

Bereiten Sie der chronischen Harnblasenentzündung ein Ende

Bei der chronischen Harnblasenentzündung - auch interstitielle Zystitis (IC) genannt - handelt es sich um einen Entzündungsprozess, der ohne eine bakterielle Infektion entsteht. Die Symptome gehen einher mit einem starken Harndrang, der die Betroffenen auch nachts nicht zur Ruhe kommen lässt sowie mit chronischen Schmerzen im Bereich des Beckens, der Blase, der Scheide und des Dammes. Insbesondere im fortgeschrittenen Stadium führt die Erkrankung zu einer starken Einschränkung der Lebensqualität. Schätzungen zufolge leiden alleine in den USA bis zu acht Millionen Frauen (das entspricht zwischen 5 und 6 Prozent) unter der interstitiellen Zystitis. Bei den Männern wird von bis zu vier Millionen Fällen ausgegangen, wobei die Erkrankung bei Männern häufig als chronische Prostatitis fehldiagnostiziert wird.

Autor: Zentrum der Gesundheit

Aktualisiert: 16. October 2019

Stand: 16. October 2019

Die Symptome der chronischen Harnblasenentzündung

Das am weitesten verbreitete Symptom der chronischen Harnblasenentzündung ist der andauernde Beckenschmerz, der häufig erst nach dem Urinieren verschwindet. Sobald sich die Blase langsam wieder füllt, beginnt der Schmerz erneut. Betroffene müssen bis zu 16 Mal täglich Wasser lassen.

In schweren Fällen sind es sogar bis zu 60 Mal während des Tages und in der Nacht. Dies führt dazu, dass die Betroffenen einen gravierenden Schlafmangel erleiden - mit allen sich daraus ergebenden Folgen.

Das schlimmste sind jedoch die zum Teil unerträglichen Schmerzen, die sowohl die Blase, die Harnröhre und das Becken als auch die Scheide, den Darm und den Damm betreffen.

Darüber hinaus können zusätzlich Gelenkschmerzen sowie Muskelschmerzen im unteren Rückenbereich auftreten. Da die Symptome einer beginnenden interstitiellen Zystitis denen der Blasenentzündung fast gleichen, wird die Erkrankung häufig erst viel zu spät diagnostiziert.

Die vermeintliche Ursache einer Harnblasenentzündung

Die genaue Ursache der chronischen Harnblasenentzündung ist noch nicht bekannt. Es wird jedoch davon ausgegangen, dass der Hauptauslöser der Erkrankung in einer extrem durchlässigen Harnblasenschleimhaut der Betroffenen zu finden ist.

Normalerweise schützt die Schleimhaut die Blase vor den aggressiven Bestandteilen des Urins ebenso wie vor dem Eindringen von Bakterien und anderen Reizstoffen. Ist die Schleimhaut jedoch porös, können Reizstoffe jeder Art das Urothel* der Harnblase angreifen.

Der Körper reagiert darauf durch das Aussenden von Botenstoffen, die schliesslich eine entzündliche Reaktion hervorrufen, welche wiederum die bereits bestehenden Symptome verstärkt.

*mehrschichtige Deckgewebe der ableitenden Harnwege (Nierenbecken, Harnleiter, Harnblase, oberer Teil der Harnröhre)

Die Ernährung im Zusammenhang mit der Harnblasenentzündung

Die Symptome einer chronischen Harnblasenentzündung werden oftmals zusätzlich durch stark säurebildende Nahrung- und Genussmittel, wie beispielsweise Alkohol, Kaffee, kohlen säurehaltige Getränke, Cola, Zitrusfrüchte, Essig, Senf, Ketchup sowie durch scharf gewürzte Speisen verstärkt.

Auch können die Symptome durch den Verzehr von Nahrungsmitteln ausgelöst werden, die einen hohen Anteil an Histaminen aufweisen. Zu diesen Lebensmitteln zählen beispielsweise Bier, Käse, Joghurt, Rohwürste, Bananen, Tomaten, Schokolade und Wein.

Um herauszufinden, welche Speisen und Getränke zu welchen symptomatischen Veränderungen beitragen, kann die Führung eines Ernährungstagebuchs sehr hilfreich sein.

Häufige Antibiotika-Gaben können langfristig Blasenkrebs begünstigen

Der grösste Risikofaktor für die Entwicklung einer chronischen Harnblasenentzündung ist eine über einen langen Zeitraum vorausgegangene und häufig aufgetretene Harnwegsinfektion, die mit einer ebenso häufigen Verwendung von Antibiotika einhergegangen ist.

Die vielfachen Antibiotika-Behandlungen zerstören die Darmflora und ebnen so den Weg für eine chronische Candida-Infektion. Der Candida-Pilz kann das Urothel massiv schädigen letztlich zur Entwicklung eines Harnblasenkarzinoms beitragen.

Selbsthilfe bei einer Harnblasenentzündung

Es gibt einige Möglichkeiten die Selbstheilungskräfte des Körpers so zu aktivieren, dass er die Entzündungsprozesse abwehren kann.

Hierzu sollte möglichst alles, was dem Körper schadet, gemieden werden (Alkohol, zu viel Zucker, Nikotin, helle Back- und Teigwaren etc.). Gleichzeitig sollten all jene Dinge, die ihn bei der Regulation seiner Systeme unterstützen, grosszügig zur Verfügung gestellt werden (viel Wasser, Kräutertees, Mineralstoffe, ausreichend Schlaf, Sonnenlicht etc.).

In Sachen Ernährung bedeutet dies die ausschliessliche Verwendung qualitativ hochwertiger und nährstoffreicher Lebensmittel, durch die der Körper die nötige Kraft zur Regulierung erhält.

Auch sollten die Lebensmittel leicht verdaulich sein, so dass die zugeführten Vitalstoffe ohne grossen Aufwand verstoffwechselt werden können. Auf diese Weise kann der Körper vollumfänglich von der in den Lebensmitteln enthaltenen Energie (Nähr- und Vitalstoffe) profitieren.

Je mehr Energie dem Körper zur Verfügung steht, umso schneller kann er selbst den Heilungsprozess aktivieren.

Ganzheitliche Massnahmen bei Harnblasenentzündung

Obwohl die Ursache der chronischen Harnblasenentzündung noch nicht abschliessend geklärt ist, steht doch fest, dass bei vielen Betroffenen auch eine Candida-Infektion vorliegt. Eine Pilzinfektion lässt automatisch auf eine starke Dysbakterie im Darm schliessen.

Der Candida-Pilz steht wiederum in Verdacht, ursächlich für die Durchlässigkeit der Harnblasenschleimhaut und somit für die permanent neu aktivierten Entzündungsprozesse verantwortlich zu sein. Das Immunsystem ist aufgrund der ständigen Reizüberflutung überfordert, so dass es die Situation nicht mehr kontrollieren kann.

Aus diesen Gründen ergeben sich die folgenden Empfehlungen zur Stärkung des Immunsystems, damit das ständige Wiederkehren der Blasenentzündungen baldmöglichst ein Ende hat:

1. Ernährungsumstellung

Der erste wichtige Schritt zur Veränderung der gesundheitlichen Situation ist die bereits erwähnte und konsequente Umstellung der gewohnten Ernährung auf eine entzündungshemmende Ernährung, damit Ihr Immunsystem entlastet wird und so wieder verstärkt gegen Eindringlinge vorgehen kann.

Wie eine solche Ernährung aussehen sollte sowie viele weitere Informationen und wertvolle Tipps dazu finden Sie unter obigem Link.

2. Darmreinigung

Die Darmflora ist durch häufige Antibiotika-Einnahmen, durch die Verwendung von Schmerzmitteln etc. sowie durch verschiedene andere Faktoren aus dem Gleichgewicht geraten.

Es herrscht dort ein giftiges und dadurch ausgesprochen pilzfreundliches Milieu, das dringend wieder in seinen natürlichen Zustand gebracht werden muss.

Das Immunsystem ist mit dieser starken Dysbakterie überfordert, so dass es weder die rasante Vermehrung der Pilze noch das Eindringen anderer Schadstoffe ausreichend verhindern kann.

Daher sollten Sie Ihr Immunsystem stärken, indem Sie die Pilze mit einem natürlichen Mittel (z.B. Grapefruitkernextrakt oder kolloidales Silber) abtöten und gleichzeitig für eine gründliche Reinigung des Darms sorgen.

Eine Darmreinigung reinigt den Darm, bindet dortige Pilze, schädliche Bakterien und Gifte und baut gleichzeitig eine gesunde Darmflora auf. Die mit einer Darmreinigung eingenommenen Probiotika sanieren dabei nicht nur die Darmflora, sondern auch die Scheidenflora.

Eine Darmreinigung hat daher im Hinblick auf ständig wiederkehrende Blasenentzündungen drei entscheidende Vorteile:

- Mögliche Pilzinfektionen werden zurückgedrängt.
- Der Darm und damit das Immunsystem werden auf Vordermann gebracht, künftige Blasenentzündungen können vom Körper nun effizient bekämpft werden.
- Eine gesunde Darmflora sorgt nun gemeinsam mit einer gesunden Scheidenflora dafür, dass keine krankheitserregenden Keime mehr in die Harnwege gelangen.

3. Antioxidantien

An chronischen Entzündungsprozessen ist immer auch eine Vielzahl aggressiver freier Radikale beteiligt. Hierbei handelt es sich um Moleküle, die das Entzündungsgeschehen im Körper ständig neu entfachen.

Daher sollten Sie täglich hochwertige Antioxidantien als Nahrungsergänzung einnehmen, denn diese verfügen über die Fähigkeit, freie Radikale unschädlich zu machen.

Zu den natürlichen Antioxidantien gehören z. B. Astaxanthin, OPC, Graspulver oder auch Produkte aus der Acai Beere.

Mit der Einnahme grösserer Mengen dieser Antioxidantien tragen Sie sehr zur Entlastung Ihres Immunsystems und somit zur Aktivierung der Selbstheilungskräfte Ihres Körpers bei.

4. Cranberries

Eine Frucht, die schon oft Thema vieler wissenschaftlicher Studien war, ist die Cranberry. Diese Beere wirkt sich besonders positiv auf die Harnwege und die Blase aus.

Die Cranberry enthält bestimmte sekundäre Pflanzenstoffe, die einerseits das Immunsystem entlasten und andererseits konkret gegen jene Bakterien vorgehen können, die gemeinhin für Blasenentzündungen verantwortlich sind.

Zusätzlich soll die Cranberry die Blasenschleimhaut derart beeinflussen, dass sich daran keine Bakterien mehr anheften können.

Da die Cranberry gleichzeitig auch das Herz-Kreislauf-System unterstützt, lohnt es sich gleich zweifach, die Beere in Form von Saft oder Pulver einzunehmen.

Glauben Sie an die Selbstheilungskräfte Ihres Körpers und unterstützen Sie Ihr Immunsystem mit allen Ihnen zur Verfügung stehenden Mitteln. Das Ergebnis Ihrer Mühen wird Sie ganz sicher überzeugen.

5. D-Mannose

D-Mannose ist eine Zuckerart. Sie ist mit der Glucose verwandt, verhält sich im Körper jedoch ganz anders als diese. D-Mannose wird kaum verstoffwechselt, sondern zum grossen Teil unverändert mit dem Urin ausgeschieden.

Wenn die D-Mannose die Nieren, Harnwege und die Blase passiert, bindet sie die krankmachenden Bakterien an sich, so dass diese gemeinsam mit der D-Mannose über den Urin ausgeleitet werden können.

D-Mannose wirkt auch sehr gut vorbeugend und vermindert auffällig das Risiko der immer wiederkehrenden Blasenentzündung.

Details über D-Mannose lesen Sie hier: [D-Mannose gegen Blasenentzündung wirkt besser als Antibiotika](#)

6. Sitzbäder mit Zimtöl

Zimtöl kann gemeinsam mit anderen antibiotisch wirksamen ätherischen Ölen in ein Sitzbad gegeben werden.

Wenn Sie gleich bei den ersten Anzeichen einer Blasenentzündung regelmässig warme Sitzbäder durchführen, beschleunigen Sie den Heilprozess erheblich oder sorgen dafür, dass die Blasenentzündung erst gar nicht ausbricht.

Wie Sie ein heilsames und beruhigendes Sitzbad mit Zimtöl zubereiten, lesen Sie hier:

Quellen

- Pubmed Health (2012). A.D.A.M. Medical Encyclopedia. "Interstitial cystitis" U.S. National Library of Medicine. (Interstitielle Zystitis)
- Dr. Rinehart A., "Natural support for Candida fungal infections" (Natürliche Unterstützung gegen Candida Pilzinfektionen)
- Marshall K. "Interstitial cystitis: understanding the syndrome." Altern Med Rev. 2003;8(4):426-437. (Interstitielle Zystitis: Das Syndrom verstehen)
- Friedlander Jlet *al.*, "Diet and its role in interstitial cystitis/bladder pain syndrome (IC/BPS) and comorbid conditions." BJU Int. 2012 Jun;109(11):1584-91. (Ernährung und ihre Rolle bei interstitieller Zystitis/Blasen-Schmerzsyndrom (IC / BPS) und Komorbiditäten.)
- Klumpp DJ, Rudick CN. "Summation model of pelvic pain in interstitial cystitis." Nat Clin Pract Urol. 2008 Sep;5(9):494-500. (Summierungsmodell für die Schmerzen im Beckenbereich bei interstitieller Zystitis.)

Hinweis zu Gesundheitsthemen

Diese Informationen werden nach bestem Wissen und Gewissen weitergegeben. Sie sind ausschliesslich für Interessierte und zur Fortbildung gedacht und keinesfalls als Diagnose- oder Therapieanweisungen zu verstehen. Wir übernehmen keine Haftung für Schäden irgendeiner Art, die direkt oder indirekt aus der Verwendung der Angaben entstehen. Bei Verdacht auf Erkrankungen konsultieren Sie bitte Ihren Arzt oder Heilpraktiker.



Link zum Artikel

<https://zdg.de/chronische-harnblasenentzuendung-ia.html>