

**„Natürliche Behandlung  
von Blasenentzündungen -  
was wirklich hilft“**



Liebe Leserin, lieber Leser,

Harnwegsinfekte, umgangssprachlich auch als „Blasenentzündungen“ bezeichnet, sind unangenehm – in mehrfacher Hinsicht: Neben den Beschwerden, die sie verursachen, ist es vielen Betroffenen auch peinlich, darüber zu sprechen. Dabei sollten Harnwegsinfekte ernst genommen werden, da sie schnell auf die oberen Harnwege übergreifen und im schlimmsten Fall die Nieren betreffen können.

Vor allem bei Frauen wiederholen sich die Infekte häufig. Eine gut wirksame und vor allem schonende Behandlungsmöglichkeit bieten rein pflanzliche Präparate wie ANGOCIN® *Anti-Infekt N*. Sie enthalten Senföle aus Kapuzinerkresse und Meerrettich.

Auf den folgenden Seiten erfahren Sie mehr über Symptome, Verlauf und die pflanzliche Behandlung von Harnwegsinfekten.



Gute Besserung wünscht  
Repha GmbH Biologische Arzneimittel

---

## Inhalt

### **Blasenentzündungen – Ursachen und Symptome**

Wenn der Gang zur Toilette zur Qual wird

4

### **Behandlungsmöglichkeiten**

Mit Kanonen auf Spatzen schießen?

6

Sanfte Therapie mit „scharfen“ Geschützen

7

### **Blasenentzündungen vorbeugen**

Die Blase hat's gern warm

8

### **Was tun bei Blasenentzündungen?**

Häufige Fragen und Antworten

9

Impressum

11



## Blasentzündungen – Ursachen und Symptome

### Wenn der Gang zur Toilette zur Qual wird

Etwa jede fünfte bis sechste Frau macht in mehr oder weniger regelmäßigen Abständen eine Blasenentzündung durch. Männer sind deutlich seltener davon betroffen. Ihre längere Harnröhre schützt sie besser vor eindringenden Keimen.

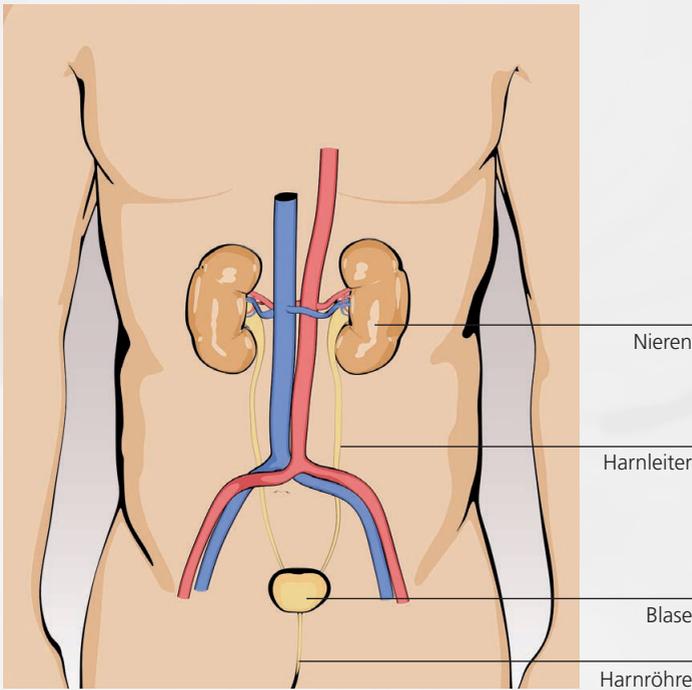
Besonders häufig trifft es junge, sexuell aktive Frauen. Begünstigende Faktoren für das Wachstum von Bakterien sind aber auch Schwangerschaft und Geburt und ein durch die Wechseljahre bedingter Östrogenmangel. Harnabflussstörungen durch Harnsteine oder Stoffwechselerkrankungen wie Diabetes oder Gicht können bei beiden Geschlechtern Ursachen sein, bei älteren Männern begünstigt eine vergrößerte Prostata Infektionen.

Auslöser für Infekte der Harnwege sind in den meisten Fällen Bakterien

Die Symptome sind sehr unangenehm, denn neben den Schmerzen und dem Brennen im Unterleib kommt der ständige Harndrang mit geringen Urinmengen als lästige Begleiterscheinung hinzu. Die Blasenentleerung fällt schwer und geht zum Teil mit Krämpfen einher. Spätestens jetzt besteht Handlungsbedarf: Auslöser für Infekte der Harnwege sind in den meisten Fällen Bakterien. Diese können von der Harnröhre über die Harnblase weiter nach oben in die Harnleiter und weiter über die Nierenbecken bis zu den Nieren aufsteigen. Hier können Sie Entzündungen hervorrufen, die im schlimmsten Fall bis zum Nierenversagen führen.



Um solche schwerwiegenden Komplikationen zu vermeiden, ist es sehr wichtig, bei den ersten Symptomen einer Blasenentzündung frühzeitig zu handeln.



## Behandlungsmöglichkeiten

### Mit Kanonen auf Spatzen schießen?

Wenn Patienten mit den typischen Beschwerden einer Blasenentzündung zu ihrem Arzt gehen, wird er zunächst eine Urinprobe nehmen und auf Bakterien untersuchen lassen. Der Nachweis von Bakterien bestätigt die Diagnose Harnwegsinfektion. Zur Behandlung verschreiben Ärzte häufig ein chemisches Antibiotikum. Leider ist die Einnahme von chemischen Antibiotika zunehmend problematisch. Zum einen entwickeln immer mehr Bakterienarten so genannte Resistenzen, das bedeutet, sie werden von chemischen Antibiotika nicht mehr abgetötet. Dies bringt Ärzte vor allem bei der Behandlung sehr schwer erkrankter Patienten in große Schwierigkeiten.

Antibiotika greifen auch die „guten“ Bakterien an

Zum anderen greifen chemische Antibiotika in unserem Organismus auch die „guten“ Bakterien an. Der Dickdarm funktioniert beispielsweise nur durch die Mithilfe natürlich vorkommender Bakterien, die eine normale Verdauung und auch ein funktionierendes Immunsystem gewährleisten. Zahlreiche dieser Bakterien werden jedoch bei der antibiotischen Behandlung einer Blasenentzündung ebenfalls eliminiert. Das muss nicht sein, denn leichte Entzündungen der Harnwege können auf natürliche und schonende Weise gut behandelt werden.



## Sanfte Therapie mit „scharfen“ Geschützen

Als Heilpflanzen werden Kapuzinerkresse und Meerrettich schon seit vielen Jahrhunderten genutzt. Ihre Heilwirkung vor allem bei Entzündungen der ableitenden Harnwege aber auch bei Erkältungen beruht auf ihren Inhaltsstoffen – den Senfölen. Diese töten nachweislich verschiedene Krankheitserreger wie Bakterien, Viren, Pilze und Hefen ab. Die Wirksamkeit ist wissenschaftlich belegt. Ein Vorteil von Senfölen ist, dass sie genau dort wirksam werden, wo die Infekte stattfinden: In den Harn- und oberen Atemwegen. Senföle werden bereits im oberen Darmabschnitt in das Blut aufgenommen. Daher greifen Sie die „guten“ Darmbakterien gar nicht erst an, die Darmflora bleibt intakt, was eine positive Wirkung auf das Abwehrsystem hat.

Nachdem sie den Darm verlassen haben, zirkulieren die Senfölmoleküle an Eiweiße gebunden im Kreislauf und reichern sich dann in den typischen Ausscheidungsorganen an: Das sind in erster Linie die Harnblase und die Lunge. Hier entfalten sie auch ihr volles Wirkspektrum gegen die genannten Keime. Die Senföle aus Kapuzinerkresse und Meerrettich sind in hochkonzentrierter Form als Filmtabletten (ANGOCIN® *Anti-Infekt N*) rezeptfrei in Apotheken erhältlich.



Senföle aus Kapuzinerkresse und Meerrettich

## Blasenentzündungen vorbeugen

### Die Blase hat's gern warm

Jeder kann selbst dazu beitragen, erst gar keine Blasenentzündung zu bekommen oder bei den ersten Anzeichen dafür sorgen, möglichst schnell wieder fit zu werden. Es gibt einige einfache Regeln, die helfen, die Blase zu schützen – die einfachste lautet: die Blase hat's gern warm.

- Achten Sie auf sorgfältige Intimhygiene
- Ausreichende Flüssigkeitszufuhr (2-3 l täglich) sorgt für eine gute Durchspülung von Nieren und Blase. Trinken Sie viel Mineralwasser und Getränke ohne Zuckerzusatz. Spezielle Blasen- und Nierentees, z.B. aus Brennnessel, Birke, Schachtelhalm oder Wacholder eignen sich ebenfalls gut
- Häufiges Wasserlassen verringert die Gefahr einer Harnwegsentzündung
- Entleeren Sie die Blase beim Toilettengang vollständig
- Gehen Sie unmittelbar nach dem Geschlechtsverkehr zur Toilette, das spült die Harnröhre aus und entfernt übertragene Bakterien
- Lassen Sie Badekleidung nicht am Körper trocknen
- Achten Sie auf warme Bekleidung im Nieren- und Unterleibsbereich
- Setzen Sie sich nicht direkt auf kalte Steinböden



In jedem Sommerurlaub hole ich mir eine Blasenentzündung? Was kann ich tun, um mich besser zu schützen?

Sie sollten gegebenenfalls Ihre nasse Badekleidung wechseln, auch wenn es mühsam ist. Trinken Sie viel, so werden die Bakterien gleich wieder ausgeschwemmt. Häufiges Wasserlassen verringert die Gefahr einer Entzündung. Die Blase sollte außerdem bei jedem Toilettengang möglichst vollständig entleert werden.

Kann die Verwendung von Slip-Einlagen Blasenentzündungen begünstigen?

Slip-Einlagen stellen kein Risiko für Blasenentzündungen dar. Das Tragen von Unterwäsche mit antimikrobiellen Substanzen ist Unsinn. Auf übertriebene Intimhygiene sollte verzichtet werden, denn sie schwächt die natürliche Abwehr der Harnwege gegen die Bakterien. Parfümierte Seifen oder Intimsprays können diesen natürlichen Schutzschild zerstören. Verwenden Sie daher zur Hygiene im Genitalbereich lediglich Wasser und saubere Waschlappen. Aber Vorsicht: Auf Waschlappen halten sich Keime besonders gut. Daher täglich einen neuen verwenden!

Ich bin beruflich viel unterwegs und habe häufig Blasenentzündungen. Sind der Grund hierfür die fremden Toiletten?

Das Benutzen fremder Toiletten stellt kein erhöhtes Risiko dar, wenn sie in hygienisch gutem Zustand sind. Sie sollten viel trinken, so werden die Bakterien gleich wieder ausgeschwemmt. Häufiges Wasserlassen verringert zusätzlich die Gefahr einer Entzündung. Die Blase sollte bei jedem Toilettengang möglichst vollständig entleert werden.

---

## Was tun bei Blasenentzündungen?

### Häufige Fragen und Antworten



Als Experte antwortet Dr. Dr. Erwin Häringer, Arzt für Allgemeinmedizin und Naturheilkunde, München.

### Mehrmals im Jahr habe ich Blasenentzündungen. Was kann ich tun?

Bei unkomplizierten Harnwegsinfekten kann die Einnahme pflanzlicher Arzneimittel aus Senfölen hilfreich sein. Sie werden unter anderem über die Harnwege ausgeschieden und entfalten vor allem dort ihre keimabtötende Wirkung. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt darüber.

### Kann Geschlechtsverkehr wirklich Blasenentzündungen begünstigen?

Bei empfindlichen weiblichen Personen kann es nach dem Geschlechtsverkehr (postkoital) gehäuft zu Blasenentzündungen kommen. Zur Vorbeugung ist zu empfehlen, nach dem Geschlechtsverkehr zur Toilette zu gehen. So werden Bakterien ausgeschwemmt, die dabei eventuell in die Harnröhre gelangt sind.

### Ist es richtig, dass es bei ständig wiederkehrenden Blasenentzündungen sinnvoll ist, den Urin anzusäuern?

Ja, bei chronischen Blasenentzündungen kann es helfen, den pH-Wert des Harns zu senken, zum Beispiel durch die Zufuhr von hoch dosiertem Vitamin C. Allerdings sollte der pH-Wert vom Arzt regelmäßig geprüft werden, um ein erhöhtes Risiko von Blasensteinen zu vermeiden.

### Seit meinem Unfall leide ich unter ständig wiederkehrenden Blasenentzündungen. Warum?

Eventuell wurde durch dieses Erlebnis Ihre Durchblutung gestört. Dies führt zu Veränderungen der Schleimhäute im Genitalbereich, wodurch Blasenentzündungen begünstigt werden. Aber auch eine Schwangerschaft, Geburt und ein durch die Wechseljahre bedingter Östrogenmangel begünstigen bakterielle Entzündungen in der Harnblase. Harnabflussstörungen durch Harnsteine oder Stoffwechselerkrankungen wie Diabetes oder Gicht können ebenfalls Ursachen für wiederkehrende Harnwegsinfekte sein. Sie sollten viel trinken, um ihre Schleimhäute feucht zu halten. Durch eine vollwertige Ernährung und regelmäßige Bewegung an der frischen Luft können Sie zusätzlich ganz allgemein Ihre Abwehrkräfte stärken.



## Impressum

### Herausgeber

Repha GmbH Biologische Arzneimittel  
Alt-Godshorn 87  
30855 Langenhagen  
[www.repha.de](http://www.repha.de)  
[info@repha.de](mailto:info@repha.de)

### Text und Redaktion

CGC Cramer-Gesundheits-Consulting GmbH, Eschborn  
[www.cgc-pr.com](http://www.cgc-pr.com)

### Gestaltung

Christopher Wahrenberg  
[www.cwahrenberg.de](http://www.cwahrenberg.de)

Stand: Dezember 2014

Die Inhalte dieser Broschüre können einen Arztbesuch nicht ersetzen. Konsultieren Sie einen Arzt, wenn Beschwerden auftreten.

Die Broschüre ist das Ergebnis sorgfältiger Recherche. Gleichwohl übernehmen Herausgeber und Autoren keine Gewähr für den Inhalt und die Vollständigkeit der enthaltenen Informationen. Haftungsansprüche, die durch die Nutzung oder Nichtnutzung der dargebotenen Informationen oder unvollständiger Informationen verursacht wurden, sind so weit als rechtlich möglich ausgeschlossen.



### **ANGOCIN® Anti-Infekt N**

1 Filmtablette enthält als arzneilich wirksame Bestandteile:  
Kapuzinerkressenkraut 200 mg, Meerrettichwurzel 80 mg.

#### **Darreichungsform und Inhalt:**

Originalpackungen mit 50 (N1), 100 (N2), 200 (N3) und 500 Filmtabletten.

#### **Anwendungsgebiete:**

Zur Besserung der Beschwerden bei akuten entzündlichen Erkrankungen der Bronchien, Nebenhöhlen und ableitenden Harnwege.

#### **Dosierung:**

Falls vom Arzt nicht anders verordnet, ist die übliche Dosierung:  
Erwachsene und Jugendliche über 12 Jahre: 3–5 mal täglich je 4–5 Tabletten  
(Standarddosis: 3 mal täglich 4 Tabletten).

Kinder von 6 bis 12 Jahren: 3–4 mal täglich je 2–4 Tabletten  
(Standarddosis: 3 mal täglich 3 Tabletten).

Die Tabletten sollen unzerkaut mit ausreichend Flüssigkeit nach den Mahlzeiten eingenommen werden.

**Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.**



Repha GmbH  
Biologische Arzneimittel  
Alt-Godshorn 87  
30855 Langenhagen  
[www.repha.de](http://www.repha.de)  
[info@repha.de](mailto:info@repha.de)