



Rezidivierende Harnwegsinfektionen bei Frauen

- Einleitung
- Therapie mit Dreluso-Präparaten
- Was tun beim Rezidiv?
- Prophylaxe & Begleittherapien



Rezidivierende Harnwegsinfektionen bei Frauen



Einleitung

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



Rezidivierende Harnwegsinfektionen bei Frauen



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



Rezidivierende Harnwegsinfektionen bei Frauen



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
 - Blasenkatheter
 - Hormonelle Dysbalancen, v.a. Estriolmangel
 - Alter
 - Diabetes mellitus



Rezidivierende Harnwegsinfektionen bei Frauen



Einleitung

- 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 mit Dreluso-Präparaten

- Cynobal
 - 3-fach Kombination aus Phytotherapie & Orthomolekularmedizin
 - Kapuzinerkresse (1,8g / Tagesdosis)
 - Vitamin C (900mg / Tagesdosis)
 - Zink (Zink-bis-Glucinat) (12mg / Tagesdosis)
- Tagesdosis: 6 Kapseln täglich
höhere Dosierung (bis 10Kps) möglich



Rezidivierende Harnwegsinfektionen bei Frauen



Therapie mit Dreluso-Präparaten

- Cynobal
- Kapuzinerkresse und die Senföle
 - Senföle sind für den typischen Geschmack von Kapuzinerkresse, Meerrettich und Senf verantwortlich
 - Sie liegen in den Pflanzen als so genannte Prodrug vor, also eine inaktive Form, ähnlich unseren menschlichen Verdauungsenzymen
 - Erst bei Verletzung der Pflanze (z.B. durch Fraßfeinde) kommt es durch den Kontakt mit dem Enzym Myrosinase zur Aktivierung
 - Bildung von hochaktiven, scharf schmeckenden Senfölen
 - Fraßschutz gegenüber Schädlingen
 - Abtötung von Viren, Bakterien und Pilzen



Rezidivierende Harnwegsinfektionen bei Frauen



Therapie mit Dreluso-Präparaten

- Cynobal
- Kapuzinerkresse und die Senföle
 - Bestandteile von Nahrungsmitteln, die der Mensch seit Jahrtausenden zu sich nimmt
→ daher in der Regel sehr gute Verträglichkeit
 - Kapuzinerkresse, Meerrettich und Senf sollte gerade in Infektzeiten in der täglichen Ernährung vorkommen



Rezidivierende Harnwegsinfektionen bei Frauen



Therapie mit Dreluso-Präparaten

- Cynobal
- Kapuzinerkresse und die Senföle
 - Untersuchungen zeigen, dass Senföle aufgrund ihrer Lipophilie in der Regel rasch und vollständig (>98%) im Dünndarm resorbiert werden
 - keine negative Beeinträchtigung der Darmflora
 - Werden im Blut an Erythrozyten und Serumprotein gebunden
 - Der Körper will die Senföle selbst wieder „loswerden“ und scheidet sie über folgende Wege aus:
 - Niere
 - Lunge
 - Speichel
 - Hohe Wirkstoffkonzentrationen
 - ableitende Harnwege
 - obere Atemwege



Rezidivierende Harnwegsinfektionen bei Frauen



Therapie mit Dreluso-Präparaten

- Cynobal
- Kapuzinerkresse und die Senföle
 - Untersuchungen zeigen, dass Senföle aufgrund ihrer Lipophilie in der Regel rasch und vollständig (>98%) im Dünndarm resorbiert werden
 - keine negative Beeinträchtigung der Darmflora
 - Vergleich Antibiotika:



Rezidivierende Harnwegsinfektionen bei Frauen



Therapie mit Dreluso-Präparaten

- Cynobal
- Kapuzinerkresse und die Senföle
 - Untersuchungen zeigen, dass Senföle aufgrund ihrer Lipophilie in der Regel rasch und vollständig (>98%) im Dünndarm resorbiert werden
 - keine negative Beeinträchtigung der Darmflora
 - Vergleich Antibiotika:
 - Resorption im Dünndarm zu 50 – 80%
 - Das bedeutet, dass 20 – 50% NICHT resorbiert werden
 - Bis zur Hälfte des Antibiotikums wirken im Körper nicht antibakteriell
 - Bis zur Hälfte des Antibiotikums „rutschen“ in den Dickdarm und interagieren mit der „guten“ Darmflora



Rezidivierende Harnwegsinfektionen bei Frauen



Therapie mit Dreluso-Präparaten

- Cynobal
 - Zusammenfassung:
 - 3-fach Kombination aus Kapuzinerkresse, Vitamin C und Zink
 - in der Regel gute Verträglichkeit
 - wirkt antiviral, antibakteriell und antimykotisch
 - unterstützt das Immunsystem auf der Vitamin- & Spurenelementschiene
 - in der Regel keine Beeinträchtigung der Darmflora durch hohe Resorptionsrate im Dünndarm
 - Tagesdosis: 6 Kapseln täglich über den Tag verteilt



Rezidivierende Harnwegsinfektionen bei Frauen



Therapie mit Dreluso-Präparaten

- Nephroselect
 - Phytotherapeutikum aus
 - Kapuzinerkresse
 - Goldrutenkraut
 - Birkenblätter
 - Ackerschachtelhalmkraut
 - Liebstöckelwurzel
 - Wässriger Auszug
→ Kein Alkohol
 - Konservierung mit Sorbinsäure
→ kein Alkohol und kein Zucker etc.



Rezidivierende Harnwegsinfektionen bei Frauen



Therapie mit Dreluso-Präparaten

- Nephroselect
 - Ein guter Begleiter zur Durchspülungstherapie
 - In allen Phasen bestens geeignet
 - erste Anzeichen
 - Akutphase
 - Nachsorge
 - Prophylaxe
 - Da Trinken nach wie vor die beste Therapie bei der Blasenentzündung ist, sollte in den ersten Stunden eine möglichst hohe Trinkmenge erreicht werden
(Wenn machbar mind. 3 Liter in den ersten 4-5 Stunden nach Auftreten der ersten Symptome)
 - stilles Wasser
 - Kräutertee
 - Kann pur eingenommen werden, in Wasser und in Tee, aber auch in Saft



Rezidivierende Harnwegsinfektionen bei Frauen



Therapie mit Dreluso-Präparaten

- Urofossat
 - Homöopathischer Komplex aus
 - Quecke (*Triticum repens*) (Urtinktur)
 - Sägepalme (*Sabal serrulatum*) (D2)
 - Spanische Fliege (*Cantharis*) (D4)
 - Queckenwurzel wird in der Phytotherapie zur Durchspülung und Entwässerung eingesetzt, in der Homöopathie bei Harnblasenentzündungen
 - Sägepalme ist eher aus der Phytotherapie bei BPH bekannt, Einsatzspektrum in der Homöopathie eher bei Entzündungen der ableitenden Harnwege. Sowohl in der Phytotherapie als auch in der Homöopathie geht es um Blasenentleerungsstörungen.
 - Cantharis ist das Mittel der Wahl bei Brennen an Schleimhäuten und hat einen starken Bezug zum Urogenital-System



Rezidivierende Harnwegsinfektionen bei Frauen



Therapie mit Dreluso-Präparaten

- Urofossat
 - Dosierung:
 - Im Akutfall:
Halbstündlich bis stündlich 10 Tropfen, max. 12x/Tag
 - Chronisch:
Packungsbeilage: 1 – 3x/Tag 5-10 Tropfen

Empfehlung: 3 x 20 Tropfen
 - Einnahme pur auf die Zunge, in einem Schnapsglas Wasser,
in Tee



Rezidivierende Harnwegsinfektionen bei Frauen



Therapie mit Dreluso-Präparaten

- Uroselect
 - Homöopathischer Komplex aus
 - Spanische Fliege (Cantharis) (D4)
 - Stechwinde (Sarsaparilla) (D3)
 - Meerzwiebel (Scilla) (D4)
 - Alle Wirkstoffe ergänzen sich mit der Wirkung bei Entzündungen der ableitenden Harnwege, Blasenentleerungsstörungen und zur Erhöhung der Harnmenge



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?

Untersuchungsbefund

■ ANTIBIOGRAMM

Isolat:

Escherichia coli



Wirkstoff	Bewertung
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?

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?

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 · 10 ⁸	(max.10 ⁴) stark vermehrt
	+++	Klebsiella sp.	1 · 10 ⁸	(max.10 ⁴) stark vermehrt
	+++	Proteus sp.	1 · 10 ⁸	(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 · 10 ⁷	(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				





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_5

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?

Ungefähr 21.000 Ergebnisse (0,49 Sekunden)

Die **Kosten** einer **Blasenspiegelung** orientieren sich an den Vorgaben der Gebührenverordnung für Ärzte, kurz GOÄ. Mit allen Faktoren der Untersuchung einberechnet, kann eine **Blasenspiegelung** auf **Kosten** von circa 1000 € kommen.



<https://www.praktischerarzt.de> › Untersuchungen

Blasenspiegelung (Zytoskopie): Definition & Ablauf



Rezidivierende Harnwegsinfektionen bei Frauen

Was tun beim Rezidiv?



ALTA KLINIK
INNOVATION IN DIAGNOSTIK & THERAPIE

PROSTATA MRT-UNTERSUCHUNGEN VORSORGE

Kostenübersicht Urologie

Privatpatienten und Selbstzahler

Unsere Leistungen rechnen wir nach den Ziffern der Gebührenordnung für Ärzte (GOÄ) ab. Die Kostenübersicht dient zur Orientierung der zu erwartenden Kosten. Die Übersichtspreise enthalten die ärztlichen und technischen Leistungen sowie die Sachkosten.

Kostenübersicht

<input checked="" type="checkbox"/> ausführliches Beratungsgespräch und Zweitmeinung	30 €
<input checked="" type="checkbox"/> urologischer Check (Erstuntersuchung)	200 €
<input checked="" type="checkbox"/> urologische Kontrolle vor Prostata-Behandlung TULSA-PRO	210 €
<input checked="" type="checkbox"/> Blasenspiegelung	100 €
<input checked="" type="checkbox"/> urologischer Check mit Blasenspiegelung	220 €
<input checked="" type="checkbox"/> Blutuntersuchungen, Inkl. PSA-Wert	50 €
<input checked="" type="checkbox"/> Hormonstatus	130 €



Rezidivierende Harnwegsinfektionen bei Frauen

Prophylaxe & Begleittherapien



- Begleittherapien
 - Vater Philipps Nervenstärker
 - Extrakt aus 6 Pflanzen kombiniert mit B-Vitaminen
 - Zusammensetzung:
 - Melissenblätter
 - Rosmarinblätter
 - Hopfen
 - Haferkraut
 - Lavendelblüten
 - Pomeranzenblüten
 - Vitamin B1, Vitamin B2, Niacin, Vitamin B6, Vitamin B12, Vitamin C
Pflaumensaft



Rezidivierende Harnwegsinfektionen bei Frauen

Prophylaxe & Begleittherapien



- Begleittherapien
 - Vater Philipps Nervenstärker

Nährwert	Pro 30 ml (= Tagesportion)	% des empfohlenen Tagesbedarfs*
Vitamin B1	1,4 mg	127 %
Vitamin B2	1,6 mg	114 %
Niacin	17 mg	106 %
Vitamin B6	2,0 mg	143 %
Vitamin B12	3,0 µg	120 %
Vitamin C	60 mg	75 %



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 Nephroselect gegeben werden und ½ stündlich bis stündlich das Urofossat



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
 - Neuere Studien scheinen den „Anti-Haft-Effekt“ zu belegen
 - Auch zur Prophylaxe
 - 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 60 – 90 ng/ml (!!!)
 - Zink & Selen im Vollblut oder Haarmineral überprüfen
→ 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!

