfekte



Eine Informationsbroschüre der Hübner Naturarzneimittel GmbH

INHALT

Editorial	3
Blasenentzündung & Harnwegsinfekte im Überblick	4
Warum es Frauen häufiger trifft	8
Blasenentzündung?	9
Wann zum Arzt?	10
Blasenentzündung vermeiden	11
Vitamine & Mineralstoffe	12
Cranberry - eine Wunderbeere	13
Mannose - Was ist das?	14
Rezepte	16
Teemischungen	20

EDITORIAL

Liebe Leserin,
lieber Leser,

insbesondere jüngere Frauen sind häufig von einer Blasenentzündung betroffen. Bei der Therapie und insbesondere bei der Prophylaxe dieser Infektionen sind Antibiotika nicht immer die beste Lösung. In vielen Fällen kann auch mit natürlichen Ansätzen bereits viel erreicht werden.

Viel Spaß beim Lesen wünscht Ihre

Hübner Naturarzneimittel GmbH

BLASENENTZÜNDUNG – DAS WICHTIGSTE IM ÜBERBLICK

Infekte der unteren Harnwege – also Entzündungen von Blase und Harnröhre – sind häufig: Bis zu 30 Prozent der Frauen haben ein- oder mehrmals pro Jahr Beschwerden, die auf einen Harnwegsinfekt hindeuten, etwa die Hälfte davon hat eine akute Blasenentzündung.

(Quelle: www.Urologielehrbuch.de)

Unangenehme Symptome

Eine akute, unkomplizierte Blasenentzündung (Zystitis) kann eine Reihe unangenehmer Beschwerden hervorrufen. Im Vordergrund stehen:

- Brennen und Schmerzen beim Wasserlassen
- Häufiges Wasserlassen
- Nicht aufschiebbarer Harndrang, obwohl die Blase nicht wirklich gefüllt ist
- Krampfartige Schmerzen im Unterbauch

Die Symptome können den Alltag der Betroffenen erheblich belasten. Viele trauen sich wegen des häufigen, nicht aufschiebbaren Harndrangs kaum aus dem Haus.

Was ruft die Erkrankung hervor?

Die Mehrheit der Blasenentzündungen wird durch das Bakterium *Escherichia coli* (*E. coli*) hervorgerufen. Dieser Keim ist Bestandteil unserer natürlichen Darmflora. In den allermeisten Fällen gelangt *E. coli* durch eine Schmierinfektion an die äußere Öffnung der Harnröhre. Von dort kann er über die Harnröhre in die Blase aufsteigen und eine Entzündung auslösen.

Wer ist besonders oft betroffen?

Besonders häufig treten Blasenentzündungen bei jüngeren Frauen auf (siehe auch Seite 8).

Jüngere Männer haben dagegen nur selten einen Harnwegsinfekt.

Im höheren Lebensalter sind Männer und Frauen gleichermaßen betroffen. Zu den Gründen hierfür gehören altersbedingte Veränderungen der Harnwege wie z. B. eine Vergrößerung der Prostata bei Männern oder ein Vorfall der Gebärmutter bei Frauen.

Eine ganze Reihe an Faktoren kann eine Blasenentzündung begünstigen.

Dazu gehören:

- Bestimmte Grunderkrankungen, die die Immunabwehr schwächen, wie z. B. Diabetes
- Weitere Faktoren, die das Immunsystem schwächen, wie z. B. Stress oder Schlafmangel
- Eine bereits abgeklungene Blasenentzündung
- Kälte und/oder Nässe, z. B. durch Sitzen auf einem kalten Fußboden oder das Tragen nasser Badebekleidung
- Häufiger Geschlechtsverkehr
- Falsche „Wischtechnik“ nach dem Stuhlgang (siehe Seite 11)
- Übertriebene Intimhygiene
- Zu geringe Flüssigkeitszufuhr
- Hormonelle Veränderungen z. B. in der Schwangerschaft oder den Wechseljahren
- Angeborene Veränderungen der Harnwege

Chronische Blasenentzündung

Bei drei oder mehr Harnwegsinfekten pro Jahr bzw. zwei oder mehr Infektionen innerhalb von sechs Monaten, spricht man von einer chronischen Blasenentzündung.

Honey-Moon-Zystitis

Sexuell aktive Frauen sind häufiger von einer Blasenentzündung betroffen als andere: Durch häufigen Geschlechtsverkehr – z. B. weil man gerade frisch verliebt ist – kann es leicht zu winzigsten Verletzungen der Schleimhäute im Intimbereich kommen. Dies kann die Entstehung einer Blasenentzündung begünstigen.



WARUM TRIFFT ES FRAUEN HÄUFIGER ALS MÄNNER?

Im Alter zwischen 20 und 50 Jahren treten Harnwegsinfekte überwiegend bei Frauen auf. Zu den Hintergründen gehört die Anatomie der Frau: Der Weg von der Darmöffnung (Anus) bis zur Öffnung der Harnröhre ist bei Frauen im Vergleich zu Männern sehr kurz. Auch die Länge der Harnröhre beträgt beim Mann ein Vielfaches im Vergleich zur Frau. So haben Darmkeime wie E. coli bei Frauen ein vergleichsweise leichtes Spiel.

Darüber hinaus können die Darmkeime vom Partner während des Geschlechtsverkehrs übertragen werden. Wasserlassen nach dem Geschlechtsverkehr kann deshalb dazu beitragen, das Infektionsrisiko zu senken.

BLASENENTZÜNDUNG? ACHTEN SIE AUF SICH!

Wenn Sie eine Blasenentzündung vermuten, sollten Sie reichlich trinken! Etwa zwei Liter pro Tag. Dies spült den Harntrakt durch, kann die Konzentration der Erreger vermindern und so die Chance erhöhen, dass der Körper die lästigen Krankheitserreger eliminieren kann. Auch das Trinken harntreibender Tees kann hilfreich sein. (siehe Seite 20)

Halten Sie sich warm! Wärme fördert die Durchblutung der Schleimhäute und damit deren Abwehrkraft.

Darüber hinaus sollten Sie - wenn möglich - Ihr tägliches Pensum reduzieren und sich ein bisschen Ruhe gönnen.

WANN ZUM ARZT?

Nicht immer lässt sich mit Hausmitteln eine Blasenentzündung in den Griff bekommen. Die Ärztin/der Arzt sollte aufgesucht werden, wenn sich die Beschwerden nach drei Tagen nicht deutlich gebessert haben. Männer, Kinder, Schwangere, Diabetiker, immungeschwächte Personen und bei ständig wiederkehrenden Blasenentzündungen sollte direkt ein Arzt aufgesucht werden.

Auf eine Infektion der oberen Harnwege, wie z. B. eine Nierenbeckenentzündung, können Fieber oder Flankenschmerzen hinweisen. Auch in diesem Fall ist ein Besuch bei Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt nötig.

BLASENENTZÜNDUNGEN VERMEIDEN

Lassen Sie es am besten gar nicht so weit kommen! Besonders wichtig ist hier die richtige Wischtechnik beim Toilettengang! Immer von vorne nach hinten abwischen, nicht umgekehrt!

Die Krankheitsabwehr der Schleimhäute funktioniert nur dann richtig gut, wenn diese gut durchblutet wird. Kälte reduziert jedoch die Durchblutung und kann so Infektionen begünstigen. Vermeiden Sie daher das Sitzen auf kalten Böden oder das Tragen nasser Badebekleidung!

Die intensive Reinigung des Intimbereiches mit waschaktiven Substanzen, beispielsweise Seifen oder Syndets, kann den pH-Wert der Schleimhaut verändern, die Hautbarriere schwächen und so Krankheitserregern das Eindringen erleichtern. Vermeiden Sie deshalb übertriebene Intimhygiene!

Achten Sie immer auf eine ausreichende Durchspülung der Harnwege und trinken Sie ausreichend!

VITAMINE & MINERALSTOFFE

Immunsystem, Schleimhaut und Blase – alles funktioniert nur dann ordnungsgemäß, wenn ausreichend Mikronährstoffe, also Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente im Körper vorhanden sind. Von besonderer Bedeutung sind u. a.:

Biotin

Biotin gehört als wasserlösliches Vitamin zum Vitamin-B-Komplex und hat eine wichtige Rolle im Stoffwechsel. Biotin trägt u. a. zur Erhaltung normaler Schleimhäute und somit auch zur Gesundheit der Blase bei.

Zink

Der Mineralstoff Zink trägt dazu bei, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen. Ebenso wird Zink für die normale Funktion des Immunsystems benötigt.

CRANBERRY-EINE WUNDERBEERE

Eine Verwandte der Heidelbeere

Cranberry, die „Großfrüchtige Moosbeere“, gehört zur Familie der Heidelbeeren. Mit der Preiselbeere hat Cranberry – anders als häufig angenommen – außer der Farbe der Beeren wenig gemeinsam. Cranberries sind in Europa, Asien und Nordamerika heimisch. Angebaut werden sie vor allem in den USA – kein Wunder, denn Cranberries sind ein unverzichtbarer Bestandteil des amerikanischen Thanksgiving Menüs.

Doch nicht nur deshalb sind Cranberries so beliebt. Cranberries enthalten eine Reihe gesundheitsfördernder Mikronährstoffe, darunter Vitamin C und Proanthocyanidine.

Darüber hinaus gibt es wissenschaftliche Untersuchungen, die nahelegen, dass Cranberries positive Effekte auf die Blasengesundheit haben. Hintergrund könnte sein, dass bestimmte Inhaltsstoffe verhindern, dass sich Bakterien an der Oberfläche der Harnwege anheften können.

MANNOSE – WAS IST DAS?

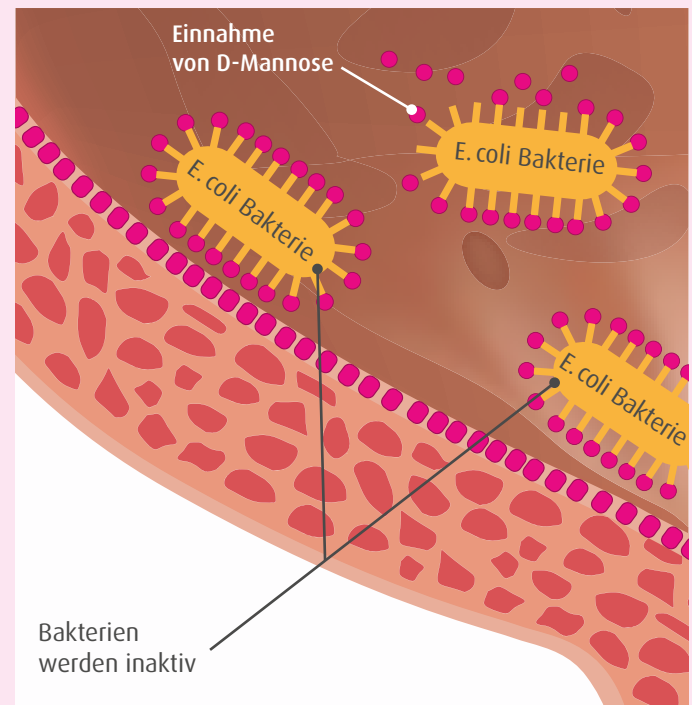
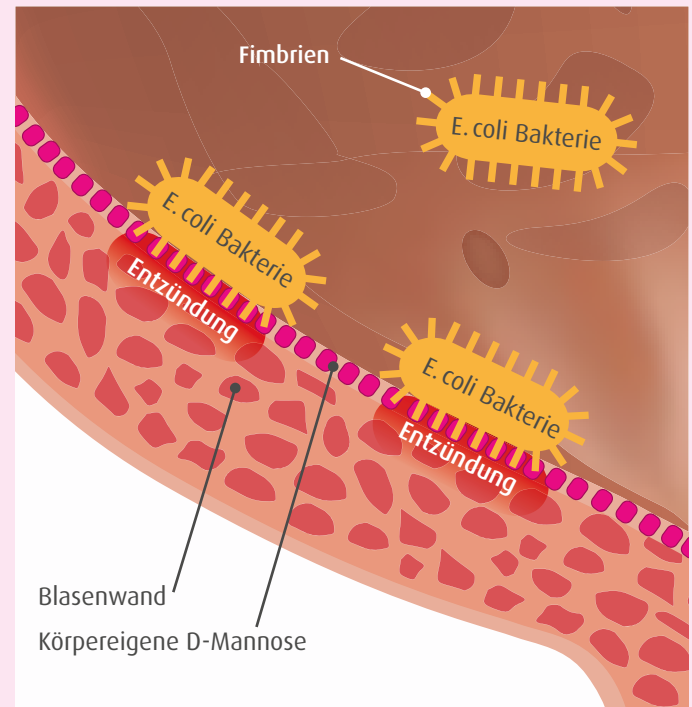
Mannose ist ein Einfachzucker, der chemisch mit dem Traubenzucker, der Glukose, verwandt ist. Er wird vom menschlichen Körper in geringem Umfang selbst hergestellt und ist Bestandteil von Zellwänden und Membranen.

Doch die Mannose kann noch mehr: Sie kann an Bakterien wie E. coli binden und so verhindern, dass sich diese an den Schleimhäuten im Harntrakt festsetzen. Beim nächsten Toilettengang werden die Bakterien – gebunden an die Mannose – mit dem Urin ausgeschieden.

Der natürliche Einfachzucker hat praktisch keine Nebenwirkungen und kann in Absprache mit einem Arzt auch in der Schwangerschaft eingenommen werden.

Wissenschaftliche Untersuchungen zeigten: Bei Frauen mit häufigen Blasenentzündungen, die regelmäßig Mannose einnahmen, verlängerte sich die Zeit zwischen zwei Infekten deutlich. Der Effekt der Mannose war der prophylaktischen Gabe eines Antibiotikums nicht unterlegen.

(Quellen: u.a. Vahlensieck W et al., Dtsch. Ärzteblatt 2015; 112(73); Kranjcec B et al., World J Urol 2014;32; 1:79-84)



LECKERE CRANBERRY – REZEPTE FÜR IHR FRÜHSTÜCK

Overnight Oats

Zutaten:

- 100 g zarte Haferflocken
- ½ reife Birne
- 150 ml Milch oder eine beliebige Pflanzenmilch
- einige Cranberries
- etwas Honig oder Ahornsirup
- eine Messerspitze Vanillemark

Zubereitung:

Die Birne zuerst in kleine Stückchen schneiden und in eine Schüssel geben. Alle weiteren Zutaten hinzufügen und verrühren. Abgedeckt über Nacht in den Kühlschrank geben und am nächsten Morgen genießen.

Selbstgemachtes Tropen-Crunchmüsli

Zutaten:

- 500 g Haferflocken
- 100 g Kokosraspel
- 200 ml Honig
- 8 EL Kokosöl
- 150 g Cashew-Kerne
- 150 g Cranberries

Zubereitung:

In einem Topf das Öl und den Honig zusammen langsam erwärmen. Die Haferflocken und die Kokosraspel zugeben, gut verrühren und weiter vorsichtig erwärmen. Die Cashewkerne zerkleinern, ebenfalls in den Topf geben und mit den restlichen Zutaten vermengen. Die Masse auf einem Backblech verteilen und bei 170°C für etwa 20 Minuten backen bis es „crunchy“ ist. Nach dem Abkühlen die Cranberries zugeben.

Das Müsli am besten in einer Dose o. ä. lagern, damit es schön knusprig bleibt.

Snackidee für Zwischendurch: Cranberry-Vollkorn-Kekse

Zutaten:

- 80 g Vollkornmehl
- 50 g zarte Haferflocken
- 100 g Zucker
- eine Prise Salz
- 1 TL Zimt
- 1 TL Backpulver
- 100 g Rapsöl
- 100 g Cranberries
- 75 g Sonnenblumenkerne

Zubereitung:

Alle Zutaten miteinander vermengen und aus dem Teig kleine Kugeln formen. Diese gleichmäßig auf einem Backblech verteilen und flach drücken. Bei 180°C etwa 10 bis 12 Minuten im Ofen backen.



TEEMISCHUNGEN FÜR DIE BLASE

Um die Harnwege gründlich durchzuspülen ist folgende Teemischung geeignet:

Zutaten:

- Kamillenblüten,
- Goldrutenkraut und
- Birkenblätter

zu gleichen Teilen mischen. Davon 1 EL mit kochenden Wasser übergießen und einige Minuten ziehen lassen.

Blasen- und Nierentee mit Hauhechelwurzel

Zutaten:

- 20 g Birkenblätter
- 20 g Goldrutenkraut
- 25 g Hauhechelwurzel
- 10 g Orthosiphonblätter
- 6 g Fenchel Früchte
- 5 g Rotes Sandelholz
- 150 ml Wasser

Zubereitung:

2 Teelöffel dieser Mischung mit heißem Wasser übergießen und 15 Minuten ziehen lassen.
2 bis 4-mal am Tag eine Tasse davon trinken.

(Quelle: www.naturmedizin-leben.de/blasenentzuendung/)



Dieser Ratgeber wurde ausgegeben von: