

Inhalt

Einleitung	1
Grundlagen	3
Der Harntrakt	3
Die Blasenentzündung.....	5
Ursachen.....	6
Symptome.....	8
Risikofaktoren.....	9
Komplikationen – „Red Flags“	11
Diagnostik	11
Anamnese	11
Urinuntersuchung.....	13
Geruch	13
Trübungen	14
Farbe.....	14
Urinkultur	15
Schnelltest	16
Weiterführende Diagnostik	18
Die konventionelle Therapie.....	18
Medikamente	18
Nichtmedikamentöse Maßnahmen.....	20

Die naturheilkundliche Therapie	21
Grundsätze der Therapie	21
Wärme richtig einsetzen.....	21
Das individuelle Beschwerdebild beachten.....	22
Kälte abwehren.....	23
Die Schleimhäute stärken	27
Das Immunsystem stärken	29
Die Darmgesundheit verbessern	30
Für ein basisches Milieu sorgen.....	35
Den Schmerz wegdrücken	36
Akupressur	36
Fuß-Reflexzonen	38
Hausmittel aus Küche und Bad	40
Hausmittel aus der Küche	40
Meerrettich und andere scharfe Pflanzen.....	40
Staudensellerie	42
Kirschen und Beerenobst	42
Rote Bete und Kürbiskernöl.....	44
Küchenkräuter	45
Natron.....	57
Hausmittel aus dem Bad	59
Warmes Fußbad mit Salz	60
Temperaturansteigendes Fußbad	61
Sitzbad	61
Sitzbad mit Zusätzen.....	62

Heilpflanzen	67
Heilpflanzentees	67
Kamillentee zum Schleimhautschutz.....	70
Löwenzahntee zur Ausleitung	71
Brennnesseltee zur Entzündungs-	
hemmung	72
Schachtelhalmtee zur Stärkung von	
Haut und Schleimhäuten	73
Bärentraubenblätterttee zur	
Keimhemmung	74
Weitere Heilpflanzen zur Durchspülung	75
Nieren-Blasentees (Mischungen)	78
Fertigarzneimittel und Nahrungs-	
ergänzungsmittel	81
Zubereitungen mit Bärentraubenblättern	83
Zubereitungen mit Birkenblättern.....	84
Zubereitungen mit Brennnesselblättern	85
Zubereitungen mit Cranberries	86
Zubereitungen mit Echter Goldrute	87
Zubereitungen mit Hagebutten.....	88
Zubereitungen mit Kapuzinerkresse.....	89
Zubereitungen mit Liebstöckelwurzel	91
Zubereitungen mit Orthosiphonblättern	92
Homöopathie und Schüßler-Salze.....	93
Biochemie nach Schüßler	93
Schüßler-Salze bei Harnwegs-	
entzündungen.....	95

Bewährte Indikationen aus der Homöopathie	96
Hinweise zur Anwendung homöopathischer Einzelmittel	100
Auslöser und ihre homöopathischen Mittel	102
Kurze Arzneimittelbilder	105
Literatur und Quellen	116
Der Autor	117
Die Autorin	117