

Silvia Knöpfel

Endlich Schluss mit Blasen-Entzündungen

- Das Wirksamste aus Schulmedizin und Naturheilkunde
- Mit großem Selbsthilfe-Programm: Schmerzen lindern, gezielt vorbeugen
- Wenn der Arzt nichts findet: das unbekannt Leiden Interstitielle Cystitis



Geleitwort	8
Vorwort der Autorin	9
● Aufbau und Funktion der Harnwege	11
Die Nieren – Hochleistungsfilter mit Kontrollfunktion	12
Einbahnstraße Harnleiter	14
Sammelbecken Harnblase	15
Die Harnröhre – der »kleine Unterschied«	16
● Harnwegsinfektionen – ein Frauenleiden?	19
Wie entsteht eine Cystitis?	21
• Warum gerade ich?	21
• Bakterien sind überall	24
• Bakterien im Urin, aber keine Beschwerden – die asymptomatische Harnwegsinfektion	25
Checkliste Symptome und mögliche Ursachen von Harnwegsinfektionen	26
Symptome einer Harnwegsentzündung	28
• So fängt es an	28
• Infektion der oberen Harnwege	29
● So werden Harnwegsinfektionen diagnostiziert	33
Notwendige Untersuchungen	34
• Das Patientengespräch	35
• Die körperliche Untersuchung	37
• Die Urinuntersuchung	37
• Die Ultraschalluntersuchung (Sonographie)	41
• Beschwerden ohne Keimnachweis	42
● So werden Harnwegsinfektionen behandelt	45
Durchspülungstherapie – Bakterien einfach ausschwemmen	46

• Welche Getränke sind geeignet?	47
Die medikamentöse Therapie von Harnwegsinfektionen	49
• Symptomatische Therapie – Erste Hilfe gegen Schmerzen	50
• Kausale Therapie – Kampf den Erregern	52
Vorbeugung und Behandlung wiederkehrender Harnwegsinfektionen	57
• Antibiotika nach dem Sex?	57
• Bringen Sie Ihre Immunabwehr auf Trab	58
• Östrogen für Frauen in der Menopause	59
• Das Sofortprogramm für die ersten Anzeichen einer Blasenentzündung	61
1. Sofortmaßnahme: Trinken, trinken	62
2. Sofortmaßnahme: Urin neutralisieren	63
3. Sofortmaßnahme: Häufig zur Toilette gehen	64
4. Sofortmaßnahme: Wärme	65
5. Sofortmaßnahme: Hygiene	67
6. Sofortmaßnahme: Schmerzmittel	67
• Empfehlenswerte pflanzliche Heilmittel	69
Ackerschachtelhalm – Equiseta herba	74
Bärentraubenblätter – Arctostaphylos uva ursi	75
Birkenblätter – Betulae folium	76
Brennnessel – Urticae herba	77
Meerrettich – Armoracia rusticana	78
Orthosiphonblätter – Orthosiphon spicatus	79
Goldrute – Solidagus virgaurea	80
Hauhechel – Ononis spinosa	81
Liebstockelwurzel – Levisticum officinale	81
Löwenzahnwurzel und -kraut – Taraxacum officinale	88

● So vermeiden Sie Blasenentzündungen	85
Hygiene als Krankheitsprophylaxe	86
• Richtige Toilettenhygiene	86
• Vollbäder	89
Erfülltes Sexualleben – Genuss ohne Reue	90
• Hygiene vor dem Sex	90
• Leben Sie Ihre Vorlieben aus	91
• Lust ohne »Nachspiel«	94
• Verhütungsmittel	94
Checkliste Blasenentzündungen vorbeugen	101
● Interstitielle Cystitis – das spät erkannte Leiden	105
Das ungeklärte Martyrium	106
• Symptome der IC	106
• Was weiß man über die Entstehung der IC?	107
Diagnose bei Verdacht auf IC	110
So wird die interstitielle Cystitis therapiert	111
• Medikamente bei interstitieller Cystitis	111
• Medikamente zur intravesikalen Therapie	114
• Schmerztherapie bei interstitieller Cystitis	115
• IC und Ernährung	122
• Harnblasenoperation als letzter Ausweg	123
● Informationen zum Thema	124
Der ICA-Deutschland e. V. Förderverein Interstitielle Cystitis	125
● Sachverzeichnis	126