

Bad Homburg, den 21. November 2012

Dr. med. Petra Bracht - „Gesund - Natürlich“

Wenn die Blase brennt

Das Gefühl des wie Feuer brennenden Wasserlassens kennen die meisten Frauen. Gerade in dieser Jahreszeit sind insbesondere sie von Blasenentzündungen betroffen. Und zwar deshalb, weil der natürliche Östrogenspiegel bei wenig Sonne und mehr Kälte sinkt. Dadurch kommt es zu einem zunehmendem Vitamin D-Mangel, der das Immunsystem schwächt. Normalerweise verhindern ein gut funktionierendes Abwehrsystem mit der natürlichen Abwehrkraft der Harnröhrenschleimhaut, der gute Spüleffekt des Urins sowie dessen Säure eine Infektion der Blase.

Eine Blasenentzündung wird meist durch Darmbakterien verursacht, die aufgrund der kürzeren Harnröhre der Frau leichter in deren Blase gelangen können als beim Mann. Gefährlich wird es, wenn die Entzündung in die Harnleiter aufsteigt und die Nieren infiziert.

Weitere Gründe für die extreme Zunahme dieser Erkrankung sind die Verwendung von Intimsprays, Desinfektionswaschmitteln sowie das häufige Reinigen. Diese zerstören die schützende Schleimhautflora, so dass sich falsche Keime vermehrt ansiedeln können. Unbemerkt chronische Harnröhreninfekte beim Mann können ebenfalls verantwortlich sein. Auch Scheidenentzündungen und das Tragen von Tampons und Binden bei der Menstruation sind Nährböden für Bakterien, die sich schneller einnisten, als sie wieder ausgeschieden werden können.

Bei einer hoch akuten Blasenentzündung suchen sie bitte einen Arzt auf. Begleitend dazu, aber



auch vorbeugend, gibt es wirkungsvolle natürliche Maßnahmen.

Gewöhnen Sie sich an, nach jedem Liebesakt ihre Blase zu entleeren, um Bakterien dadurch sofort wieder zu vertreiben. Bei den ersten Anzeichen einer Blasenentzündung sorgen Sie sofort für Wärme und viel Flüssigkeit.

Wärme fördert die Durchblutung der Schleimhaut und erhöht somit ihre Abwehrkraft, während die Flüssigkeit für reinigende Spülung sorgt. Ruhen Sie im Bett, denn im Liegen wird die Blase optimal durchblutet und entspannt. Legen Sie sich einen warmen Kartoffelwickel oder einen warmen Heublumensack auf den Unterbauch. Die gleichmäßige Wärme unterstützt die Heilung.

Trinken Sie so viel Sie können, mindestens drei Liter am Tag. Geeignet sind warmes Ingwerwasser oder Heiltees wie Bärentraubenblätter, Schachtelhalm, Zinnkraut, Pfefferminze und Thymian. Sanddorn-, Rote Beete- und Traubensaft bieten eine gute Abwechslung.

Auch die Heilkraft des Kürbisses hilft. In Form von wohlschmeckendem Kürbiskernöl, als Kürbiskerne oder als Kürbiskerngranulat wirkt er auf die Blase entzündungshemmend. Ähnlich wirken rote Cranberries. Die roten Farbstoffe hemmen die gefährlichen Darmbakterien in der Blase, so dass Infektionen bereits im Anfangsstadium verhindert werden.

Herzliche Grüße

Ihre

Dr. Petra Bracht