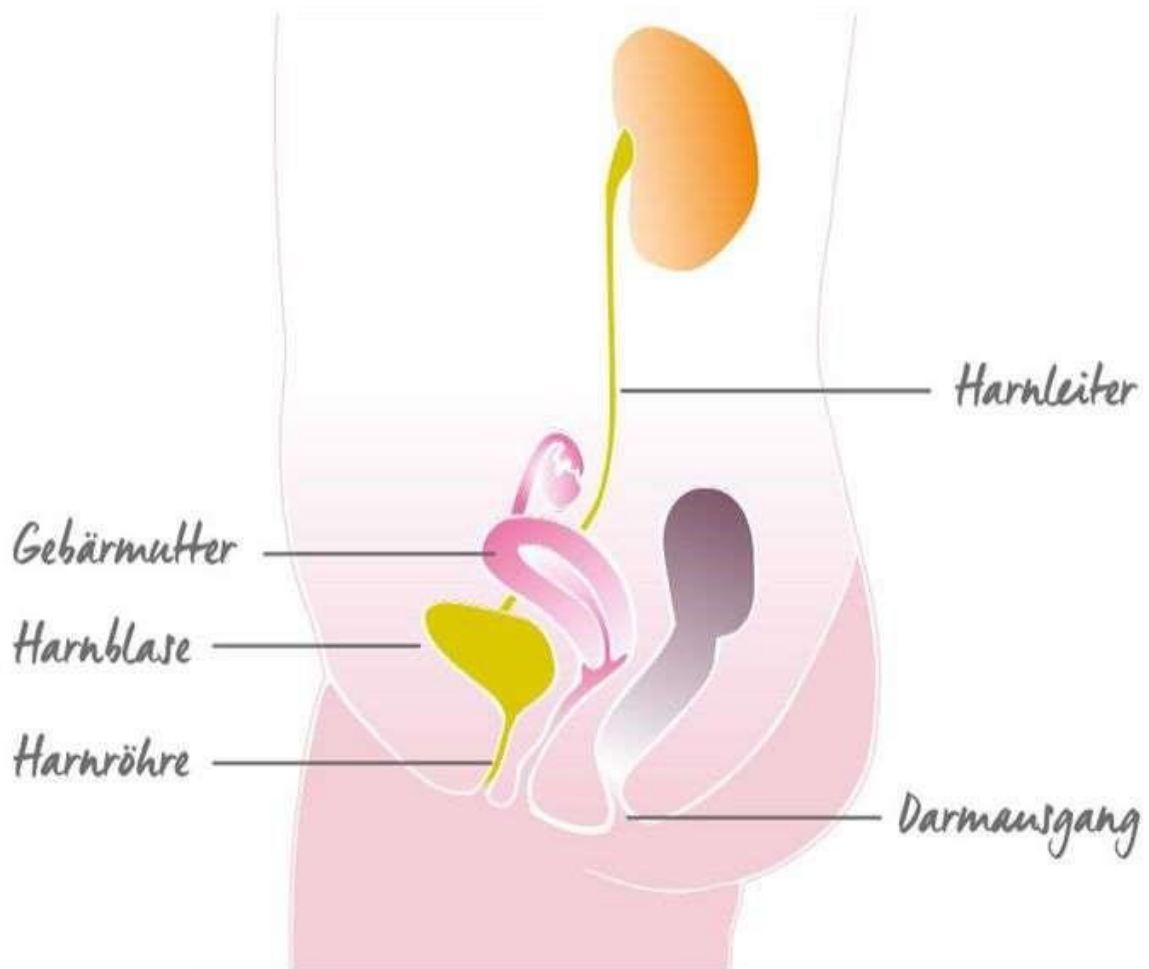


# Blasenentzündung, auch unterer Harnwegsinfekt (Zystitis)

wird i.d.R. von Bakterien ausgelöst, welche über die Harnröhre in die Blase gelangen. Harnwegsinfekte können auch Ursache einer Harninkontinenz sein.



## Entstehung/Auftreten:

- Schwangerschaft
- Wechseljahre: verminderte Mucusbildung infolge Östrogenmangels
- Häufige Sexualkontakte: Honeymoon-Zystitis
- Benutzen von Diaphragmen und Verhütungscremes und -gele
- Angeborene Fehlbildung des Harntrakts
- Resturin
- Blasenkatheter, Zystoskopie (Blasenspiegelung)

## *Symptome* (müssen nicht gleichzeitig vorhanden sein):

- Vermehrte Blasenentleerung mit meist kleinen Harnmengen
- Wasserlassen brennt/sticht
- beständiger schmerzhafter Harndrang
- Dauerschmerz über der Schambeinfuge
- Fieber: selten – ist dann eher ein Zeichen einer Nierenbeteiligung  
(=Oberer Harnwegsinfekt)

## *Behandlung (aus medizinischer Sicht):*

- Antibiotika (aber nicht immer erforderlich!)
- Einmaldosis Antibiotika bei unkomplizierten, einmaligen Infektionen (plus auf Harnblase beschränkt)

## *Unterstützung - allgemein:*

- Während Entleerung Oberkörper leicht nach vorne neigen, um die Blase möglichst vollständig zu entleeren
- Feuchte Wärme: Wärmekissen kann die Reizbeschwerden lindern
- Vermeiden von Reizstoffen, die die Irritationen der Blasenschleimhaut auslösen: kohlenensäurehaltige Getränke, Kaffeesorten mit vielen Röstreizstoffen/Kaffeesäuren, übermäßig gesalzene oder gewürzte Speisen und Wein
- Durchblutungsförderung: Füße warm halten! Kalte Füße vermindern die Durchblutung im Becken.
- Unterwäsche: aus Baumwolle, besser noch Seide: diese verhindert Keimvermehrung (da tierische Eiweißfaser)
- Säurehaltige Nahrung oder Vit.C: pH-Wert des Urins wird sauer und die Keime verlieren ihren Nährboden. (z.B.: Preiselbeersaft stellt ein saures Milieu in der Blase her - empfohlene Menge: 300ml/Tag verdünnt)
- Cranberry: Schutz für Schleimhäute der Harnwege
- Viel trinken (tägliche Harnmenge bis 2500ml)
- D-Mannose: Femannose® N zur Prävention bei Zystitis - vegan & laktosefrei.

---

QUELLE: *Der Beckenboden – Funktion, Anpassung, und Therapie (Tanzberger-Konzept)*

## Ätherische Öle zur Unterstützung

### Teebaum – TeaTree – Melaleuca

Die australischen Ureinwohner, die Aborigines, wussten schon um die Heilwirkung der Blätter des Melaleucabaumes - die therapeutische Wirkung ist ausgezeichnet. Teebaum ist eines der am längsten und besten erforschten ätherischen Öle. Besonders die antibakteriellen Eigenschaften sind dabei dokumentiert.

Inhaltsstoffe: Monoterpene 30-50% (ganzheitlich anregend)  
Monoterpenole 30-45% (erdend, körperlich ausgleichend)

#### Besonders bewährt:

- bei unkomplizierten Infekten der Harnwege
- als Begleittherapie zur Antibiotikabehandlung
- bei schlecht heilenden Wunden  
(fördert die Heilung und schädigt nicht das gesunde Gewebe)
- bei Pilz- und Viruserkrankungen
- zur Linderung von Juckreiz

#### **Körperliche Wirkung:**

antibakteriell mit breitem Wirkungsspektrum (grampositive Staphylokokken, Proteus vulgaris und andere Enterobakterien), antiviral, antimykotisch (Candida albicans, Trichomonaden), antiseptisch (desinfizierend), entzündungshemmend, abwehrsteigernd, schmerzlindernd, durchblutungsfördernd, aquaretisch (entwässernd), hautregenerierend, juckreizstillend, insektenabweisend

#### **Psychische Wirkung:**

stabilisierend, vitalisierend

## Lavendel fein

Bereits seit Tausenden Jahren wird Lavendel vielfältig genutzt. Schon Perser, Griechen und Römer verbrannten die stark duftenden Lavendelzweige als Abwehrmittel gegen „schlechte Dünste“ in Krankenzimmern und beim Ausbruch von Epidemien.

Das Lavendelöl ist das wichtigste und beliebteste Öl in der Aromatherapie und -pflege. Wegen seiner umfangreichen Wirkweise gilt es als ein Öl, das alles und alle zu heilen und zu pflegen imstande ist. Es kann sowohl anregen als auch entspannen, bei Abgeschlagenheit erfrischen und bei Stress beruhigen.

Inhaltsstoffe: Ester 40-50% (ganzheitlich entspannend)  
Monoterpenole 30-40% (erdend, körperlich ausgleichend)

### Besonders bewährt:

- bei Verbrennungen (auch die psychische Komponente)
- bei akuten und chronischen Schmerzen (wirkt mild regulierend auf Neurotransmitter)
- bei Ängsten/Depressionen
- bei Herz-Kreislauf-Beschwerden
- beruhigt die Nerven und fördert die Schlafbereitschaft

Lavendelöl wirkt wie ein Katalysator. Gibt man es in Mischungen, entsteht oft ein synergistischer Effekt!

### **Körperliche Wirkung:**

antibakteriell, antiviral, antimykotisch, antiseptisch (desinfizierend), fiebersenkend, stark immunstimulierend, zellregenerierend, wundheilend, schmerzlindernd, durchblutungsfördernd, krampflösend, blutdruckregulierend, schlaffördernd, insektenabweisend

**Psychische Wirkung:** ausgleichend, beruhigend, aufbauend, angstlösend und antidepressiv, bei Erschöpfung anregend und erfrischend

## Sandelholz

Der Gebrauch von Sandelholzöl lässt sich anhand alter Aufzeichnungen bis 350v.Chr. zurückverfolgen. Sandelholz wird in indischen Schriften auch als „königlich“ gepriesen. Die ayurvedische Ansicht, dass der milde Duft zu größerem Seelenfrieden ver helfe, bestätigt die Erfahrung ebenso wie ein Blick auf die Inhaltsstoffe:

Inhaltsstoffe: Sesquiterpenole 85-90% (stärken körpereigene Abwehrkräfte, neurologisch reizmildernd)

### Besonders bewährt:

- zur Desinfizierung von Schleimhäuten (Zahnfleisch, Urogenital)
- zur Hautpflege / auch Intimpflege
- bei Frauenbeschwerden: PMS, schmerzhafte Regelblutung, Wechseljahre, Libidoverlust

### **Körperliche Wirkung:**

antibakteriell, antiviral, antimykotisch, antiseptisch (desinfizierend), fiebersenkend, stark immunstimulierend, zellregenerierend, wundheilend, schmerzlindernd, durchblutungsfördernd, krampflösend, blutdruckregulierend, schlaffördernd, insektenabweisend

### **Psychische Wirkung:**

stärkend, aufrichtend, harmonisierend, reizmindern, aphrodisierend

nach „Bewährte Aromamischungen“ von Ingeborg Stadelmann:

Warmes Sitzbad: Kamille blau, Lavendel, Rose, Rosengeranie,  
Schafgarbe, Totes-Meer-Salz

Sandelholz-Sitzbad: Bergamotte, Lavendel, Rose, Schafgarbe, Sandelholz,  
Jojobawachs, Totes-Meer-Salz

Sandelholzöl-Bad: je 1-3Tr römische Kamille, Lavendel und Sandelholz in 2 Esslöffel  
Meersalz mischen  
(Salz wirkt entzündungshemmend)

Sandelholz-feuchte/warme Auflage: (oder 1Tr römische Kamille) in 1TL  
Johanniskrautöl vermischen – damit den Unterbauch einreiben und eine feuchtwarme  
Auflage (Kompressen oder Waschlappen) auflegen, mit Wärmekissen abdecken und ca  
15Min ruhen

Öle-Empfehlung nach Dr. Elisabeth Gaudernak:

Wirksame Öle: Teebaum, Eukalyptus, Manuka, Fichte, Lavendel, Sandelholz,  
Thymian, Wacholderbeere, Zeder, Lemongrass

Schmerzlindernde Kompresse: 2L warmes Wasser, 3Tr. Manuka, 4Tr. Lavendel

Sitzbad: 2EL Sesamöl, 6Tr. Teebaum, 4Tr. Lavendel, 4Tr. Sandelholz

*Mein Tipp:* statt Sesamöl in Kochsalz oder TotesMeersalz emulgieren  
(entzündungshemmende Wirkung nutzen)

Aus dem Rosenbüchlein:

Zu Harnwegsinfekten:

- 2-3Tr. On Guard – in Wasser trinken
- Je 3Tr. Basil, Cinnamon und Oregano – in einer Kapsel nehmen
- Basil, Oregano, Bergamot, Cinnamon, OnGuard, Cilantro oder AromaTouch –  
täglich auf die Fußsohlen auftragen

## Das SITZBAD



Falls Du keinen Sitzbadaufsatz hast, kannst Du auch einen stabilen Müllbeutel benutzen.

### Vorbereitung:

- Toilettendeckel hochklappen und die Sitzbadewanne mit körperwarmem Wasser (ca. 36Grad plus/minus 1-2Grad) füllen (das Wasser sollte nicht zu heiß sein, da die Wirkung der ätherischen Öle sich dadurch reduziert)
- oder den Plastik-Müllsack am WC-Ring befestigen. Dazu die Ränder des Plastiksacks um den WC-Ring wickeln, so dass eine „Wanne“ entsteht.
- Zusatz hinzufügen und vermischen (z.B. Meersalz mit ätherischen Ölen – hier ist auf reine, hochwertige Qualität zu achten!)

### Durchführung

- ein evtl. angewärmtes Abtrocknungstuch in Reichweite bereithalten
- setze dich vorsichtig ins Sitzbad, bei einer Sitzbadewanne kann überschüssiges Wasser über den Trichter abfließen, bei der Müllsack-Variante am besten erst weniger Wasser eingießen und eine Sitzprobe machen (bei Bedarf Wasser nachgießen). Dann mit einem großen Handtuch oder einer Decke die Beckenregion/Beine zudecken/einwickeln
- ca. 10- 15Min das Sitzbad genießen – unbedingt auf warme Füße achten (z.B. Wärmflasche unter die Füße legen)
- bei der Müllsack-Variante zum Entleeren des Wassers einfach ein paar Löcher in den Plastikboden stechen

### Nachbehandlung

Intimbereich vorsichtig trocknen/trocken-tupfen, warm anziehen und wenn möglich nachruhen (z.B. direkt ins warme Bett kuscheln), oder einen Spaziergang machen :-)