



Blasenentzündungen natürlich loswerden

Heilwässer können Bakterien gezielt ausschwemmen



Bonn, September 2020. Viele Frauen kennen das Problem: Sie müssen ständig zur Toilette, und dann tröpfelt es nur, aber mit brennenden Schmerzen. Etwa 20 Prozent aller Frauen leiden unter Harnwegsinfekten. Bei vielen treten die Probleme immer wieder auf. Die gute Botschaft:

Unkomplizierte Infekte heilen meist ohne Medikamente aus. Viel Trinken – am besten ein passendes Heilwasser – hilft, die Beschwerden schnell zu bessern. Auch bei stärkeren Infekten können Heilwässer die klassische Antibiotika-Behandlung unterstützen. Heilwässer liefern nicht nur Flüssigkeit zum Ausschwemmen der Bakterien. Heilwasser mit viel Sulfat (ab etwa 1.200 mg/l) kann den Harn ansäuern und die häufigsten Erreger *E. coli* vertreiben, denn die mögen es basisch. Bei Infekten mit säureliebenden Bakterien können Heilwässer mit viel Hydrogencarbonat (ab etwa 1.300 mg/l) den Harn alkalisieren und so die Bakterien vergrämen. Heilwässer mit Kohlensäure, so genannte Säuerlinge, können bei unbekanntem Erregern helfen.

Welches Heilwasser am besten passt und was man sonst noch gegen Blasenentzündungen tun kann, erläutert das Infoblatt „Harnwegsinfekte“ der Deutschen Heilbrunnen, das auf der Website www.heilwasser.com kostenlos heruntergeladen werden kann. Auf der Website gibt es auch eine Übersicht über alle Heilwässer.

Kurzfassung 1.267 Z.

7 Tipps, um Harnwegsinfekte natürlich zu behandeln

1. Täglich 2 Liter trinken, am besten Heilwasser:
 - Bei *E. coli*-Infekten: **Sulfatreiches** Heilwasser, das den Harn ansäuert
 - Bei anderen Infekten: **Hydrogencarbonatreiches** Heilwasser, das den Harn alkalisiert
 - Bei unklaren Infekten: Heilwässer mit **Kohlensäure** (Säuerlinge) zum Ausschwemmen
2. Regelmäßig zur Toilette gehen und die Blase in Ruhe entleeren
3. Sorgfältige Toiletten- und Intimhygiene (ohne Zusätze)
4. Unterleib und Füße warm halten

HEILWASSER wirkt. natürlich. täglich.

5. Wärmflasche, warme Umschläge, warme Fuß- bzw. Sitzbäder
6. Cranberries, Preisel- und Heidelbeeren wirken entzündungshemmend
7. Immunsystem stärken

Wie entsteht eine Blasenentzündung?

Ursache für eine Blasenentzündung sind meistens Bakterien aus dem Darm. Sie wandern die Harnröhre hinauf und lösen Entzündungen aus. Der Bakterienstamm *E. coli* verursacht etwa 70 - 80 Prozent der Infekte. Sex und mangelnde Intimhygiene können eine Übertragung der Bakterien auf die Harnwege begünstigen. Kälte kann die Immunabwehr im Harntrakt schwächen und Entzündungen fördern.

Wer ist von Harnwegsinfekten besonders betroffen?

Frauen haben häufiger Harnwegsinfekte, da ihre Harnröhre kürzer ist. Auch Veranlagung und Hormone spielen eine Rolle. Deshalb kommen Harnwegsinfekte während der Schwangerschaft und in den Wechseljahren häufiger vor. Störungen im Harnfluss wie Harnsteine oder Verengungen erhöhen das Infekt-Risiko. Zudem steigt das Risiko im Alter, da sich die Harnwege verengen.

Wie kann man Blasenentzündung vorbeugen?

Stets reichlich trinken und regelmäßig zur Toilette gehen sorgt für eine gut durchspülte Blase, in der sich Bakterien kaum festsetzen können. Eine gute Hygiene auf der Toilette und im Intimbereich verringert die Übertragung von Bakterien in den Harntrakt. Warmhalten und ein starkes Immunsystem beugen ebenfalls vor.

Hausmittel: Wie kann man Blasenentzündung natürlich behandeln?

Bei einfachen Infekten sind nicht unbedingt Medikamente erforderlich. Wichtig ist reichlich Flüssigkeit. Ärzte empfehlen 2 Liter pro Tag, um die Bakterien auszuschwemmen. Wählt man dafür ein Heilwasser, kann man den Bakterien zudem das Leben schwer machen und sie besser loswerden.

Wann muss man mit Blasenentzündung zum Arzt?

Wenn die Beschwerden lange andauern oder Fieber auftritt, sollte man unbedingt zum Arzt gehen. Dann ist eine Behandlung mit Antibiotika erforderlich. Auch diese kann durch Heilwässer begleitet und unterstützt werden. Denn Heilwässer helfen, die Harnwege zu spülen und können den Harn gezielt ansäuern oder alkalisieren, um die Bakterien zu vertreiben.

Wie helfen Heilwässer bei Harnwegsinfekten?

Viel Trinken heißt die Devise bei Blasenentzündungen. Und Heilwässer liefern viel Flüssigkeit, um die Bakterienkonzentration zu verringern und die Erreger auszuschwemmen. Doch Heilwässer können zudem den Harn gezielt sauer oder basisch machen. *E. coli*-Bakterien, die häufigsten Erreger von Blasenentzündungen, mögen es gerne basisch. Trinkt man Heilwasser mit viel Sulfat (ab etwa 1.200 mg/l), wird der Harn saurer und macht *E.coli* das Leben schwer. Bei Infekten mit säureliebenden Bakterien, können Heilwässer mit viel Hydrogencarbonat (ab etwa 1.300 mg/l) den Harn alkalisieren und die Bakterien vertreiben. Ist die Art des Erregers nicht bekannt, können Heilwässer mit Kohlensäure, so genannte Säuerlinge, helfen.

Tipps zum Trinken

Zum Vorbeugen und Behandeln von Blasenentzündungen sollte man täglich ein bis zwei Liter Heilwasser trinken, am besten gleichmäßig über den Tag verteilt. Möglichst vor dem Schlafengehen die letzte Portion und auch beim Aufwachen nachts gerne noch ein Glas Heilwasser zu sich nehmen. So wird der Harn immer gut verdünnt. Passende Heilwässer und weitere Informationen bietet die Website www.heilwasser.com

HEILWASSER wirkt. natürlich. täglich.

Heilwässer müssen ihre vorbeugende, lindernde oder heilende Wirkung nachweisen. Sie wirken sowohl auf einzelne Organe als auch auf den ganzen Körper und bieten damit einen ganzheitlichen Nutzen für die Gesundheit. Zurzeit gibt es in Deutschland 28 verschiedene Heilwässer. Sie stammen aus natürlichen unterirdischen Quellen. Je nach Quellgebiet unterscheiden sich die Heilwässer in ihren natürlichen Inhaltsstoffen und damit in ihrer Wirkung. So fördern manche die Verdauung, andere können zum Beispiel einen Magnesiummangel beheben. Heilwasser ist in gut sortierten Getränke- und Lebensmittelmärkten erhältlich. Das Flaschenetikett informiert den Verbraucher über die jeweilige Zusammensetzung und die Anwendungsgebiete.

Umfassende Informationen zu Heilwässern bietet das Buch „Heilwasser - Quelle für Gesundheit und Wohlbefinden“ von Dipl. oec. troph. Corinna Dürr.

Wissenswertes finden Interessierte ebenfalls auf der Internetseite www.heilwasser.com. Hier steht auch ein **Verzeichnis aller Heilwässer und ihrer Inhaltsstoffe** zum Download bereit. Antworten auf häufige Verbraucherfragen und praktische Tipps bietet die neue Website www.heilwasser-ratgeber.de



Abdruck honorarfrei

Belegexemplar erbeten

Für Rückfragen wenden Sie sich gern an:

Informationsbüro Heilwasser

Von-Galen-Weg 9, 53340 Meckenheim

E-Mail: presse@heilwasser.com

Twitter: https://twitter.com/heilwasser_info

Facebook: <https://www.facebook.com/heilwasser.info>

Kontakt:

Dipl. oec. troph. Corinna Dürr (Fachinfo, Texte), Tel.: 0228 / 360 29 120

Anke Gebhardt-Pielen (Redaktionen, Kontakte), Tel.: 02225 / 888 67 91