



Blasenentzündung - Gefahr im Sommer

Portal Naturheilkunde: Fünf wertvolle Tipps für einen natürlichen Schutz

(NL/1852192751) Vor allem Frauen klagen im Sommer nach einem erfrischenden Bad trotz warmer Temperaturen über eine Blasenentzündung. Schuld daran ist eine starke Abkühlung der Harnröhre, wodurch sich die Schleimhaut verändert und Keime leichter zur Harnblase aufsteigen können. Doch dagegen gibt es ganz natürliche Abhilfe.

Blasenentzündung? Vor allem Frauen klagen im Sommer nach einem erfrischenden Bad trotz warmer Temperaturen immer wieder über eine plötzlich auftretende Blasenentzündung. Schuld daran ist eine starke Abkühlung der Harnröhre, wodurch sich die Schleimhaut verändert und Keime leichter zur Harnblase aufsteigen können. Vorsicht ist laut ADAC auch ganz besonders bei keimbelasteten Badeseen angebracht. "Portal Naturheilkunde" verrät Ihnen fünf Tipps, wie Sie sich vor Blasenentzündungen schützen können.

Schutz vor Unterkühlung

Meiden Sie lange Aufenthalte im kalten Wasser, kalte Füße und den schnellen Wechsel von Hitze in Kühle. Sind die Füße eine Minute lang Temperaturen unter 15 Grad ausgesetzt, werden alle Schleimhäute des Unterleibs schlecht durchblutet. Ideale Voraussetzung für Blasenkeime!

Nässe meiden

Immer gut abtrocknen und schnell trockene Wäsche bzw. Badebekleidung anziehen. Nicht auf den kalten Beckenrand oder in feuchten Sand setzen. Durch Verdunstungskälte können sich Bakterien in Harnröhre und Blasenschleimhaut einnisten.

Ausreichend trinken

Je mehr Sie trinken, desto häufiger entleert sich die Blase, der Harn verdünnt sich, reizt so weniger die Blase und Keime werden zügig ausgespült.

Bakterien ausspülen

Hat die Blasenentzündung Sie erwischt (Symptome: starke Stiche beim Wasserlassen, trüber, übelriechender Harn sowie quälender ständiger Harndrang), trinken sie täglich 2,5 Liter Nieren-, Blasen- oder Bärentraubenblättereete, um Bakterien auszuspülen. Bei einer Blasenentzündung, die länger als eine Woche anhält, oder bei Blut im Urin sollte grundsätzlich ein Arzt konsultiert werden.

Nicht vorschnell Antibiotika einnehmen

Meistens handelt es sich um sogenannte "unkomplizierte", leichte Infektionen der unteren Harnwege. Versuchen Sie ohne Antibiotika auszukommen, da sich schnell Resistenzen bilden können und Infekte oftmals wiederkehren. Um die Beschwerden zu lindern und eine Heilung zu beschleunigen ist es besser, eine wirkungsvolle natürliche Hilfe wie die Kombination aus Cranberry- und Kürbiskernextrakten- zum Beispiel Cystorenal Cranberry plus, Cranfluxx - rezeptfrei in der Apotheke zu verwenden. Die antibakteriellen Stoffe der Cranberry umhüllen die Bakterien. So können sie sich nicht in der Schleimhaut von Blase und Niere festsetzen und werden mit dem Urin ausgespült (Quellen: 1,2,3). Kürbiskernextrakt reduziert den ständigen Harndrang und beruhigt die gereizte Blase.

Weitere Informationen zu den natürlichen Schutz-Kombinationen für die Blase erhalten Sie beim Portal Naturheilkunde in unserem Gesundheitsthema im Internet unter http://www.portal-naturheilkunde.de/gt_harnwege/blasenentzundung-natuerlich-behandeln-1209.html oder per Mail unter info@portal-nhk.de. Bitte geben Sie Ihre Postanschrift mit an.

Quellen:

1. Howell, A. B. et al.: Dosage effect on uropathogenic Escherichia coli anti-adhesion activity in urine following consumption of cranberry powder standardized for proanthocyanidin content: a multicentric randomized double blind study. BMC.Infect.Dis. 10:94, 2010.
2. Foo LY, et al.: A-Type proanthocyanidin trimers from cranberry that inhibit adherence of uropathogenic P-Fimbriated Escherichia coli. J Nat Prod; 63: 1225-1228, 2000
3. Di Martino, P. et al.: Reduction of Escherichia coli adherence to uroepithelial bladder cells after consumption of cranberry juice: a double-blind randomized placebo controlled cross-over trial World J Urol. 24: 21-27, 2006.

Pressekontakt

Portal Naturheilkunde

Herr Hans-Joachim Breuer
Im Karrenberg 56
44329 Dortmund

info@portal-nhk.de

Firmenkontakt

Portal Naturheilkunde

Herr Hans-Joachim Breuer
Im Karrenberg 56
44329 Dortmund

portal-naturheilkunde.de
info@portal-nhk.de

Diese Pressemitteilung wurde im Auftrag übermittelt. Für den Inhalt ist allein das berichtende Unternehmen verantwortlich.

Anlage: Bild

