



Jacqueline Damböck,
Fachredakteurin

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

wer schon einmal eine Blasenentzündung hatte, der weiß, wie schmerzhaft diese sein kann. Meist ist sie harmlos, doch kann sie auch zu einer schweren Nierenbeckenentzündung führen. Leider ist eine Zystitis relativ häufig, so wurden 2017 über 25.000 Frauen und rund 21.000 Männer deswegen sogar vollstationär behandelt.

Warum gerade Frauen häufiger betroffen sind, liegt in ihrer Anatomie begründet: Die Harnröhre ist kürzer als bei Männern, sodass die Bakterien schneller in die Harnblase gelangen. Übrigens sind dafür meist E.coli-Bakterien verantwortlich, die sich natürlicherweise im Mikrobiom befinden. Der weibliche Hormonhaushalt (Schwangerschaft, Klimakterium, Pille) führt zeitweilig ebenfalls zu einer schlechteren Abwehrlage. Auch die Sexualität (Honeymoon-Cystitis) kann zum Einschleppen von Keimen in die Blase führen.

Doch es gibt auch noch einen zweiten Grund: Geschlechtsverkehr. Durch die mechanischen Bewegungen gelangen die Erreger in den Vaginaltrakt und können sich dort ausbreiten. Oft sind junge Frauen betroffen, daher sollten sie im Anschluss an den Liebesakt immer die Blase leeren, sodass die Harnwege schnell durchgespült werden. Aber auch Hygiene ist ein wichtiges Thema. Andererseits sollte frau nicht zu häufig ihren Genitalbereich waschen oder Gebrauch von speziellen Intimwaschprodukten machen, denn so kann der natürliche Säureschutzmantel der Haut zerstört werden.

Frauen, die häufiger unter einer Zystitis leiden können auch beispielsweise mit Cran-

berry-Produkten (vgl. „Nachhaltige Therapien bei Blasenentzündungen“, S. 44ff.) oder einem sauren Scheidenmilieu (mittels Milchsäurebakterien) vorbeugen. Ebenso sollten Betroffene auf chemische Verhütungsmittel (spermienabtötende Zäpfchen, Gels oder Salben) und Diaphragma verzichten.

Leiden Patienten dann schon unter einer Blasenentzündung befürworten die neuen S3-Leitlinien, dass weniger Antibiotika verschrieben werden sollen. Abhilfe können hier die Phytotherapie (Bärentraubenblätter, Kapuzinerkresse, Meerrettichwurzel; vgl. S. 44ff. und „Hilfe bei Harn- und Atemwegsinfektionen“, S. 78ff.) sowie auch Nahrungsergänzungen wie Vitamin D, Zink, D-Mannose und L-Methionin schaffen (vgl. „Harnwegsinfektionen natürlich behandeln“, S. 37ff.).

Gerade in der kalten Jahreszeit sollten Ihre Patienten aber ebenso daran denken, den Unterleib warm zu halten und ausreichend zu trinken. So können sich die Bakterien schlechter festsetzen und es kommt womöglich gar nicht erst zum schmerzhaften Wasserlassen.

Herzlichst,

Ihre Jacqueline Damböck



**Curcuminoid + vollständige natürliche
Tumeric Matrix =**

hohe Bioverfügbarkeit; eine Vielzahl biologischer Aktivitäten durch die kombinierte Summe der gesamten Substanzen

Besuchen Sie uns an unserem
Stand beim Ostdeutschen
Heilpraktikerkongress
am 29.2.2020 in Dresden

imm
INSTITUT FÜR MITOCHONDRIALE MEDIZIN

ImM – Institut für mitochondriale Medizin

Dr. med. B.-M. Löffler Tel.: +49 (0)30 609 815 970
Pfalzburgerstrasse 43/44 www.imm.institute
D – 10717 Berlin Mail: sekretariat@imm.institute