

NATÜRLICHE HILFEN



NATURTREU

Beeren Blase

D-Mannose und Cranberry
natürlich & vegan

WWW.NATURTREU.DE



»GIB JEDEM TAG DIE CHANCE,
DER SCHÖNSTE DEINES
LEBENS ZU WERDEN.«

~ Mark Twain

1

Wie entsteht eine
Blasen-
entzündung? S. 3/4

Was passiert bei
einer Blasen-
entzündung? S. 4

2

Wer ist häufiger
betroffen und
warum? S. 5

3

Faktoren, die eine
Blasenentzündung
begünstigen S. 6

4

8 Tipps, die Ihnen bei
einer Blasenentzündung
helfen werden S. 7

Tipp 1: Regulieren Sie
Ihren Flüssigkeits-
haushalt S. 7

Tipp 2: Die richtige
Intimhygiene S. 7

Tipp 3: Vorsicht
beim Sex S. 7/8

5

Tipp 4: Kalte Füße
vermeiden S. 8

Tipp 5: Wärme hilft S. 8

Tipp 6: Abwarten
und Tee trinken S. 8

Tipp 7: Cranberry-
saft S. 8/9

6

Tipp 8: Die richtige
Unterwäsche macht
einen großen
Unterschied S. 10

7

Haftungs-
ausschluss S. 11





WIE ENTSTEHT EINE BLASENENTZÜNDUNG?

Eine Blasenentzündung erwischt die Betroffenen meist überraschend und plötzlich. Gestern noch fit und beim Sport, brennt es heute beim Wasserlassen und der Druck auf die Blase scheint gar nicht mehr aufzuhören. Wird eine Blasenentzündung gut ausgeheilt, ist das Ganze meist gar nicht so schlimm und bleibt ohne Folgen. Trotzdem kann eine Blasenentzündung weit mehr werden als nur ein lästiger Begleiter. Deshalb ist es wichtig, dass Sie sich im Zweifel an Ihren Arzt wenden.

Doch wodurch entstehen überhaupt Blasenentzündungen? Meist sind es Bakterien, die die Infektion im Harnapparat auslösen, allen voran *Escherichia coli* oder auch *E. coli*. Solche Bakterien, von denen es verschiedene Arten und Stämme gibt, besiedeln unseren Darm und sind dort nicht nur ungefährlich, sondern bilden sogar einen wichtigen Bestandteil der gesunden Darmflora. *E. coli* ist beispielsweise (gemeinsam) mit anderen Mikroben für die Produktion des Vitamin K verantwortlich. Gelangt ein solcher, ansonsten harmloser Mikroorganismus allerdings in die Harnröhre und wandert von dort ungehindert in die Blase hinauf, ist er sehr wohl schädlich. Denn hier kann er eine lästige und schmerzhaftes Entzündung hervorrufen. Neben *E. coli* und Enterokokken sind es auch Gonokokken, Staphylokokken und Chlamydien, die Blasenentzündungen auslösen. Aber auch Viren und Hefepilze kommen als Erreger in Betracht.

Der gesunde Körper hat normalerweise eine Menge Schutzmechanismen, die letztendlich auch verhindern, dass die Harnwege und die Blase mit krank machenden Keimen verseucht werden. Einer der wirkungsvollsten ist der Harn selbst. Er gelangt normalerweise völlig keimfrei aus den Nieren in das Sammelorgan. Auf seinem Weg aus dem Körper heraus spült er dann nicht nur die Blase von möglichen Keimen frei, sondern auch gleich die Harnleiter. So können normalerweise keine Erreger aufsteigen und alles bleibt gesund.

DAMIT DIESER SCHUTZMECHANISMUS
DAUERHAFT FUNKTIONIERT, IST ES WICHTIG,
DASS SIE JEDEN TAG AUSREICHEND TRINKEN

Ist das Immunsystem geschwächt oder sind die natürlichen Barrieren des Körpers, nämlich Haut und Schleimhaut, im betreffenden Bereich nicht intakt, haben Keime leichtes Spiel. Wenn die Schleimhaut im Schambereich durch zu häufigen Sex angegriffen und nicht mehr intakt ist und daraus eine Blasenentzündung entsteht, sprechen Mediziner übrigens von einer „**Honeymoon Zystitis**“.

Das Immunsystem kann aus verschiedenen Gründen seine Wirksamkeit einbüßen. Durch Diabetes Typ 2 zum Beispiel oder auch durch die Einnahme von Medikamenten. Selbst Stress und eine körperliche Überanstrengung können das Immunsystem schwächen. Bei Frauen spielen auch die weiblichen Hormone eine Rolle. Kommt es zum Beispiel während des Zyklus oder der Wechseljahre zu einem Nachlassen der Östrogenproduktion, führt dieser Mangel zu einer verschlechterten Durchblutung des Unterleibs. Außerdem sinkt die Population der schützenden Laktobazillen in der Schleimhaut des weiblichen Genitalbereichs. Laktobazillen produzieren im weiblichen Genitalbereich und ihrer unmittelbaren Umgebung ein saures Milieu, der pH-Wert sinkt.





Dieses macht es krankheitsauslösenden Bakterien schwer, zu überleben. Beides, schlechtere Durchblutung und ein Ansteigen des pH-Werts, setzen die Abwehrleistung des Immunsystems herab und die Anfälligkeit für Blasenentzündungen steigt. Wenn Sie zu reinlich sind und spezielle Gels, Seifen und Tinkturen verwenden, um Ihren Intimbereich sauber zu halten, zerstören Sie hiermit Ihren **natürlichen Schutzmechanismus**. Die meisten krank machenden Bakterien mögen nämlich kein saures Milieu. Deswegen befinden sich im Sekret üblicherweise **Laktobazillen**. Diese senken durch ihren Stoffwechsel den pH-Wert unmittelbar im weiblichen Genitalbereich, aber auch im näheren Umfeld. Durch Intimpflegeprodukte genauso wie durch Seifen, Shampoos etc. töten Sie diese wertvollen Laktobazillen jedoch ab. Zurück bleibt ein Schambereich, dessen pH-Wert zu hoch ist und in den nun Keime leicht eindringen können. Dies sind die häufigsten, wenn auch nicht einzigen Gründe, weswegen Blasenentzündungen entstehen.

WAS PASSIERT BEI EINER BLASENENTZÜNDUNG?

Blasenentzündungen sind berüchtigt. Sie verursachen unangenehme, brennende Schmerzen beim Wasserlassen. Auch der Umstand, dass Betroffene sehr häufig einen dauernden starken Harndrang verspüren, haben Sie der Blasenentzündung zu verdanken. Auch wenn dann meist nur wenige Tropfen in der Schüssel landen. Vor allem wenn die Infektion hoch im Körper aufsteigt und schon Teile der Blase betroffen sind, können auch krampfartige Schmerzen im Unterbauch einen Hinweis auf eine Zystitis geben. Sie sollten ihre Harnwege kontrollieren lassen, wenn Sie bei sich einen unangenehm riechenden und sogar eitrigen Ausfluss aus der Harnröhre feststellen. Auch wenn es nicht häufig ist, können auch Fieber und ein allgemeines Krankheitsgefühl auf eine Blasenentzündung hinweisen.

Entzündungen in den unteren Harnwegen sind meist harmlos und unter Behandlung schnell wieder ausgeheilt. Sollten Sie jedoch bei sich Blut im Urin feststellen, ist es zwingend notwendig, dass Sie einen Arzt zu Rate ziehen, da die Entzündung womöglich schon Ihre Blase oder gar Ihre Nieren erreicht hat. In Folge kann es zu einer Sepsis (Blutvergiftung) kommen, die schwere Schäden, im schlimmsten Fall sogar den Tod verursachen kann.





WER IST HÄUFIGER BETROFFEN UND WARUM?

Blasenentzündungen sind normalerweise bakteriellen, selten viralen Ursprungs. Da durch die Niere normalerweise keine Keime in die Harnwege gelangen können, dringen solche Keime aus dem Schambereich in die Harnwege ein. Meist sind solche Erreger hoch spezialisierte Mikroben, die sich die Fähigkeit erworben haben, in der Blase zu überleben.

Aus anatomischen Gründen erkranken mehr Frauen an Blasenentzündung als Männer. Denn ihre Harnröhre ist nur etwa 4-5 cm lang. Bei den Herren müssen die mikroskopisch kleinen Erreger immerhin 20-25 cm wandern, bevor sie die Blase erreichen. Erschwerend kommt bei der Frau hinzu, dass ihr Genitalbereich und damit auch die Harnröhre sehr nahe am Analbereich liegen.

Bei den Herren kommt es also naturbedingt deutlich seltener zu einer Blasenentzündung als bei Frauen. Nichtsdestotrotz können auch sie sich Probleme mit der Blase einhandeln, z.B. wenn der Unterleib zu starker oder langer Kälte ausgesetzt wird.

Auch zu heftiger und häufiger Sex kann den Körper des Mannes anfälliger für eine Blasenentzündung machen. Vor allem wenn die Hygieneregeln nicht eingehalten werden oder die empfindliche Schleimhaut verletzt wird. Selten, aber auch möglich, ist eine ungeeignete Toilettenhigiene. Reinigen Sie sich regelmäßig, vor allem direkt nach dem Stuhlgang, werden Sie in Zukunft aber keine Probleme mehr mit der Harnblase haben.

Auch Kinder können eine Blasenentzündung bekommen, selbst wenn sie noch sehr klein sind. Bei Kleinkindern ist es meist eine mangelnde Windelhygiene, die die Kinder erkranken lässt. Wechseln Sie, vor allem bei Ihren Töchtern, die Windeln häufig, um sie davor zu schützen, dass Darmbakterien bei ihnen eine Blasenentzündung hervorrufen. Reinigen Sie den Po Ihres Kindes unbedingt von vorne nach hinten. Bringen Sie Ihrem Kind gleich von Anfang an bei, wie es nach dem Stuhlgang mit dem Toilettenpapier arbeiten soll. Denn der After soll unbedingt von hinten und nach hinten gereinigt werden. Auch der Gebrauch von feuchtem Toilettenpapier nach dem großen Geschäft kann Ihr Kind schützen. Ihrer Tochter zeigen Sie zudem, dass sie die Tröpfchen von vorne und nach vorne abtupfen soll. So bleibt alles schön getrennt in seinem Bereich und Harnröhre und der weibliche Genitalbereich bleiben gesund.

Außerdem helfen Großmutter's Ratschläge auch heute noch, Ihr Kind vor einer Blasenentzündung zu schützen. „Ziehe die nassen Sachen aus“ und „Setze dich nicht auf die kalten Steine“ werden wohl niemals an Aktualität verlieren.





FAKTOREN, DIE EINE BLASENENTZÜNDUNG BEGÜNSTIGEN

Mit der Blasenentzündung ist das so eine Sache. Während in der gleichen Familie eine Person niemals eine Blasenentzündung bekommt, muss sich eine andere immer wieder mit dem Thema auseinandersetzen. Selbst genau die gleichen Lebensumstände oder das Ausharren auf dem gleichen kalten Steinboden kann bei einem Menschen zu einer Blasenentzündung führen, während der andere verschont bleibt. Dies hat seinen Grund häufig in Faktoren, die sich begünstigend für die Keime auswirken, die die Krankheit auslösen. Das kann zum Beispiel ein Verhütungsmittel, also die Pille sein. Sie schwächt die Flora im weiblichen Genitalbereich, eine wichtige Komponente der Abwehr im Intimbereich.

Sprechen Sie, vor allem, wenn Sie unter
wiederkehrenden Blasenentzündungen leiden,
Ihre/n Behandelnde/n Gynäkologen/in
bezüglich Ihrer Probleme an, um gemeinsam
eine Alternative zu dem Präparat zu finden

Eine chronische Krankheit, die einen schwächenden Einfluss auf das menschliche Abwehrsystem hat, ist der Diabetes. Er schädigt die feinsten Blutgefäße und verschlechtert somit die Durchblutungssituation im Körper. Eine der Folgen kann eine immer wiederkehrende oder auch chronische Blasenentzündung sein. Ein anderes gesundheitliches Problem, das zu immer wiederkehrenden Blasenentzündungen führen kann, sind Blasenfunktionsstörungen. Das gesunde Nierenpaar produziert praktisch ständig Urin. Vorausgesetzt, dass der Mensch genügend trinkt. Damit wir nicht ständig tropfenweise auf die Toilette gehen müssen, speichert die Blase diesen Urin. Ist sie voll, verspüren wir Harndrang und gehen zur Toilette. Dort entspannt sich der Muskel, der die Harnröhre verschließt, und die Blase entleert sich.

Durch verschiedene Faktoren, meist sind sie nervlicher Natur, aber auch durch Operationen, eine Vergrößerung der Prostata kann es jedoch zu Störungen der Blasenfunktion kommen. Diese betreffen entweder die Speicherfunktion, dann kommt es zu einer Harninkontinenz. Im anderen Fall ist die Entleerung der Blase gestört. Dann verbleibt oft, trotz Toilettengang, Restharn in der Blase. Dieser macht es Bakterien leichter, und Blasenentzündungen sind oft die schmerzhafteste Folge.

Ein starkes Immunsystem ist der größte Feind von krankmachenden Keimen.

So lange das Immunsystem mit seinen vielen Komponenten einwandfrei funktioniert, können weder krankmachende Einflüsse von außen noch von innen unserer Gesundheit etwas anhaben. Ist Ihr Immunsystem jedoch geschwächt, laufen Sie verstärkt Gefahr, Infektionskrankheiten wie zum Beispiel eine Blasenentzündung zu erleiden.





8 TIPPS, DIE IHNEN BEI EINER BLASENENTZÜNDUNG HELFEN WERDEN

Zum Glück gibt es sehr viele Möglichkeiten, wie Sie sich bei einer Blasenentzündung selbst wieder schnell auf die Beine bekommen. Auch wenn Sie immer wieder unter einer Blasenentzündung leiden, müssen Sie dieses Schicksal nicht als gottgegeben annehmen. Wenn Sie die folgenden Tipps beachten, können Sie sich in Zukunft über eine gesunde Blase freuen.

Tipp 1: Regulieren Sie Ihren Flüssigkeitshaushalt!

Ihre Blase ist ein Speicherorgan für den Urin, den Ihre Nieren herstellen. Normalerweise ist dieser Urin steril, enthält also keine Keime. Nur die Austrittsperle und mit ihr die Harnröhre können daran etwas ändern. Deshalb ist es wichtig, dass Sie regelmäßig genügend Flüssigkeit zu sich nehmen. Aber auch ein regelmäßiger Toilettengang ist wichtig, um die Blase zu spülen und schädliche Keime auszuspülen, so lange ihre Zahl noch gering ist. Wer ansonsten gesund ist, sollte bei einer akuten Blasenentzündung auf 3 Liter Flüssigkeit am Tag kommen.

Tipp 2: Die richtige Intimhygiene

Auch dieser Tipp bezieht sich in erster Linie auf die Toilette. Denn hier können Sie einiges richtig machen. Dann nämlich, wenn Sie vermeiden, Ihre eigenen Darmbakterien in Ihre Harnblase geraten zu lassen. Das passiert nämlich zum Beispiel, wenn Sie sich „von hinten nach vorne“ säubern. Mit dem Toilettenpapier bringen Sie durch eine solche Routine regelmäßig Keime an Ihre Harnröhre, die krankheitsauslösend wirken können. Damit solche Keime sich nicht in Ihrem Intimbereich unnötig ausbreiten können, ist es sinnvoll, wenn Sie sich dort regelmäßig gründlich reinigen. Dabei brauchen Sie keine teuren Spezialprodukte zu verwenden. Solche Intimpflegeprodukte schießen nämlich manchmal über das Ziel hinaus. Denn der weibliche Genitalbereich hat ihren eigenen, physiologischen Bestand an speziellen gesundheitsfördernden Bakterien. Diesen pflegen Sie, indem Sie sich ausschließlich mit Wasser reinigen. Dies kann unter der Dusche oder in der Wanne geschehen. Reinigen Sie Ihren Analbereich regelmäßig gründlich, so verringern Sie die Belastung durch Keime im Umfeld der Harnröhre erheblich. Am besten direkt nach dem Stuhlgang mit einem feuchten Toilettenpapier oder einem frischen Waschlappen mit etwas Seifenwasser. Auch die Verwendung eines Bidets hilft diesbezüglich sehr.

Tipp 3: Vorsicht beim Sex!

Die schönste Nebensache der Welt kann und soll Spaß machen. Damit am nächsten Tag nicht das „böse Erwachen“ folgt, ist es wichtig, dass beide Partner auf Sauberkeit und Hygiene achten. Vermeiden Sie scharfkantige Ringe oder Praktiken, die zu einer Verletzung der Schleimhaut oder gar der Harnröhre führen könnten. So helfen Sie Ihrem Intimbereich zusätzlich. Eine Grundregel für Liebhaber der analen Lust: Hier besonders auf Hygiene achten, Kondom verwenden und nicht nach dem Analverkehr ungewaschen zurück zum weiblichen Genitalbereich. Außerdem sollten die Partner nach dem Sex noch einmal zum Wasserlassen auf die Toilette gehen, bevor sie in den verdienten Schlaf fallen. So spülen Sie Ihre Harnwege noch einmal durch und vermindern die Keimlast.





Übrigens sollten Sie, solange Sie sich wund fühlen oder gesteigerten Harndrang und Brennen beim Wasserlassen verspüren, keinen Sex haben. Denn nun ist die Gefahr besonders groß, dass sich eine ansonsten harmlose Entzündung deutlich verschlimmert. Zudem kann es zu einer so genannten opportunistischen Suprainfektion kommen. Sie entsteht, wenn ein Krankheitserreger sich die Tatsache zunutze macht, dass die Region gerade besonders geschwächt ist.

Tipp 4: Kalte Füße vermeiden

„Kind, ziehe warme Socken an, du verkühlst dir die Blase“. Was Sie als Teenager sicher zur Weißglut brachte, hat absolut seine Berechtigung. Denn Kälte kann sehr wohl dazu führen, dass Sie sich eine Blasenentzündung einfangen. Nicht etwa, weil so mehr Keime entstehen. Es ist vielmehr so, dass durch kalte Füße, kalten Hintern und Co. die Durchblutungssituation in Ihrem Beckenbereich verschlechtert und damit gleichzeitig Ihre Immunabwehr geschwächt wird. So haben vorhandene Erreger einfach leichteres Spiel. Sorgen Sie also für warme Füße, eine warme Lendenregion und einen warmen Schulter-Nackengebiet und ziehen Sie sich nach Sport und Schwimmen sofort um. Vor allem, wenn Sie zu Blasenentzündungen neigen. Oder wenn schon eine erhöhte Keimzahl vorliegt.

Tipp 5: Wärme hilft

Hat es Sie einmal erwischt und Sie verspüren die typischen Symptome, hilft Ihnen Wärme, um sich wohler zu fühlen. Durch Wärme dehnen sich Ihre Blutgefäße und die Durchblutung wird verbessert. Ein großer Teil der Immunabwehr findet durch Inhaltsstoffe unseres Blutes statt, so dass mit der verbesserten Durchblutung auch die Abwehrlage verbessert wird. Entspannen Sie also ruhig im warmen Bad oder legen Sie sich ein Heizkissen oder eine Wärmflasche auf den Unterbauch. So können Ihre körpereigenen Selbstheilungskräfte aktiv werden.

Tipp 6: Abwarten und Tee trinken

Da Sie ja eh bei einer Blasenentzündung viel trinken sollten, können Sie statt Wasser auch gerne Kräutertees zu sich nehmen. Bei dieser Erkrankung spielen so genannte Aquaretika eine besondere Rolle. Das sind Kräuter, die harntreibend wirken. Sie können gerne aus den folgenden Sorten wählen: Bärentraubenblätter und Brunnenkresse sind besonders empfehlenswert, weil sie nicht nur harntreibend, sondern zusätzlich auch noch antibakteriell wirken. Ansonsten sind es die Wurzel des Liebstöckels, sowie Brenneselblätter, Goldrutenkraut und die Blätter der schwarzen Johannisbeere, die Sie bei einer Blasenentzündung als Tee trinken sollten. Wenn Sie vor allem chronische gesundheitliche Probleme haben, klären Sie bitte zunächst mit Ihrem behandelnden Spezialisten, ob die genannten Kräuter für Sie in Frage kommen. Das gleiche gilt, wenn Sie schwanger sind.

Tipp 7: Cranberrysaft

Die amerikanische Cranberry gilt schon seit einigen Jahren als wahrer Geheimtipp zum Schutz vor Blasenentzündungen. Sie ist mit unserer Heidelbeere verwandt und wird auch heute noch in erster Linie in den USA produziert und nach Deutschland importiert. Meist legt die Wunderbeere also einen langen Weg zurück, bis sie bei Ihnen als Cranberrysaft im Glas landet.





Die Wirkweise der amerikanischen Beere liegt darin begründet, dass die Tannine (Gerbstoffe, die in der Frucht zu finden sind) verhindern, dass sich Bakterien an die Schleimhaut des Harntraktes anheften können. Das gelingt den Tanninen, in dem sie die Flimmerhärchen lähmen, mit denen sich die Bakterien „festhalten“.

Die wahre Stärke der Cranberry liegt eindeutig in der Prävention, also der Vorbeugung vor einer Blasenentzündung, wie eine Studie aus dem Jahr 2001 beweist^[1].

Es gibt inzwischen eine ganze Reihe an wissenschaftlichen Studien, die in die gleiche Richtung weisen. Allerdings ist es während solcher über viele Monate andauernden Untersuchungen häufiger vorgekommen, dass die ProbandInnen den Cranberrysaft nicht bis zum Ende getrunken haben. Dies kann an dem eher herb-säuerlichen Geschmack des Saftes liegen oder auch daran, dass sie das Einkaufen und Schleppen der Flaschen leid waren. Von den wertvollen Inhaltsstoffen der roten Beeren können Sie jedoch auch profitieren, wenn Sie Nahrungsergänzungsmittel mit natürlichem Cranberrypulver einnehmen. So haben Sie mit der Einnahme von einer bis zwei Kapseln eines entsprechenden Nahrungsergänzungsmittels gut für Ihre Blase vorgesorgt.

Wenn dieses Beerenpulver zusätzlich mit D-Mannose angereichert ist, wird die Wirkung zusätzlich verbessert.

DENN D-MANNOSE, EIN NATÜRLICH
IN ZELLWÄNDEN VORKOMMENDER ZUCKER,
HAT EINE VORBEUGENDE WIRKUNG
GEGEN BLASENENTZÜNDUNGEN

Darauf weisen mindestens zwei recht aktuelle wissenschaftliche Studien hin^{[2] [3]}. Auch bei der D-Mannose beruht die Wirkung darauf, dass der Zucker die Härchen der Bakterien bindet und somit verhindert, dass sich der Erreger an den Wänden des Harnapparates anhaften kann. In Studien hat dieser Stoff vergleichbare Ergebnisse gezeigt wie schulmedizinische Antibiotika, war jedoch frei von Nebenwirkungen. Außerdem entwickeln Bakterien keine Resistenz gegen die D-Mannose. Selbst E. coli-Bakterien, die bereits an der Blasenwand anhaften, scheinen von der D-Mannose abgelöst und dadurch aus der Blase geschwemmt werden zu können. **Eine klassische Win-Win-Situation für Sie als Anwender.**

Ein empfehlenswertes Nahrungsergänzungsmittel, welches beide Stoffe in hoher Konzentration enthält, ist „Beerenblase“ des deutschen Herstellers Naturtreu. Dieser produziert und versendet seine Produkte nicht nur nachhaltig und CO2-neutral. Er legt auch als einer der wenigen auf dem Markt Wert auf hochwertige, rein vegane Inhaltsstoffe.





Tipp 8: Die richtige Unterwäsche macht einen großen Unterschied.

Warme, feuchte Umstände bieten krank machenden Bakterien allerbeste Lebensvoraussetzungen. Deswegen ist es wichtig, dass Sie, vor allem im Sommer, Unterwäsche tragen, die luftdurchlässig ist. Diese kann aus Baumwolle oder Mikrofaser bestehen, sollte aber unbedingt bei mindestens 60° C waschbar sein. Kaufen Sie gleich genug davon, dass Sie die Unterwäsche unbedingt täglich wechseln können, um Keimen keine Chance zu bieten. Auch weite Kleidung ist vor allem in den warmen Monaten wichtig, damit Blasenentzündungen bei Ihnen keine Chance haben.

Hüten Sie sich, vor allem, wenn Sie immer wieder zu Blasenentzündungen neigen, vor eher leichter mit wenig bedeckenden Unterhosen oder auch Tangas. Denn im Gegensatz zu normalen Unterhosen haben diese dünnen Streifen einen direkten Kontakt zum Anus. Das führt dazu, dass sich Bakterien dort direkt anhaften und durch die Bewegungen immer näher an den Ausgang der Harnröhre geraten, wo das Unheil dann seinen Lauf nehmen kann.

Warn-Hinweis: Bitte beachten Sie, dass eine Blasenentzündung sich zu einer ernst zu nehmenden Krankheit entwickeln kann. Deswegen sollten Sie sich unbedingt umgehend an Ihren Arzt wenden, wenn Sie Fieber bekommen oder Blut im Urin bemerken. Auch wenn die Beschwerden länger als 3 Tage anhalten, sollten Sie einen Termin bei Ihrem Arzt machen. Der beste Ansprechpartner ist entweder ein Urologe oder auch ein Gynäkologe, wenn Sie einen schweren Verlauf bei sich bemerken. So können Sie verhindern, dass die Infektion überhand nimmt oder sich die Entzündung dauerhaft in Ihrer Blase einnistet.

Quellen

- 1] **Seite 9 //** Kontiokari et al., „Randomised trial of cranberry-lingonberry juice and Lactobacillus GG drink for the prevention of urinary tract infections in women“, published 30 June 2001, doi: <https://doi.org/10.1136/bmj.322.7302.1571>
- 2] **Seite 9 //** Kranjcec et al., „D-mannose powder for prophylaxis of recurrent urinary tract infections in women: a randomized clinical trial“, World J Urol. , 32:79-84, published in 2014
- 3] **Seite 9 //** Porru et al., „Oral D-mannose in recurrent urinary tract infections in women: a pilot study. Journal of Clinical Urology“, 7, 208-21, published in 2014





HAFTUNGSAUSSCHLUSS

Die Inhalte dieses Buches wurden mit größter Sorgfalt erstellt. Für die Richtigkeit, Vollständigkeit und Aktualität der Inhalte können wir jedoch keine Gewähr übernehmen. Sie spiegeln die persönliche Meinung und Erfahrungen des Autors wider. Der Autor übernimmt daher keine juristische Verantwortung oder Haftung für Schäden, die durch eventuelle Fehler oder kontraproduktive Ausübung durch den Leser entstehen. Zudem ist dieses Buch und dessen Anleitungen nicht als medizinischer Rat zu verstehen. Sprechen Sie gesundheitliche Themen und die Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln bitte immer mit Ihrem Arzt ab.

Dieses Buch enthält Links zu externen Webseiten Dritter, auf deren Inhalte wir keinen Einfluss haben. Deshalb können wir für diese fremden Inhalte auch keine Gewähr übernehmen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich. Die verlinkten Seiten wurden zum Zeitpunkt der Verlinkung auf mögliche Rechtsverstöße überprüft. Rechtswidrige Inhalte waren zum Zeitpunkt der Verlinkung nicht erkennbar. Eine permanente inhaltliche Kontrolle der verlinkten Seiten ist jedoch ohne konkrete Anhaltspunkte einer Rechtsverletzung nicht zumutbar. Bei Bekanntwerden von Rechtsverletzungen werden wir derartige Links umgehend entfernen.

© Copyright 2018 NATURTREU

ZENKOH GmbH // Pfirsichweg 4a // 22175 Hamburg Deutschland // E-Mail: service@naturtreu.net
Geschäftsführer: Albert Alexander Adlung, Alexander Jansen
Handelsregister: Amtsgericht Hamburg, HRB 149031

Alle weiteren Angaben finden Sie unter **NATURTREU.NET** – Alle Rechte vorbehalten.

