

Gisa Bühler-Lucke

Nie wieder Blasenentzündung

Natürliche Heilmittel

gegen ein brennendes Leiden

Orlanda

Inhalt

| | |
|------------------------|----------|
| Einleitung..... | 9 |
|------------------------|----------|

| | |
|--|-----------|
| Anatomie und Funktion der Harnorgane..... | 13 |
|--|-----------|

Zystitis: Die kranke Blase

| | |
|-----------------------------------|----|
| Die drei Formen der Zystitis..... | 17 |
|-----------------------------------|----|

Ursachen und Hintergründe der Zystitis

| | |
|-------------------------------------|----|
| Bakterien als Hauptverursacher..... | 21 |
| Anatomische Veränderungen..... | 23 |
| Seelische Konflikte..... | 23 |

Unser Immunsystem

| | |
|------------------------------|----|
| Die Abwehrfront..... | 27 |
| Feinde des Immunsystems..... | 31 |

Behandlung der kranken Blase

| | |
|---|----|
| Trinken, trinken und nochmals trinken..... | 33 |
| Wärme ist das A und O: »Kind, zieh dich untenrum warm an«..... | 48 |
| Essen Sie sich gesund..... | 59 |
| Aromatherapie: Duftende Öle gegen krankmachende Bakterien..... | 77 |
| Homöopathie: Die Heilung durch das Ähnlichkeitsprinzip..... | 80 |
| Akupressur: Auf den richtigen Punkt gedrückt..... | 84 |
| Hormone schützen die Blase..... | 89 |

Prophylaxe -

so können Sie eine Zystitis verhindern

| | |
|--|-----|
| Viel trinken..... | 95 |
| Stärken Sie Ihr Immunsystem..... | 96 |
| Nehmen Sie es mit der Hygiene genau..... | 106 |
| Halten Sie sich warm..... | 107 |
| Bloß nicht verkneifen..... | 108 |
| Machen Sie Ihren Harn sauer..... | 108 |

Wann Sie zum Arzt müssen

| | |
|---|-----|
| Was geschieht in der Praxis?..... | 111 |
| Wann Antibiotika unbedingt sein müssen..... | 112 |
| Impfen - ein wirksames Mittel?..... | 116 |

Ein letztes Wort.....119

Anhang.....121