

Heilwässer können die Behandlung von Harnwegsinfekten unterstützen



Heilwässer durchspülen die Blase und machen Infektions-Erregern das Leben schwer.

Vor allem Frauen leiden häufig unter Infekten der Harnwege, die sich durch brennende Schmerzen beim Wasserlassen bemerkbar machen. Etwa 5 Prozent der jungen Frauen haben Harnwegsinfekte, bei älteren Frauen macht der Anteil bereits 20 Prozent aus. Aber auch ältere Männer sind häufig betroffen.

Unkomplizierte Infekte heilen meist ohne Medikamente aus. Heilwässer können hier entscheidend zur Besserung beitragen. Bei schwierigeren Fällen können Heilwässer die Antibiotika-Behandlung unterstützen.

Häufiger Harndrang und Schmerzen beim Wasserlassen

Typisch für einen Harnwegsinfekt sind Brennen und Schmerzen beim Wasserlassen. Die meisten Betroffenen müssen häufig zur Toilette, wobei jedoch immer nur geringe Mengen Urin abgesetzt werden. Manche klagen auch über Krämpfe der Harnblase und Schmerzen über dem Schambein. Trüber Urin oder Blutbeimengungen können ebenso Folge eines Harnwegsinfektes sein. Problematisch wird es, wenn der Infekt von Harnröhre und Harnblase auf die Niere übergreift.

Erreger sind meist Darmbakterien

Ausgelöst wird der Infekt durch Bakterien, die meistens aus dem Darm kommen und die Harnröhre hinaufwandern. Sie verursachen Entzündungen in Harnröhre und Blase. Etwa 70 - 80 Prozent der Infekte gehen auf das Konto des Bakterienstammes E. coli.

Risikofaktoren für das Entstehen von Harnwegsinfekten:

- Störungen im Harnfluss (z.B. Harnsteine, Verengungen)
- Schwangerschaft (Hormonveränderungen)
- Wechseljahre (sinkender Östrogenspiegel)
- Sexuelle Aktivität, mangelnde Intimhygiene
- Blasenkatheter, Blasen Spiegelung, Operationen
- Diabetes, Gicht
- Abwehrschwäche

Wiederkehrendes Übel

Rund ein Drittel der Frauen, die einmal unter einem Harnwegsinfekt litten, hat immer wieder Probleme damit.

Im Alter besteht ein höheres Risiko für Harnwegsinfekte, da sich die Harnwege verengen. Aber auch durch eine vergrößerte Prostata oder einen Gebärmuttervorfall kann das Risiko steigen.

Das richtige Heilwasser

Bei Infektionen mit *E. coli* empfiehlt sich ein sulfatreiches Heilwasser, bei anderen Infektionen ein hydrogencarbonatreiches Heilwasser.

Bei unklaren Infektionen liegt man mit einem kohlenensäurehaltigen Heilwasser (Säuerling) richtig.

Hydrogencarbonat neutralisiert

Bei Harnwegsentzündungen entsteht oft ein saures Milieu. Dies kann durch Heilwässer mit viel Hydrogencarbonat neutralisiert werden. Besonders günstig wirken Calcium-Magnesium-Hydrogencarbonat-Wässer, da sie Entzündungen hemmen und das Anschwellen der Schleimhäute fördern. Auch Natrium-Hydrogencarbonat-Heilwässer sind wirksam. Bei Infektionen mit *E. coli* sollten Hydrogencarbonat-Wässer nicht angewendet werden.

Sulfat und Kohlensäure bei *E. coli*-Infekten

Infekte mit dem Bakterium *E. coli* entstehen bevorzugt im alkalischen Milieu. Hier hilft es, den Harn anzusäuern. Dazu eignen sich Heilwässer mit mindestens 1.200 mg Sulfat pro Liter. Auch Heilwässer mit mindestens 1.000 mg quelleigener Kohlensäure pro Liter säuern den Harn leicht an.

Heilwässer schwemmen Krankheitserreger aus

Um Harnwegsinfekten vorzubeugen oder sie zu behandeln, sollte man viel trinken. Heilwässer helfen, die Harnwege gut zu durchspülen. Der Harn wird verdünnt, Krankheitserreger und Entzündungsprodukte werden vermehrt ausgeschieden. Bei chronischen Harnwegsinfekten empfiehlt es sich, Heilwässer auf Dauer täglich zu trinken. Am besten verteilt man die Trinkmenge von 1 - 3 Flaschen gleichmäßig über den Tag. Die letzte Portion sollte vor dem Schlafengehen getrunken werden. Wer nachts aufwacht, kann nochmals ein Glas Heilwasser zu sich nehmen.

Tipps zur Vorbeugung und Behandlung von Harnwegsinfekten

Täglich 1 - 3 Flaschen Heilwasser trinken:

- bei *E. coli*-Infekten: Sulfat- oder kohlenäurereiches Heilwasser (Ansäuern)
- bei anderen Infekten: Hydrogencarbonatreiches Heilwasser (Alkalisieren)
- bei unklaren Infekten: Heilwasser mit Kohlensäure (Säuerling)

Unterleib und Füße warm halten, ansteigende Fußbäder

Sorgfältige Intimhygiene, jedoch ohne Seife

Regelmäßig zur Toilette gehen und die Blase in Ruhe entleeren

Kaffee, Alkohol und scharfe Gewürze reduzieren

Immunsystem stärken

Das Bundesinstitut für Arzneimittel hat sulfatreiche Heilwässer als wirksam anerkannt zur unterstützenden Behandlung bei Harnwegsinfekten. Heilwässer mit viel Hydrogencarbonat sind für diesen Zweck ebenso anerkannt, mit Ausnahme von *E. coli*-Infekten.

Deutsche Heilbrunnen

Kennedyallee 28

53175 Bonn

Telefon: 0228/ 959 90 19

www.heilwasser.com