



WEBINAR



Die Blase im Fokus: Ganzheitliche Ansätze gegen wiederkehrende Infekte

Webinar, 29.10.2025



mit freundlicher Unterstützung der meta Fackler

Michael Schlimpen --- Gesund werden & gesund bleiben

Die Blase im Fokus



Einleitung

- Ursachen:
 - in der Regel bakterielle Infektion, die aus der Harnröhre aufsteigt

Die Blase im Fokus



Einleitung

- Häufigkeit:
 - Es ist die häufigste bakterielle Erkrankung des Menschen
 - Etwa jede dritte Frau hat 1x / Jahr einen Harnwegsinfekt
 - bei bis zu 20% der Frauen wiederholt auftretend
 - oft in der Schwangerschaft
 - Bei Männern ab dem 50. Lebensjahr ebenfalls zunehmende Häufung durch BPH

Die Blase im Fokus



Einleitung

- Risikofaktoren:
 - Weibliches Geschlecht
 - kürzere Harnröhre
 - Nähe zum After
 - höheres Risiko für Infektionen mit Fäkalkeimen (v.a. E.Coli)
 - Veränderungen der Vaginalflora
 - z.B. nach Antibiotika-Therapien
 - fehlerhafte Intimhygiene
 - Blasenkatheeter
 - Hormonelle Dysbalancen, v.a. Estriolmangel
 - Alter
 - Diabetes mellitus

Die Blase im Fokus



- Symptome:
 - Häufiger Harndrang
 - Brennen beim Wasserlassen
 - Gefühl der unvollständigen Entleerung
 - Schmerzen im Unterbauch
 - ggf. Blut im Urin
 - bei schwerem Verlauf:
 - Aufsteigen in den Harnleiter bis Nierenbecken mit Klopfschmerz in der Nierengegend
 - Fieber
 - Schüttelfrost

Rezidivierende Harnwegsinfektionen bei Frauen



Therapie der akuten Cystitis

- Strategien
 - Rauspinkeln
 - Antibiose
 - „Anti-Haft-Effekte“ nutzen

Rezidivierende Harnwegsinfektionen bei Frauen



Therapie der akuten Cystitis

- Strategien

- Rauspinkeln

Die Trinkmenge in den ersten Stunden nach Beginn der Symptomatik ist entscheidend.

- stilles Wasser

- Tee

- Brennessel, Goldrute, Hauhechel, Birke, Schachtelhalm
ggf. Gänsefingerkraut, Lavendel, Johanniskraut



Rezidivierende Harnwegsinfektionen bei Frauen



Therapie der akuten Cystitis

- Strategien
 - Antibiose
 - In der Naturheilkunde gibt es viele Pflanzen, die entzündungshemmend und antibakteriell wirken.
 - Allen voran sind es hier Meerrettichwurzel und Kapuzinerkresse („Senföle“), die sich auch einen Platz in den S3-Leitlinien verschafft haben.

Rezidivierende Harnwegsinfektionen bei Frauen



Therapie der akuten Cystitis

- Strategien
 - „Anti-Haft-Effekte“
 - D-Mannose
Eine Zuckerverbindung, die das Anhaften von Bakterien an der Blasenschleimhaut erschwert
 - Cranberry- & Preiselbeerextrakte mit ausgewiesenem PAC-Gehalt
siehe auch:
<https://www.youtube.com/watch?v=7kaHiZAdQAw&t=13s>

Rezidivierende Harnwegsinfektionen bei Frauen



Therapie der akuten Cystitis

- Strategien
 - metasolitharis
 - **Buschkle** und **Hauhechel** wirken diuretisch
 - **Spanische Fliege** ist das Leitmittel bei brennenden Schmerzen beim Wasserlassen
 - **Aalgalle** wirkt kräftigend auf die Nieren und wird teils bei Nierenversagen, also nachlassender Nierenleistung angewandt
 - **Goldrute** als nierenspezifischste Pflanze gehört in jede Nieren- & Blasenmischung.
 - Kann pur eingenommen werden
in einem Schnapsglas Wasser
in Tee



Rezidivierende Harnwegsinfektionen bei Frauen



Therapie der akuten Cystitis

- Strategien
 - metasolitharis

Was metasolitharis enthält

Die Wirkstoffe sind:

10 g (= 10,0 ml) metasolitharis enthalten:

Anguilla anguilla e sero rec. Dil. D6

(HAB, V. 5a, Lsg. D2 mit Glycerol 85%)

Lespedeza capitata ex herba rec. Dil. D4

(HAB, V. 3a)

Lytta vesicatoria Dil. D6

Ononis spinosa Dil. D4

Solidago virgaurea Dil. D4

Die sonstigen Bestandteile sind:

Ethanol 62 % (m/m), gereinigtes Wasser.

1,5 g

0,5 g

0,5 g

0,5 g

0,5 g



Rezidivierende Harnwegsinfektionen bei Frauen



Therapie der akuten Cystitis

- Strategien

- metasolidago®S

- Injektionspräparat mit gleicher Zusammensetzung (leicht andere Potenzen)
- Ideal zur Anwendung bei der Begleitbehandlung

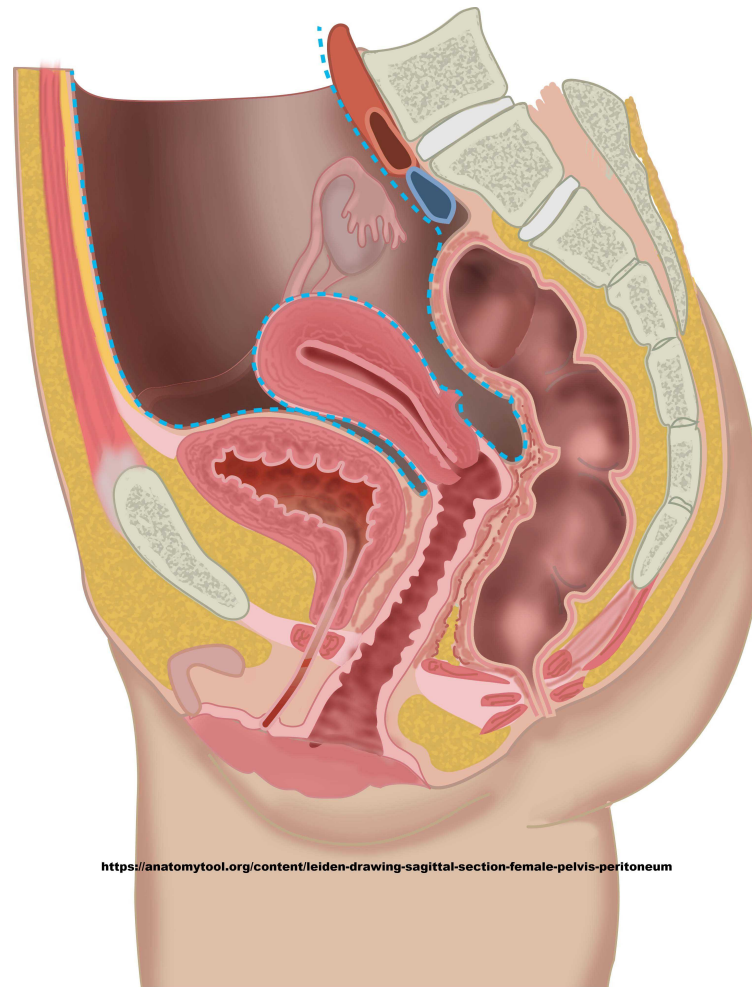


Rezidivierende Harnwegsinfektionen bei Frauen



Therapie der akuten Cystitis

- Strategien
 - metasolidago®S

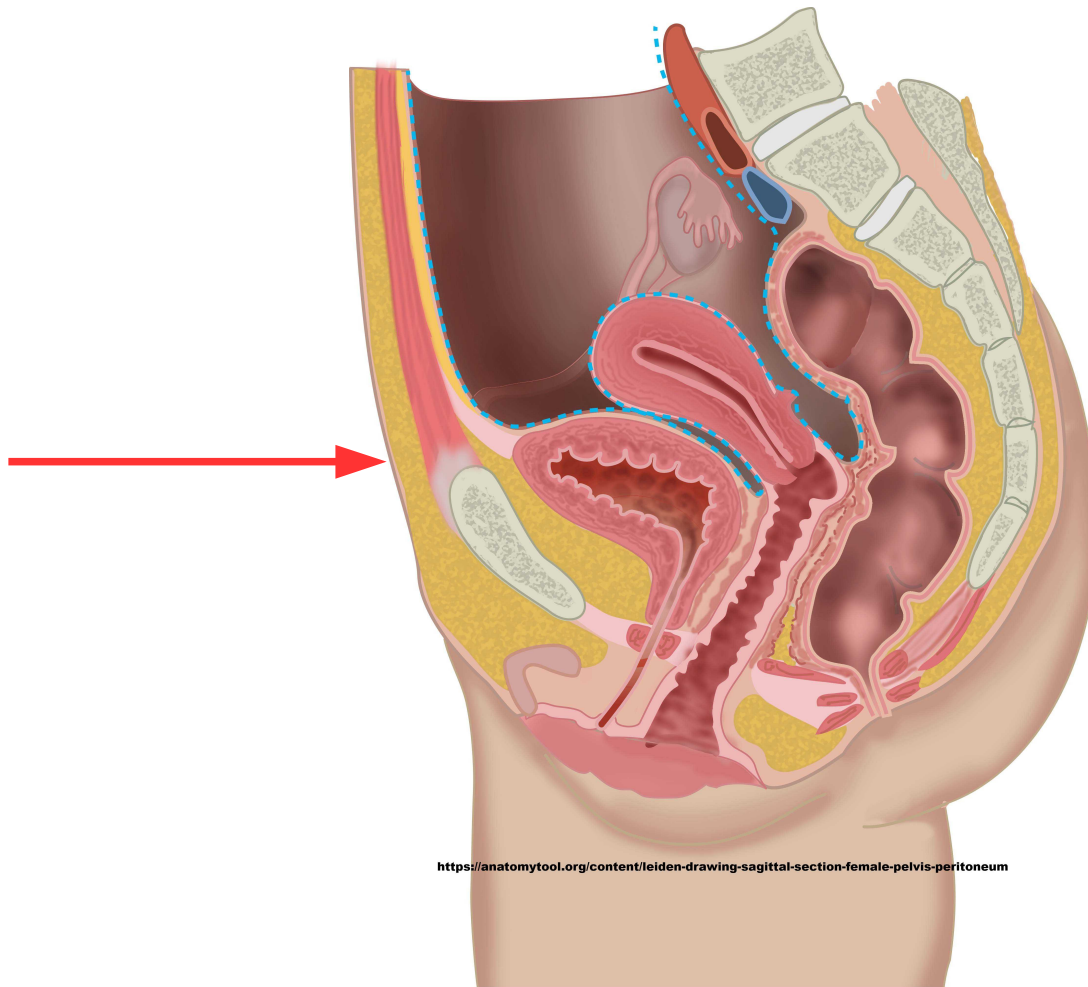


Rezidivierende Harnwegsinfektionen bei Frauen



Therapie der akuten Cystitis

- Strategien
 - metasolidago®S

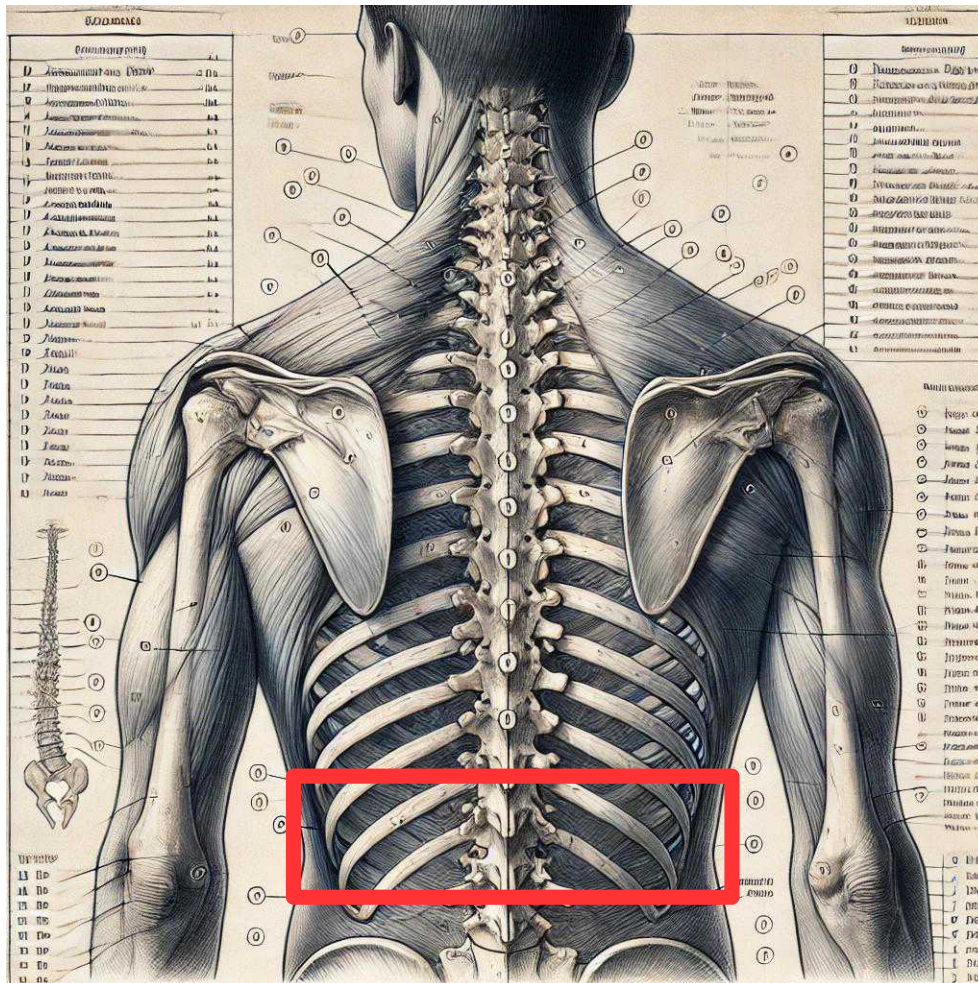


Rezidivierende Harnwegsinfektionen bei Frauen



Therapie der akuten Cystitis

- Strategien
- metasolidago®S



Rezidivierende Harnwegsinfektionen bei Frauen



Therapie der akuten Cystitis

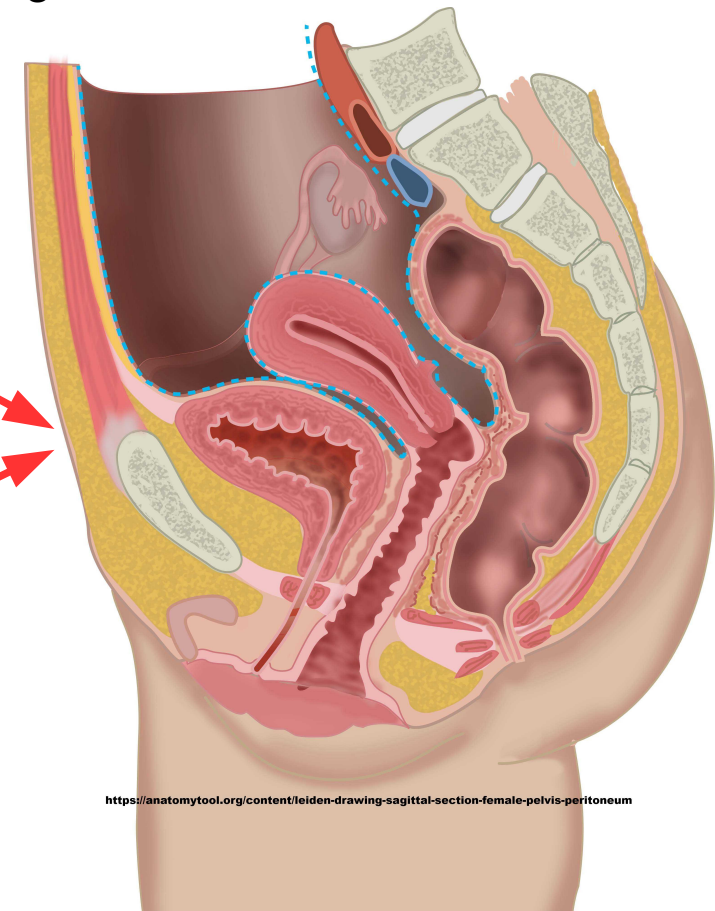
- Strategien
 - metabiosulf N
 - Bei Anspannungen und Verkrampfungen, auch der glatten Muskulatur



i.c.



s.c.



<https://anatomytool.org/content/leiden-drawing-sagittal-section-female-pelvis-peritoneum>

Rezidivierende Harnwegsinfektionen bei Frauen



Therapie der akuten Cystitis

- Strategien

- metamagnesulf

- Bei Anspannungen und Verkrampfungen, auch der glatten Muskulatur

- Dosis / Anwendung:

- oral: stündlich 10 Tropfen pur

- lokal: 30 Tropfen zusätzlich zur Aromakompressse



Rezidivierende Harnwegsinfektionen bei Frauen



Was tun beim Rezidiv?

- Wie bereits erwähnt ist die Blasenentzündung die häufigste bakterielle Entzündung des Menschen.
- Jede dritte Frau leidet 1x/Jahr an einer Blasenentzündung
- In bis zu 20% (also in bis zu jedem 5. Fall) kommt es zu Rezidiven

Rezidivierende Harnwegsinfektionen bei Frauen



Was tun beim Rezidiv?

- Hier zeigt sich die Stärke der Komplementärmedizin!
- Die Zauberwörter heißen:

Vagicheck[®]

Aromatogramm

Rezidivierende Harnwegsinfektionen bei Frauen

Was tun beim Rezidiv?



Ein Drama in zwei Akten

Rezidivierende Harnwegsinfektionen bei Frauen



Was tun beim Rezidiv?

- Patientin, 1964 geboren
- seit über 5 Jahren rezidivierende Harnwegsinfekte
- Jedes Mal Antibiotikumeinsatz
- Die Intervalle wurden über die Jahre immer kürzer, so dass die Patientin zum Zeitpunkt der Erstanamnese und Einleiten der Diagnostik alle 3-4 Wochen ein Antibiotikum bekommen hat
- mehrere Blasenspiegelungen und eine Odyssee von Allgemeinmedizinerinnen, Gynäkologen und Urologen lag bereits hinter ihr
- Vollkommene Hoffnungslosigkeit umschreibt den Zustand der Patientin zu Behandlungsbeginn am besten.

Rezidivierende Harnwegsinfektionen bei Frauen



Was tun beim Rezidiv?

Untersuchungsbefund

Untersuchungsmaterial: Urinkultur

Untersuchungsergebnis:

Hemmstoffe: Biologischer Nachweis negativ

Keimzahl: ca. 10^6 KBE/ml

- Bislang wurden kulturell keine Pilze nachgewiesen.
Verspätetes Pilzwachstum melden wir nach.

Keim 1:

- Hochgrad. Keimgehalt von *Escherichia coli*
- **Vorsicht! ESBL-produzierender Keim**

Keim 2:

- Mittelgrad. Keimgehalt von *Enterococcus faecalis*



Rezidivierende Harnwegsinfektionen bei Frauen



Was tun beim Rezidiv?

Untersuchungsbefund

■ ANTIBIOGRAMM

Isolat:

Escherichia coli



<i>Wirkstoff</i>	<i>Bewertung</i>
Ampicillin	R
Ampicillin/Sulbactam	R
Cefaclor	R
Cefotaxim	R
Cefpodoxim	R
Ceftazidim	R
Cefuroxim	R
Cefuroxim-Axetil	R
Ciprofloxacin	R
Gentamicin	R
Imipenem	S
Levofloxacin	R
Meropenem	S
Nitrofurantoin	I
Piperacillin/Tazobactam	R
Tetracyclin	R
Trimethoprim/Sulfamet	R

Erläuterungen: S = Sensibel
I = Intermediär
R = Resistent

Rezidivierende Harnwegsinfektionen bei Frauen



Was tun beim Rezidiv?

Vagicheck®	KbE/g	Normbereich	Hinweis
■ VAGINALFLORA			
Obligat: Lactobacillus sp.	8 · 10 ⁷	(10 ⁶ - 10 ⁹)	Normbereich
Bacteroides sp.	< 10 ⁴	(10 ⁴ - 10 ⁷)	vermindert
Fakultativ: Enterococcus sp.	8 · 10 ⁷	(max. 10 ⁶)	gering vermehrt
Klebsiella sp.	1 · 10 ⁸	(max. 10 ⁴)	stark vermehrt
E.coli-Variante lakt-neg.	8 · 10 ⁷	(max. 10 ⁴)	stark vermehrt
β-haem. Streptok.	< 10 ⁴	(max. 10 ⁵)	Toleranzbereich
Staph. aureus	< 10 ⁴	(max. 10 ⁴)	Toleranzbereich
Staphylococcus sp.	2 · 10 ⁵	(max. 10 ⁴)	Grenzbereich
Gardnerella vaginalis	< 10 ⁴	(max. 10 ⁵)	Toleranzbereich
Pilze: Candida sp.	< 10 ²	(max. 10 ³)	Toleranzbereich
Andere Pilze	< 10 ²	(max. 10 ³)	Toleranzbereich
pH-Wert: 4,4		(max. 4,5)	Normbereich
Vaginale Ökobilanz : 8 Punkte (der Punktwert gibt summarisch die Abweichung der Vaginalflora von der Norm wieder)			



Rezidivierende Harnwegsinfektionen bei Frauen



Was tun beim Rezidiv?

Aromatogramm

Vagichcek	Keim:	Keim:	Keim:
	Enterococcus	Klebsiella	E. coli-Var.
	sp.	sp.	lakt-neg.
1 Thymian thymol	++	+	+++
2 Weihrauch	+	0	+
3 Manuka	++	0	0
4 Neroli	+	+	+
5 Teebaum	+	+++	++
6 Niauli	+	0	+
7 Koriander	+	+	++
8 Rosengeranie	+	0	+
9 Rosmarin verb.	+	+	+
10 Palmarosa	+	0	+
11 Lemongras	+++	0	+
12 Rose	+	+	+



Rezidivierende Harnwegsinfektionen bei Frauen



Was tun beim Rezidiv?

- Patientin, 1996 geboren (zu dem Zeitpunkt gerade 18 Jahre alt)
- Im November ihren ersten festen „richtigen“ Freund kennengelernt
- Im Januar darauf erste Blasenentzündung
- Zum Zeitpunkt der Erstanamnese und Einleiten der Diagnostik die 6. Blasenentzündung in diesem Jahr.
- 5 Antibiotikagaben. Bei der 6. anstehenden Antibiose wurde es der Mutter zu bunt und suchte eine Alternative.

Rezidivierende Harnwegsinfektionen bei Frauen



Was tun beim Rezidiv?

Untersuchungsbefund

Untersuchungsmaterial: Urinkultur

Untersuchungsergebnis:

Hemmstoffe: Biologischer Nachweis negativ

Keimzahl: ca. 10(6) KbE/ml

- Bislang wurden kulturell keine Pilze nachgewiesen.
Verspätetes Pilzwachstum melden wir nach.

Keim 1:

- Hochgrad. Keimgehalt von Escherichia coli

Keim 2:

- Hochgrad. Keimgehalt von Enterobacter aerogenes

Keim 3:

- Hochgrad. Keimgehalt von Proteus mirabilis

Keim 4:

- Hochgrad. Keimgehalt von Staphylococcus haemolyticus



Rezidivierende Harnwegsinfektionen bei Frauen



Was tun beim Rezidiv?

■ ANTIBIOGRAMM

Isolat:

Enterobacter aerog. (Urin)

<i>Wirkstoff</i>	<i>Bewertung</i>
Ampicillin	R
Ampicillin/Sulbactam	R
Cefaclor	R
Cefotaxim	S
Cefpodoxim	S
Ceftazidim	S
Cefuroxim	I
Cefuroxim-Axetil	R
Ciprofloxacin	S
Gentamicin	S
Imipenem	I
Levofloxacin	S
Meropenem	S
Nitrofurantoin	R
Piperacillin/Tazobactam	S
Tetracyclin	S
Trimethoprim/Sulfamet	S



Erläuterungen: S = Sensibel
I = Intermediär
R = Resistent

Rezidivierende Harnwegsinfektionen bei Frauen



Was tun beim Rezidiv?

Vagichcek® / VAGINALFLORA		KbE/g	Normbereich	Hinweis
Obligat:				
✓		Lactobacillus sp.	1 · 10 ⁷	(10 ⁶ - 10 ⁹) Normbereich
	-	Bacteroides sp.	< 10 ⁴	(10 ⁴ - 10 ⁷) vermindert
Fakultativ:				
✓		Enterococcus sp.	1 · 10 ⁵	(max.10 ⁶) Normbereich
	+++	E. coli	1 · 10⁸	(max.10 ⁴) stark vermehrt
	+++	Klebsiella sp.	1 · 10⁸	(max.10 ⁴) stark vermehrt
	+++	Proteus sp.	1 · 10⁸	(max.10 ⁴) stark vermehrt
✓		β-haem. Streptok.	≤ 10 ⁴	(max.10 ⁵) Normbereich
✓		Staph. aureus	≤ 10 ⁴	(max.10 ⁴) Normbereich
	+++	Staphylococcus sp.	4 · 10⁷	(max.10 ⁴) stark vermehrt
✓		Gardnerella vaginalis	≤ 10 ⁴	(max.10 ⁵) Normbereich
Pilze:				
✓		Candida sp.	≤ 10 ²	(max.10 ³) Normbereich
✓		Andere Pilze	≤ 10 ²	(max.10 ³) Normbereich
pH-Wert:				
✓		4,4		(max. 4,5) Normbereich
Vaginale Ökobilanz				
	+++	13 Punkte		(0 Punkte) stark erhöht



Vaginale Ökobilanz : 13 Punkte (der Punktwert gibt summarisch die Abweichung der Vaginalflora von der Norm wieder)

Rezidivierende Harnwegsinfektionen bei Frauen



Was tun beim Rezidiv?

Aromatogramm

Vagischeck	Keim.	Keim.	Keim.	Keim.
	E. coli	Klebsiella	Proteus	Staph.
		sp.	sp.	sp.
1 Thymian thymol	+++	++	+++	+++
2 Weihrauch	0	0	0	+
3 Manuka	0	0	0	++
4 Neroli	+	+	+	++
5 Teebaum	+	++	+++	++
6 Niauli	0	0	+	+++
7 Koriander	+	+	+++	+++
8 Rosengeranie	0	0	+	+++
9 Rosmarin verb.	0	0	0	++
10 Palmarosa	+	+	+	+++
11 Lemongras	+	+	++	+++
12 Rose	0	0	0	+++



Erläuterungen: 0 = keine relevante Hemmung des Keimwachstums
+ = geringe Hemmung des Keimwachstums
++ = mäßige Hemmung des Keimwachstums
+++ = starke Hemmung des Keimwachstums



Was tun beim Rezidiv?

**WAS
SAGT
DIE
„SCHULMEDIZIN“
???**

Rezidivierende Harnwegsinfektionen bei Frauen



Was tun beim Rezidiv?

Nr.3.2.2	Empfehlung	2017
Empfehlungsgrad A	<p>Frauen mit Verdacht auf eine unkomplizierte Harnwegsinfektion sollen gefragt werden, ob sie</p> <ol style="list-style-type: none">1. relevante Schmerzen beim Wasserlassen, häufige Miktionen und imperativen Harndrang haben2. eine Harnwegsinfektion als Ursache vermuten3. vaginale Beschwerden haben. <p>Wenn 1. und/oder 2. bejaht werden, ist eine Harnwegsinfektion sehr wahrscheinlich. Bei vaginalen Beschwerden sollen auch Differenzialdiagnosen in Betracht gezogen werden.</p>	
Evidenzgrad Ia	Literatur: [183,292,352]	
	Starker Konsens	Abstimmung: 8/8

Rezidivierende Harnwegsinfektionen bei Frauen



Was tun beim Rezidiv?

Wie diagnostiziere ich eine unkomplizierte Harnwegsinfektion?

Trotz ihrer Häufigkeit und Bedeutung in der täglichen Praxis stellt die korrekte Diagnose einer behandlungsbedürftigen Harnwegsinfektion eine anspruchsvolle Aufgabe dar. Die Sicherung der Diagnose allein aufgrund klinischer Kriterien ist mit einer Fehlerquote von bis zu einem Drittel behaftet [6, 7]. Nur die Durchführung einer Urinkultur mit Bestimmung auch niedriger Erregerzahlen, Differenzierung und Empfindlichkeitsprüfung, könnte in der Zusammenschau mit den klinischen Symptomen die diagnostische Ungenauigkeit verringern (Goldstandard). Eine solche Maximaldiagnostik bei nicht selektierten Patienten ist jedoch weder ökonomisch sinnvoll [8], noch im Alltag praktikabel.

https://www.bayerisches-aerzteblatt.de/fileadmin/aerzteblatt/ausgaben/2017/11/einzelpdf/BAB_11_2017_552_559.pdf

Rezidivierende Harnwegsinfektionen bei Frauen

Was tun beim Rezidiv?



Maximaldiagnostik?

nicht ökonomisch?

im Alltag nicht praktikabel?

Rezidivierende Harnwegsinfektionen bei Frauen



Was tun beim Rezidiv?

Mikrobiologische Diagnostik	
Urinkultur	
<input type="checkbox"/> Bakterien und Pilze	16,32*
Haut	
<input type="checkbox"/> Abstrich <input type="checkbox"/> Geschabsel (für Hautpilze)	
Lokalisation: _____	
<input type="checkbox"/> Bakterien (aerob)	9,32*
<input type="checkbox"/> Pilze (Abstrich), ohne Hautpilze	7,00*
<input type="checkbox"/> Pilze (Geschabsel), mit Hautpilzen	21,00*
Kopf u. Atemwege (Abstrich, Speichel, Sputum)	
<input type="checkbox"/> Mund <input type="checkbox"/> Zunge <input type="checkbox"/> Rachen <input type="checkbox"/> Speichel	
<input type="checkbox"/> Nase <input type="checkbox"/> Ohr <input type="checkbox"/> Auge <input type="checkbox"/> Sputum	
<input type="checkbox"/> Sonstiges: _____	
<input type="checkbox"/> Bakterien (aerob, mikroaerob)	27,39*
<input type="checkbox"/> Pilze	7,00*
Wundabstrich	
<input type="checkbox"/> Bakterien (aerob, anaerob)	45,46*
<input type="checkbox"/> Pilze	7,00*
Urogenitaltrakt (Abstrich)	
<input type="checkbox"/> Urethra <input type="checkbox"/> Penis <input type="checkbox"/> Sperma	
<input type="checkbox"/> Bakterien (aerob, mikroaerob)	23,89*
<input type="checkbox"/> Pilze	7,00*
*Keimdifferenzierung (zusätzl. Berechnung)	
Bakterien, je Isolat	14,57
Pilze, je Isolat	16,76
*Resistenzprüfung (zusätzl. Berechnung)	
<input type="checkbox"/> Antibiogramm, je Isolat	14,57
<input type="checkbox"/> Antimykogramm, je Isolat	8,05
<input type="checkbox"/> Aromatogramm, je Isolat	16,20



Rezidivierende Harnwegsinfektionen bei Frauen



Was tun beim Rezidiv?

Was die Quellen sagen

In einer Praxis wird eine Untersuchung mit einem flexiblen Einweg-Instrument (als IGeL-Leistung) mit rund 360 € angegeben.

urologeschrobenhausen.de

In einem Urologiebereich liest man explizit, dass „mit allen Faktoren der Untersuchung“ eine Blasenspiegelung bis zu ca. 1.000 € kosten kann.

praktischArzt

In einem anderen Kontext ist von Grundkosten in der GOÄ je nach Art (z. B. Zystoskopie mit Gewebeentnahme) die Rede. In der GOÄ-Tabelle findet sich z. B. die Ziffer für „Zystoskopie mit Gewebeentnahme“ mit einem bestimmten Gebührensatz.

PKV-Serviceportal+1

In einer Fachpublikation zur Kostenstruktur urologischer Leistungen wird erwähnt, dass die technische Leistung + Arztleistung z. B. 57,87 € (Arztleistung) + 121,26 € (technischer Teil) betragen kann.

Thieme

In anderen Urologenpraxen wird berichtet, dass eine „normale“ ambulante Blasenspiegelung von gesetzlichen Kassen übernommen wird.

Urologe Leipzig

Rezidivierende Harnwegsinfektionen bei Frauen



Prophylaxe & Begleittherapien

- Begleittherapien
- Nieren & Blasentee
Beispiel:

Goldrutenkraut	20.0
Birkenblätter	20.0
Ackerschachtelhalmkraut	20.0
Hauhechelwurzel	10.0
Brennesselblätter	10.0
Lavendelblüten	10.0
Fenchelsamen	10.0

Hierin können dann 3x / Tag das metasolitharis gegeben werden und andere Phytotherapeutika

Rezidivierende Harnwegsinfektionen bei Frauen



Prophylaxe & Begleittherapien

- Begleittherapien
- Eukalyptus-Lavendelkompresse
- 1-2 EL 10% Eukalyptusol
(alternativ 1EL Olivenöl und 5Tr. Eukalyptusol 100%)

10-20 Tropfen ath. Lavendelöl

Leinenkompresse, Mulltuch o.a.

Gefrierbeutel

Das Zellstofftuch in den Gefrierbeutel geben und mit den Ölen gut durchkneten. Im Bereich der Symphyse auflegen, mit einem Waschlappen und einer Wärmflasche abdecken und 15-30 Minuten ruhen.

Die Komresse kann bis zu einer Woche benutzt werden.

Rezidivierende Harnwegsinfektionen bei Frauen



Prophylaxe & Begleittherapien

- Begleittherapien
 - Zubereitungen aus Bärentraubenblättern (Uva Ursi)
 - Cave: wirken nur im basischen Urin bakteriostatisch
 - Zubereitungen aus Cranberry/Preiselbeere
 - Neuere Studien scheinen den „Anti-Haft-Effekt“ zu belegen
 - Auch zur Prophylaxe
 - PAC-Gehalt beachten
 - D-Mannose
 - Diese Zuckerverbindung hat einen nachgewiesenen „Anti-Haft-Effekt“
 - Ist in der neuen Leitlinie integriert
 - Auch zur Prophylaxe

Rezidivierende Harnwegsinfektionen bei Frauen

Prophylaxe & Begleittherapien



- Prophylaxe:
 - Intimhygiene
 - Trinkmenge & Getränke
 - Immunsystem stärken

Rezidivierende Harnwegsinfektionen bei Frauen

Prophylaxe & Begleittherapien



- Prophylaxe:
 - Intimhygiene
 - Wasser ist das beste Intimhygienikum
 - Bei Reinigungslotionen unbedingt auf den pH Wert achten!
 - 5,5 pH hautneutral ist viel zu basisch für den Vaginaltrakt
 - max. pH 4,5
 - Sagella & Galactopharm

Rezidivierende Harnwegsinfektionen bei Frauen

Prophylaxe & Begleittherapien



- Prophylaxe:
 - Trinkmenge und Getränke
 - Immer wieder finden sich in der Rezidivgruppe Trinkmengen, die teils deutlich <1,5 Liter / Tag liegen.
 - Nochmals: Das Trinken ist sowohl die beste Therapie, wie auch die beste Prophylaxe. Denn durch das Durchspülen wird das Aufsteigen für die Bakterien erschwert
 - Stilles Wasser ist das beste Getränk.
Als nächstes folgen ungesüßte Kräutertees
Erst danach folgen die Genussmittel, wie (verdünnte) Säfte, Kaffee, Alkohol etc.

Rezidivierende Harnwegsinfektionen bei Frauen

Prophylaxe & Begleittherapien



- Prophylaxe:
 - Immunsystem stärken
 - Hier hauptsächlich der Umgang mit Kälte
(Stichwort kalte Füße & der kalte Stein, auf dem Frau gesessen hat...)
 - Wechselduschen
Am Ende einer Dusche immer kalt enden.
Ab 1 Minuten hat man signifikante Effekte
Ab 3 Minuten muss der Körper sich ernsthafter mit Kälte auseinandersetzen,
und es kommt zu nachhaltigeren Trainingseffekten
 - Wer die Möglichkeit hat:
Eisbaden!

Rezidivierende Harnwegsinfektionen bei Frauen

Prophylaxe & Begleittherapien



- Prophylaxe:
 - Immunsystem stärken
 - Bewegung in der Natur
 - Entspannung
 - Sauerstoff
 - „natürliche Ordnung“

Rezidivierende Harnwegsinfektionen bei Frauen

Prophylaxe & Begleittherapien



- Prophylaxe:
 - Immunsystem stärken
 - (Mikro-) Nährstoffversorgung
 - Vitamin D Spiegel idealerweise 50 – 90 ng/ml (!!!)
 - Zink & Selen im Vollblut
 - häufige Mangelspurenelemente
 - Omega-3 Versorgung
 - 80% der Weltbevölkerung haben einen signifikanten Mangel an Omega-3-Fettsäuren
 - Antioxidantien
 - Viel frisches Obst & Gemüse (auch roh und milchsauer vergoren)

Rezidivierende Harnwegsinfektionen bei Frauen



Vielen Dank für die Aufmerksamkeit
und viel Freude und Erfolg
mit dem neuen oder wiederentdeckten Wissen!

Alle Bilder: metaFackler, anatomytool.org oder KI-generiert

Michael Schlimpen --- *Gesund werden & gesund bleiben*