



Newsletter GfV für Juni 2011

Thema: **Blasenentzündung**

Liebe Leserinnen und Leser,

mitten in der schönsten Sommerzeit machen Blasenentzündungen vielen Frauen das Leben schwer. Besteht ohnehin eine Neigung zu dieser Infektion, reichen oft bereits ein Schwimmbadbesuch oder ein dann doch unerwartet kühler Abend im Freien aus, und schon treiben die Bakterien in der Blase ihr Unwesen. Dieser Newsletter informiert über die sogenannte Zystitis und zeigt auf, welche wichtige Rolle Vitalpilze bei der unterstützenden Behandlung und bei der Vorbeugung einnehmen können.

Mit den besten Wünschen für einen gesunden Start in den Sommer

Ihre GfV

P.S.: Falls Sie den Newsletter künftig nicht mehr erhalten möchten, schicken Sie uns einfach eine kurze E-Mail.

### Blasenentzündung – das Leid der Frauen



Ein brennender Schmerz beim Wasserlassen, starker Harndrang und krampfartige Beschwerden im Unterbauch – die leidvolle Erfahrung mit diesen Symptomen macht statistisch gesehen jede zweite Frau im Laufe ihres Lebens mindestens einmal. Wer zu Blasenentzündungen neigt, ist oft sogar mehrmals im Jahr von dieser unangenehmen Entzündung betroffen.

▶ [Blasenentzündung – das ...](#)

▶ [Antibiotika nur gezielt ...](#)

▶ [Der Körper braucht ...](#)

#### Kostenlose Beratung

Montag - Freitag:  
8:00 - 12:00 Uhr

Mittwoch:  
14:00 - 18:00 Uhr

Aus dem Ausland:  
0049 / 821 / 49708700

**0800 00 77 889**



Die hohe Erkrankungsrate gerade im Sommer ist vor allem darauf zurückzuführen, dass zu leichte Bekleidung und das Schwimmen im Freibad die Vermehrung der Krankheitskeime in den Harnwegen begünstigen. Dass Männer so viel seltener Blasenentzündungen bekommen, hat einfache anatomische Gründe: Ihre Harnröhre ist viel länger, sodass Bakterien aus der natürlichen Darmflora es kaum schaffen, den Weg bis zur Blase zurückzulegen, wo sie Entzündungsreaktionen hervorrufen. Treten bei älteren Männern Blasenentzündungen auf, sind sie meist eine Begleiterscheinung von Blasensteinen oder auch einer Prostatavergrößerung, wenn das wichtige Durchspülen der Blase nicht einwandfrei funktioniert. Bei Frauen hingegen ist die Harnröhre von Natur aus sehr kurz, und bei geschwächter Abwehrkraft kann es leicht geschehen, dass Keime aus dem Intimbereich die Blase erreichen. Hier führen sie zu der schmerzhaften Reizung der Blasenschleimhaut, oft stellt sich auch ein allgemeines Krankheitsgefühl ein und Fieber kann auftreten. Blut im Urin deutet auf eine ausgeprägte Entzündung hin, die schnelles Gegensteuern erfordert. Denn eine Blasenentzündung, die auf die leichte Schulter genommen wird, kann sich zu einer gefährlichen Entzündung des Nierenbeckens ausweiten und schlimmstenfalls zu chronischen Funktionseinschränkungen der Nieren führen.

### Antibiotika nur gezielt einsetzen

Während in diesem Fall an einer gezielten Antibiotikatherapie kein Weg vorbei führt, ist eine vorschnelle Einnahme dieser Medikamente schon bei den ersten leichten Anzeichen einer Harnwegsinfektion nicht zu empfehlen. Antibiotika



bekämpfen nämlich nicht nur die krankmachenden Keime, sondern schwächen auch das körpereigene Immunsystem, sodass bei häufiger Anwendung die Infektionsgefahr eher noch größer wird. Beginnt die Behandlung frühzeitig, können sanftere Mittel wie beispielsweise die Vitalpilze Coriolus und Cordyceps ebenso effektiv helfen und bieten zudem den Vorteil, den Körper allgemein zu stärken, anstelle ihn durch Nebenwirkungen noch infektanfälliger zu machen. Der Cordyceps kann besonders dann gut eingesetzt werden, wenn die Blasenentzündungen chronisch sind und mehrmals im Jahr wiederkehren. Zur Verbesserung der allgemeinen Abwehrlage und damit zur Krankheitsvorbeugung bieten sich der Reishi oder der Shiitake an, die beide in der Lage sind, das Immunsystem dauerhaft zu stärken.

### Unser Magazin



[Mehr Info](#)

### Newsletter - PDF Druckversion



Der Umwelt zuliebe:  
Mit bedacht ausdrucken.

[Mehr Info](#)

Gesellschaft für Vitalpilzkunde e. V.

VR 200244, Amtsgericht Augsburg  
1. Vorsitzender Dr. med. Heinz Knopf  
Spendenkonto:  
Augusta Bank  
BLZ: 720 900 00  
Kontonr: 723 85 41

## Der Körper braucht Flüssigkeit



Wer versucht, dem unangenehmen Harn-drang dadurch eine ver-ringerte Trinkmenge zu entgehen, hat nicht nur keinen Erfolg, sondern erschwert dem Körper zudem die Bekämpfung der Infektion. Je mehr die Blase durchgespült

wird, umso eher werden auch die Keime wieder aus dem Körper herausbefördert. Auch vorbeugend ist es wichtig, mindestens zwei Liter Wasser pro Tag zu trinken. Außerdem sollten anfällige Frauen darauf achten, Unterleib und Füße stets warm zu halten, um den Körper nicht unnötig zu schwächen. Während einer akuten Infektion haben sich Hausmittel wie eine heiße Heublumenpackung, Sitzbäder und ansteigende Fußbäder sehr bewährt. Eine basische Ernährung hilft dem Körper, überschüssige Säuren abzubauen und die Ausleitung zu aktivieren.

**Coriolus**



Großansicht

**Cordyceps**



Großansicht

**Reishi**



Großansicht

**Shiitake**



Großansicht

© Gesellschaft für Vitalpilzkunde e.V. - Eine Vervielfältigung oder Verwendung sämtlicher Informationen oder Daten (Text-, Graphik-, Bild-, Video-, Ton-, oder Animationsdateien) ohne vorherige Zustimmung der GfV ist nicht gestattet.