

Harnwegsinfekte

Als Harnwegsinfektion wird eine Entzündung der ableitenden Harnwege (Nierenbecken, Harnleiter, Harnblase, Harnröhre) bezeichnet. Meist wird diese durch Bakterien, vor allem Darmbakterien, hervorgerufen.

WARUM BEKOMMT MAN EINE HARNWEGSINFEKTION?

- Oft ist eine falsch ausgeführte Hygiene die Ursache für Harnwegsinfekte. Frauen und Mädchen sollten sich immer von der Scheide in Richtung des Afters abtrocknen, und niemals in die Gegenrichtung. Dadurch verhindert man das Eindringen von Darmbakterien in die Harnröhre
- Auslöser sind oft Unterkühlung oder sexuelle Aktivität (gehäuftes Auftreten in den Flitterwochen- „Honeymoon- Zystitis“)
- Harnabflussstörungen (Harnsteine, vergrößerte Prostata, Verengung der Harnröhre, Rückfluss von Harn in die Harnleiter, Geschwülste ...)
- Stoffwechselerkrankungen (Zuckerkrankheit, Gicht ...)
- Schwangerschaft
- Abwehrschwäche
- Seelische- Probleme (Probleme in der Partnerschaft, Stress, Überanstrengung, zu wenig Schlaf ...)

WELCHE SYMPTOME TRETEN AUF?

- Erschwerte und schmerzhaft Blasenentleerung
- Häufiger Drang zum Wasserlassen, geringe Harnmengen
- Schmerzen über dem Schambein
- Schmerzen in der Nierengegend
- Fieber

BEI EINEN DIESER ANZEICHEN IST ES UNBEDINGT NOTWENDIG, DEN ARZT AUFZUSUCHEN!

WIE WIRD EINE HARNWEGSENTZÜNDUNG BEHANDELT?

- Abhängig von der Schwere der Entzündung und den Begleitumständen wird der Arzt ein Antibiotikum verordnen. Zur Linderung der Beschwerden dienen krampflösende Präparate oder Schmerzmittel.
- Setzen sie die Antibiotikum Einnahme nicht zu früh ab, Sie begünstigen dadurch ein Wiederauftreten der Entzündung
- Viel trinken. Mit Kräutertees können sie die Durchströmung der Harnwege unterstützen und so einen zusätzlichen Spüleffekt erreichen. Geeignete Kräuter für Blasentees sind Birkenblätter, Schachtelhalm, Bärentrauben, Brennnessel, Hauhechel, Goldrute ...
- Angenehm und beruhigend wirken Wärmeanwendungen. Besonders gut geeignet sind Voll- bzw. Sitzbäder mit Kamillen, Heublumen oder Zinnkraut, aber auch das bloße Auflegen einer Wärmflasche kann wohltuend wirken.

Harnwegsinfekte

- Bei immer wiederkehrenden Infekten können sie sich auch Akupunktieren lassen.
- Zitrusfrüchte, Bananen, Tomaten, Joghurt ... kühlen den Körper aus, daher eher vermeiden; Vermeiden sie auch Salz und würzen sie wenig; Trinken sie keine Früchtetees
- Legen sie sich ein Kissen gefüllt mit Heublumen auf.
- Bei immer wieder kehrenden Harnwegsinfekten, ist es wichtig den Darm mit zu Behandeln, das geschieht am Besten mit probiotischen Präparaten.
- Informieren sie sich bei uns oder bei Ihrem Homöopathen auch über ein homöopathisches Arzneimittel.

Achtung bei einer Einnahme von Homöopathischen Mitteln müssen sie auf Produkte, die ätherische Öle, Menthol oder Kampfer beinhalten verzichten. Da sie über die Schleimhäute wirken, sollten Sie 10 Minuten vor- und nach der Einnahme nichts essen und trinken.

WIE KÖNNEN SIE EINE BLASENENTZÜNDUNG VORBEUGEN?

- Viel trinken, um die Harnwege gut durchzuspülen.
- Das Wasserlassen unmittelbar nach dem Geschlechtsverkehr spült die Harnröhre aus, und entfernt übertragene Bakterien.
- Beim Wasserlassen ist es wichtig, die Blase ganz zu entleeren. Vorgebeugtes Sitzen auf der Toilette verhindert eine totale Entleerung der Blase.
- Warme Bekleidung am Unterleib schützt vor einer Blasenentzündung.
- Verzichten Sie bei der Genitalhygiene auf Intimsprays oder Scheidenspülungen. Durch diese Genitalhygiene wird das normale Bakterienwachstum in der Scheide gestört und es entstehen leichter Harnwegsinfekte.
- Kneippische Wasseranwendungen und regelmäßige Saunabesuche erhöhen Ihre Kältetoleranz und fördern die Durchblutung
- Beckenbodengymnastik und Bindegewebsmassagen stärken die Blasenfunktion und machen sie weniger infekтанfällig.
- Kürbiskerne, können den Stoffwechsel in der Blase positiv beeinflussen.
- Speziell bei häufig wiederkehrenden Harnwegsinfekten empfiehlt sich eine mehrwöchige Kur mit den Inhaltsstoffen von Preiselbeeren. Diese können die Anlagerung von Bakterien in Blase und Niere behindern und so eine Infektion der Schleimhaut im Vorfeld verhindern.

BEI WEITEREN FRAGEN STEHEN WIR IHNEN GERNE ZUR VERFÜGUNG!