

## Beschwerden

- Es gibt Harnwegserkrankungen mit und ohne Bakterien. Harnwegs-Erkältungen (Katarrh) und -Entzündungen
- Zeichen: brennende Schmerzen, permanenter Harndrang, kleine Urinmenge, Urin riecht unangenehm, trüb, manchmal Blut im Urin

## Ursachen

- Wechseljahre - Östrogenmangel
- Schwangerschaften - Progesteron lockert die Muskulatur
- Übergewicht
- Stress
- Schwaches Immunsystem
- Spirale, Spermiziden
- Unterkühlung (Minderdurchblutung der Schleimhäute, möglicherweise können Bakterien leichter aufsteigen)
- Sexualität (eigene Stuhlkeime werden transportiert)
- Verspannungen im Becken

## Therapie & Massnahmen

- Ruhe
- Viel Trinken
- Antibiotikum Behandlung mit dem Arzt besprechen/Schmerzmittel
- Wärme/Wärmflasche
- D-Mannose
- Kupfer Salbe rot (WALA)
- Fussbad nach Kneipp/Sitzbäder
- Ingwer-Wickel
- Kräuter: z.B. Brunnenkresse, Brennessel, Sonnenhut, Goldrute, Johanniskraut, Baldrian, Bärentraube, Birkenblätter
- Kürbiskerne
- Preiselbeeren (kann durch Studien nicht belegt werden)
- Entzündungshemmende Ernährung
- Akupunktur/Akupressur

**Risiko - Nierenbeckenentzündung: Fieber, Schüttelfrost, Flankenschmerzen, Erbrechen, Übelkeit, empfindliche Rippen-Wirbelsäulen Gelenke**

## Differentialdiagnosen

- Vaginismus
- Reizblase/Urethralesyndrom
- Geschlechtskrankheiten wie z.B. Chlamydien
- Überaktive Mastzellen
- Verspannungen im Becken
- Pilzinfektionen
- ....

## Entspannung

- Selbstmassagen (vor allem Unterbauch/Venusbein)
- Yin Yoga für Niere und Blase
- Luna Yoga für Beckenentspannung
- Wichtig: Tiefe Atmung

## TCM

- Darmgesundheit spielt eine wesentliche Rolle (Blase und Darm sind sich nahe)
- Die Organe Herz (= Element Feuer) und Niere (= Element Wasser) stehen auch in enger Verbindung
- Akupressur: Milz 6, Blase 60, KG 12, 3E5

## Hygiene & Wasser lassen

- Anus waschen mit lauwarmen Wasser, von vorne nach hinten
- Entspanntes Miktionsverhalten (eine verkrampfte Stellung auf fremden Toiletten kann Restharn verursachen)
- Eigenes Handtuch für den Intimbereich verwenden
- Intimbereich mit Wasser waschen
- Nach dem Sex die Blase entleeren

# Die Blase, das Herz im Unterleib - Blasenentzündung

