Achtung!

Falls sich die Beschwerden bei der Blasenentzündung innerhalb 48 Stunden nicht bessern, rufen Sie Ihre medizinische Vertrauensperson an (sofort, falls Fieber, Schüttelfrost und Schmerzen in den Flanken auftritt = beginnende Nierenbeckenentzündung!).

Allgemeines

Trinken Sie 2 – 3 Liter Flüssigkeit pro Tag (keine gesüssten Mineralwasser); abends Cassis-, Preiselbeer- oder Heidelbeersaft zum Ansäuern. Meiden Sie Alkohol, Kaffee und Schwarztee, da diese die Blase reizen. Essen Sie vorübergehend salzlos und begrenzen Sie die Eiweisszufuhr (v.a. keine Milchprodukte und kein Fleisch). Unterleib und Füsse warm halten.

Tee

Beschränken Sie die tägliche Einnahme aller fertigen Nierentees auf höchstens zwei Wochen.

- Bärentraubentee: 2 Teel, getrocknete Blätter mit einer Tasse kochendem Wasser übergiessen, 6 – 12 Std. stehen lassen und angewärmt trinken. Beschränken Sie die Einnahme auf 2 – 3 Tassen täglich.
  Oder (noch besser): **Extraktum fluidum Uvae Ursi (flüssiges Extrakt aus den Bärentraubenblätter), 3 mal 20 Tropfen täglich (aus Apotheke), maximal 7 Tage lang.**
  Dies immer zusammen mit 3x 1-2 Kaffeelöffel Natriumbicarbonat in 3 dl Flüssigkeit nehmen.
  Bärentraube während der Schwangerschaft meiden.
- Brennesseltee: unbegrenzt
- Hagebuttentee: unbegrenzt

Bei Schmerzen zusätzlich:

2 bis 3 Kaffelöffel Natriumbicarbonat in viel Flüssigkeit.

oder heisse Sitzbäder mit:

- Meersalz: 200 g pro Sitzbad
- AION – A: 5 g pro Sitzbad
- Calendula – Tinktur oder -Extrakt (so viel bis sich das Wasser leicht verfärbt)
- Zinnkraut: 2 Handvoll auf 2 l Wasser, 20 Min. kochen lassen
- Heublumensäcke auf Nieren- und Blasenregion
- Kartoffelwickel um den ganzen Unterleib

Falls sich die Beschwerden bei der Blasenentzündung innerhalb 48 Stunden nicht bessern, rufen Sie Ihre medizinische Vertrauensperson an (sofort, falls Fieber, Schüttelfrost und Schmerzen in den Flanken auftritt = beginnende Nierenbeckenentzündung!).

Rezidivierende (wiederkehrende) Harnwegsinfekte

Bei immer wiederkehrenden (rezidivierenden) am besten auf vegetarische Ernährung umsteigen, weil die meisten Blasenentzündungen von Coli-Bakterien verursacht werden – aber nicht von den Typen, die zuhauf im Darm vorkommen, sondern von solchen, wie sie in Geflügel- und Schweinefleisch entdeckt wurden.

Analhygiene verändern:
Kein Stuhlgeschmiere mehr mit Toilettenpapier, sondern nur mit viel Wasser den Anus nach dem Stuhlgang duschen (in der Dusche – oder noch komfortabler mit einem WC-Aufsatz (z.B. Geberit). Dann nur noch mit etwas Papier trocken tupfen.

Preisel-, Heidelbeer- oder Cassissaft regelmässig: 3 Deziliter täglich für mindestens 6 Monate (Dr. Amy B. Howell, Rutgers University, Chatsworth, New Jersey, et al.; The New England Journal of Medicine, Vol. 339, No. 15 (1998), S. 1085-1086)

Und beim Sex:
Möglichst schnell nach Liebemachen urinieren (Bakterien wieder rausschwemmen).
Möglichst keine Missionarsstellung (Mann von oben). Dies drückt am meisetn Bakterien von der Haut in die Blase…
Nicht vaginal nach anal penetrieren!

Sonstiges: keine Deo-Binden (gut riechende); keine Intim-Deos; um Scheide nicht zu intensiv waschen; viel trinken (Urin soll immer hellgelb und durchsichtig sein)

Asymptomatische Bakteriurie

Bei älteren Menschen (über 70) sind Bakterien im Urin ohne Symptome keine Krankheit. Grosse Studien zeigen, dass dies normal ist und nicht behandelt werden muss.

Veröffentlicht am 17. Juni 2017 von Dr. med. Thomas Walser
Letzte Aktualisierung:
26. Juli 2024