

Tag der Naturheilkunde

12. Oktober 2013

Immer wieder Blasenentzündung?

Wirksame Hilfe aus der Naturheilkunde

akz-o Es ist mal wieder so weit: mehrmals stündlich zur Toilette, verbunden mit Schmerzen und Brennen beim Wasserlassen. Ein Fünftel der Blasenentzündungen kehrt trotz erfolgter Behandlung immer wieder. Aufgrund ihrer kürzeren Harnröhre sind vor allem Frauen von dem lästigen Leiden betroffen. Schulmedizinisch wird hier meist vorbeugend eine längere Antibiotikatherapie, häufig über mehrere Monate, empfohlen. Diese kann helfen, schädigt jedoch auch die nützlichen Darmbakterien und schwächt damit unser Immunsystem. Außerdem müssen die weiteren Nebenwirkungen der chemischen Antibiotika in der Langzeittherapie beachtet wer-

den. „Auch die Naturheilkunde bietet eine Reihe von wirksamen Ansätzen zur Behandlung von immerwiederkehrenden Blasenentzündungen“, erklärt der Urologe Dr. Andreas Lucas, Dietzenbach. Dazu gehören pflanzliche Medikamente, die mikrobiologische Therapie, Akupunktur und Homöopathie. Eine nachgewiesene wirksame pflanzliche Hilfe bei immerwiederkehrenden Blasenentzündungen sind zum Beispiel die Senföle aus Kapuzinerkressenkraut und Meerrettichwurzel in kombinierter Form (Apothek). Sogenannte „Pflanzliche Antibiotika“ wie die Senföle können über lange Zeit und sogar vorbeugend gegen Blasenentzündungen

eingenommen werden, denn die pflanzlichen Wirkstoffe sind gut verträglich. Auch eine vorbeugende Behandlung mit Milchsäurebakterien (Laktobazillen) oder mit E.coli-Bakterien, dem Verursacher der meisten Harnwegsinfekte, kann möglicherweise die Zahl der wiederkehrenden Blasenentzündungen vermindern. Eine Vergleichsstudie mit chemischen Antibiotika kam aber zu dem Ergebnis, dass eine Vorbeugung mit Laktobazillen der Antibiotikatherapie unterlegen ist. „Untersuchungen aus Norwegen – ohne besonders sicheren Aussagegrad – deuten darauf hin, dass auch die Akupunktur das Wiederauftreten von Blasenentzündungen vermindern kann“, erklärt der Urologe. Durch das Stechen von Nadeln in die Akupunkturpunkte werden entzündungshemmende und heilende Hormone freigesetzt und der Körper wird dazu angeregt, sich selbst wieder ins Gleichgewicht zu bringen. „Auch Versuche mit homöopathischen Medikamenten sind gerechtfertigt“, so Lucas. Wissenschaftliche Untersuchungen von ausreichender Qualität liegen hierzu jedoch nicht vor. Weitere Informationen sowie viele Tipps zur Vorbeugung und Behandlung von Blasenentzündungen sowie zur Stärkung des Immunsystems gibt es unter www.pflanzliche-antibiotika.de. Drei Experten beantworten hier außerdem Fragen der Ratsuchenden per E-Mail oder am Telefon.



Ständig zur Toilette – so macht der Stadtbummel keinen Spaß
Bild: CGC GmbH/akz-o

Fit mit Säure-Basen-Haushalt

Präventionshotels: Gesund werden beginnt im Urlaub

ph. Mit dem BacktoBase-Konzept bieten Präventionshotels ein nachhaltiges Urlaubserlebnis mit Gesundheits-Check. Danach fährt der Urlauber mit einer inneren und äußeren Ausgeglichenheit nach Hause und wird weiter betreut. Die Themen für alle, die in Ruhe etwas für ihre Gesundheit tun möchten sind: Säure-Basen-Ausgleich, Burnout-Prävention, Gesundheitsmanagement und Amateursport. Viele Krankheiten sind auf das fehlende Gleichgewicht im Körper zurückzuführen. Umweltbelastung und ungesunde Lebensmittel übersäuern den Körper und stören die Harmonie zwischen Säure und Basen. Nach einem individuellen Gesundheitscheck durch einen Arzt oder Heilpraktiker wird herausgefunden, was uns „sauer“ macht. Im Urlaub ohne strenge Diät glücklich werden, ist kein Geheimnis. Gibt man dem Körper Zeit für Regulation und fügt ihm die

Energie zu, die er braucht, um ins Gleichgewicht zu kommen, so gelangen wir zu einem inneren und äußeren Wohlbefinden und geben Krankheiten, die meist auf saurem Niveau zum Ausbruch kommen, erst gar keine Chance. Da wir ja nicht immer gesund essen oder uns ausreichend Zeit dazu nehmen, kann das schon einmal zu Unstimmigkeiten im Bauch führen, wie zum Beispiel Sodbrennen, Blähungen und Reizdarm. Jedoch ist der Darm auch Basis für ein gesundes Immunsystem. Da braucht es dringende Konzepte, das man einfach in den Alltag integrieren kann. Im Mittelpunkt steht vor allem das Ziel, den Säure-Basen-Haushalt wieder ins Gleichgewicht zu bringen. Einen Impuls für die Umstellung der Ernährung bieten jetzt Präventionshotels mit der gelungenen Kombination aus Wellness- und Gesundheitsvorsorge. Wissenschaftler gehen davon aus, dass mehr als die Hälfte der

Menschen unter Übersäuerung leiden, was nicht verwunderlich ist, da auch Stress, Bewegungsmangel, Umweltgifte und Medikamenteneinnahme zu Übersäuerung führen. Alte Gewohnheiten ablegen und konsequent neue Wege gehen, das gelingt mit Experten an der Seite und etwas Zeit und Ruhe für sich selbst. Urlaub im Präventionshotel ist der erste Schritt zum Wohlbefinden. Mehr unter www.praeventionshotels.de.

Naturheilpraxis
Barbara Schmitt

Heroldsbacher Str. 3 • 91353 Hausen
Tel.: 09191 / 4543
www.naturheilpraxis-schmitt.de

Heilpraktikerausbildung
Prüfungstraining

Heilpraktikerschule

am Buchwald

Tel. 09192 - 994994 www.heilpraktikerschule-negele.de

Anzeige

Wellness4Mind - Prophylaxe für Ihre Seele

Wie auch Sie Coachingmaßnahmen vorbeugend einsetzen können

Forchheim. Wellness4Mind - ein Konzept, welches Wohlbefinden und Gesundheit für die Seele mit den „4“ Schwerpunkten Freude & Glück sowie Potential & Berufung verbindet. Mit Wellness4Mind haben auch Sie die Möglichkeit vorbeugend tätig zu sein und damit die Verantwortung für Ihr Leben, Ihre Gesundheit und vor allem für Ihre derzeitige

und künftige Lebensqualität zu übernehmen. Jeder von uns trägt seinen ganz persönlichen Rucksack mit sich durch sein Leben. In diesem befinden sich alle gemachten Erfahrungen aus Kindheit, Jugend und aus dem Erwachsenenalter. Oftmals wirken sich diese Erfahrungen im Laufe des Lebens immer negativer auf unsere Lebensqualität und Lebensfreude

aus, wir erkranken an Körper und Seele. Soweit muss es nicht kommen! Hier beginnt der Ansatz von Wellness4Mind. Eigenverantwortliche Vorsorge, statt lang andauernder Nachsorge. Befinden sich in Ihrem Rucksack Themen wie berufliche oder private Unzufriedenheit, Konflikte ohne Aussicht auf Veränderung, dauerhafter Stress und Unruhe, mangelndes Selbstvertrauen und

Selbstbewusstsein, Schwierigkeiten Entscheidungen zu treffen, beginnender BurnOut o. a.? Dann ist es an der Zeit etwas für sich zu tun. Gerne unterstütze ich Sie dabei, mit dem Ansatz von Wellness4Mind neue Wege und seelischen Ausgleich für Sie zu finden. Für mehr Informationen besuchen Sie bitte meine Webseite unter www.Heike-Rahden.de



Tag der Naturheilkunde 2013

Umwelt bewusst erleben – Die Heilkraft der Natur nutzen

dnb. Der bundesweite „Tag der Naturheilkunde“ ist 2013 dem Thema „Umwelt bewusst erleben“ gewidmet. Reine Luft, sauberes Trinkwasser, eine intakte Natur - das ist die Umwelt, in der wir gesund leben und uns wohlfühlen möchten. Doch unsere reale Umwelt kann gesundheitliche Störungen hervorrufen: Natürliche, lebensfeindliche Einflüsse und solche vom Menschen verursachte, wie Schadstoffe in der Luft, in Nahrungsmitteln, giftige Chemikalien, Lärm und künstliche Strahlungsfelder. Dieser riskante Mix gefährdet unsere Gesundheit und Lebensqualität. Der Schutz unserer Lebensgrundlage ist eine elementare Aufgabe der Naturheilkunde im Sinne der Gesundheitsvorsorge. Die Themen der vergangenen fünf Aktionstage (Wasser, Bewegung, Ernährung, Pflanzenheilkunde und Lebensbalance) bilden bekanntlich die klassischen fünf

Säulen der Naturheilkunde; in den letzten hundert Jahren entstand jedoch ein neues Gefahrenpotenzial als Antwort der Umwelt auf die fortgesetzten Störungen der Naturgesetze durch den Menschen. Deshalb soll ein aufmerksameres Umwelt-Bewusstsein als sechste Säule der Naturheilkunde die neuen Gefahren aufzeigen, aber auch Lösungen durch Besinnung auf natürliche Heilkräfte anbieten. Dieser sechste „Tag der Naturheilkunde“ macht uns die Ursachen und Auswirkungen der Umweltgefahren bewusst und bietet Lösungen zum Schutz von Leben und Gesundheit an. Die Suche nach den Ursachen der Beschwerden muss mögliche Umwelteinflüsse stets einbeziehen, damit die Diagnose vollständig ist und die Therapie wirken kann. Die Naturheilkunde ergänzt die Umweltmedizin durch aktive Prävention und bewährte Heilverfahren. Nicht immer ist es möglich, sich den Störungen zu

entziehen und häufig haben sich bereits chronische Leiden daraus entwickelt. Deshalb suchen wir über die akuten Symptombehandlungen hinaus nach ursächlichen Heilbehandlungen, die uns die Naturheilkunde als bewährte Optionen anbietet.

Umweltbedingte Krankheiten nehmen zu
Die Weltgesundheitsbehörde

(WHO) teilte mit: Rund 20% der Krankheiten in Europa sind auf vermeidbare Umweltgefahren zurückzuführen. In manchen EU-Ländern liegt der Prozentsatz umweltbedingter Erkrankungen sogar bei über 50%. Bei Kindern unter 15 Jahren liegt dieser Anteil bei 34%, und jeder fünfte Einwohner in der EU-Region stirbt an den Folgen einer durch Umwelteinflüsse verursachten Krankheit.

NATURHEILPRAXIS

Manuela Müller
Heilpraktikerin

Ziegelühle 3
91286 Obertrubach
Tel. 0 92 45/98 37 98
www.hp-manuela-mueller.de

- * Klass. Naturheilverfahren
- * Augendiagnose
- * Kinesiologie
- * Homöopathie
- * Akupunktur
- * Schröpftherapie
- * Schmerztherapie
- * Allergiebehandlung
- * Kinderheilkunde

Naturheilpraxis
Gisela Peter
Heilpraktikerin
Hardt 73 - 91327 Gößweinstein
Tel. 09197/625441 - Fax 09197/6259508
E-Mail: gisella.peter@yahoo.de

Urinfunktionsdiagnostik
Homöopathie
Kinesiologie/NLP

Phytotherapie/Bachblüten
Lernprogramm für Kinder
div. Massage-Behandlungen

Wenn Sie mich kennenlernen wollen, ich freu mich auf Sie! Herzlichst, Gisi Peter

Durch eine homöopathische Behandlung wird das Immunsystem des Körpers angeregt - deshalb ist sie so wirksam bei chronischen Krankheiten und Infektanfälligkeiten.

PRAXIS FÜR
KLASSISCHE HOMÖOPATHIE
CORNELIA KRAUS
Leutenbacher Str. 28 a • 91356 Kirchhehenbach

Termine nach Vereinbarung
Telefon: 091 91 / 17 28 90

Täglich Akutsprechstunde
zwischen 8.30 und 9.00 Uhr.

Heike Rahden
Systemisches Coaching

- Systemisches Coaching und Aufstellungen
- Hypnose (z.B. zur Gewichtsabnahme und Raucherentwöhnung)
- Tiefenentspannung
- Kommunikationstraining

Heike Rahden
Wöhrstr. 13, 91301 Forchheim

Tel. 09191 62 56 665
www.heike-rahden.de