



**Die Preiselbeere –
Starke Beere
für schwache Blasen!**

Wichtige Hinweise

Dieser Ratgeber enthält allgemeine Informationen zu gesundheitsbezogenen Themen. Diese wurden nach aktuellem Stand der Erkenntnisse gewissenhaft recherchiert und entsprechen dem Wissensstand bei der Drucklegung. Autorin und Herausgeber beabsichtigen nicht, Diagnosen zu stellen und Therapieempfehlungen zu geben. Die Informationen in diesem Ratgeber dienen einzig der allgemeinen Information und ersetzen keinesfalls eine professionelle Beratung oder medizinische Behandlung. Suchen Sie bei medizinischen Beschwerden einen Arzt auf oder lassen Sie sich durch eine medizinisch geschulte Fachperson beraten. Herausgeber und Autorin lehnen jegliche Haftung ab für Schäden, welche aus dem unsachgemässen Gebrauch der Informationen resultieren könnten.

Preiselbeeren

- Hilfe – ich muss schon wieder!
- Wie Preiselbeer-Produkte die Blase stärken
- Vorbeugen ist die beste Medizin

Inhaltsverzeichnis

	Seiten
Ach, wie reizend:	
Willkommen im Club der schwachen Blasen!	6 / 7
Hilfe – ich «muss» schon wieder!	
Warum immer ich?!	8 / 9
Sie sind der wichtigste Mensch in Ihrem Leben!	
Passen Sie deshalb jeden Tag auf sich auf	11
Bye-bye Blasenentzündung!	
Was Sie noch tun können, um Infektionen in Schach zu halten.	12 / 13
Ich hab aber keinen Durst	
Wie soll ich da so viel trinken?	14 / 15
Wann kann ich mich selbst therapieren	
und wann muss ich wirklich zum Arzt?	16 / 17
Die Blase in der Kulturgeschichte	19
Das Wichtigste auf einen Blick	21
Helfer in der Not, Beschützer in Rot:	
Die herbe Schöne mit der Kraft der Natur!	22 / 23
Superkraftstoff nicht nur gegen schwache Blasen	24 / 25
Ist das nicht dasselbe?	
Das «Who is Who?» der Preiselbeere	27
Dieses Resultat stimmt Sie süß	28
Die kleine Checkliste für Ihr Preiselbeer-Produkt:	
So viel muss drin sein!	29
Ich will 100 werden!	31
Einmal am Tag aus der Puste kommen	32 / 33
Verlagshinweise	34
Sie wollen noch mehr wissen?	34



« Ach, wie reizend: Willkommen im Club der schwachen Blasen! »»

Es zwickt, es drückt, es juckt, es brennt. Jetzt aber ganz schnell:

Wo ist die nächste Toilette?! Schaffen wir es diesmal noch rechtzeitig? Oder kommen wir auf den letzten Meter zu spät?

Eine schwache Blase ist ein Reizthema, das buchstäblich in die Hose geht. Etwas Lästiges und Peinliches, das wir am liebsten verschweigen. Dabei kann wirklich jeder mitreden: Mit einer Blasenentzündung befinden Sie sich das ganze Jahr über in bester Gesellschaft. Aber wer will schon so eine Art von Gesellschaft!

Jede vierte Frau «muss» öfter, als sie will

Blaseninfektionen zählen zu den häufigsten bakteriellen Infekten und betreffen etwa 12% der Frauen und 3% der Männer. Etwa ein Drittel aller Frauen hatten mindestens einmal in ihrem Leben einen Harnwegsinfekt. Die Blasenentzündung klettert in die Harnröhre und leicht auch weiter bis zu den Nieren. Mit zunehmendem Alter und jedem durchgemachten Harnwegsinfekt steigt das Risiko, erneut daran zu erkranken. Ein Teufelskreis. Sogar das vermeintlich starke Geschlecht ist mitunter schwach auf der Blase, auch Männer kennen «Konfirmantenblasen». Aber anatomisch bedingt eben nicht so oft wie wir Frauen.

Dabei reagiert unsere Blase meistens dann gereizt, wenn es überhaupt nicht passt: In aufregenden Situationen, bei Prüfungsangst, wenn wir gestresst sind oder verkühlt. Weil wir Lust hatten, unser Sommerkleid im Winter vorzuführen. Oder nach dem Bad im Meer lieber im klitschnassen Bikini zu trocknen, der ja auch wirklich sehr schick aussieht!

Damit Sie in Zukunft nur noch «müssen» wenn Sie wollen, haben wir ein paar Tipps für Sie zusammengetragen.

Kleine Randnotiz Das maximale Fassungsvermögen der Harnblase beträgt beim erwachsenen Menschen je nach Körpergrösse zwischen 900 und 1500 ml. Bei Männern tritt bei etwa 350 bis 750 ml Füllmenge starker Harndrang ein, bei Frauen schon bei 250 bis 550 ml.

Hilfe – ich «muss» schon wieder! Warum immer ich?!

Eine Blasenentzündung ist wie ein lästiger Parasit im Darm. Und tatsächlich, in 70 bis 95 Prozent lassen sich Darmkeime als Verursacher ausmachen. Damit Sie wissen, bei wem Sie sich konkret bedanken dürfen, diese Erreger heissen Escherichia-coli-Bakterien oder kurz: Kolibakterien.

Wie können diese kleinen Viecher als Irrläufer in die Harnröhre gelangen und uns mit brennenden Schmerzen beim Wasserlassen quälen; uns immer wieder auf das WC schicken, auch wenn da nur ein paar Tropfen drängen? Wie kommt es zu diesem Schädlingsalarm in der Blase? Und – wieder mal typisch! – warum immer bei mir?

Es gibt viele Gründe:

- 1. Sie sind eine Frau!** Die anatomische Nähe von Vaginal-, Harnröhren- und Darmausgang verschafft Bakterien leichter Zutritt als bei Männern. Die häufigste Ursache ist der Geschlechtsverkehr.
- 2. Sie sind frisch verheiratet.** Kennen Sie die «Honeymoon Zystitis»? Flitterwöchner bringen dieses unerwünschte Souvenir oft aus dem Traumurlaub mit. Es heisst so, weil Frischverheiratete normalerweise besonders oft «kuscheln». Und viel Sex beinhaltet neben manchen Vorzügen eben auch das erhöhte Risiko einer Blasenentzündung bei Frauen.

3. **Sie trinken zu wenig.** 2 Liter Flüssigkeit pro Tag sind ein guter Anhaltspunkt, um Blasenkrankungen aus Flüssigkeitsmangel vorzubeugen.
4. **Sie leiden unter kalten Füßen.** Die Kälte kriecht dann schnell nach oben, bis in die Harnröhre. Warm anziehen und für die Nacht ein paar Bettsocken. Denn eine Studie zeigt, dass Kälte Harnwegsinfektionen begünstigt.
5. **Sie befinden sich in einer hormonellen Umstellungsphase.** Das kann eine Schwangerschaft sein, ein Wechsel der Verhütungsmethode oder ein Östrogenmangel in den Wechseljahren, der die Schleimhäute dünner und empfindlicher macht.
6. **Ihr Immunsystem ist geschwächt.** Zum Beispiel bei chronischen Krankheiten oder durch das Immunsystem schwächende Medikamente (z.B. Cortison), breiten sich Bakterien ebenfalls leichter aus.
7. **Sie halten zu lange durch.** Vielleicht ist Ihre Beckenbodenmuskulatur aussergewöhnlich gut trainiert. Trotzdem sollten Sie dem natürlichen Harndrang nachgeben, damit die Blase nicht überdehnt wird und Nerven und Muskeln dann ihre normale Funktion einbüßen.
Loslassen statt Festhalten ist hier die beste Medizin. Sonst ergeht es Ihnen noch wie dem berühmten dänischen Astronom Tycho Brahe im 16. Jahrhundert: Bei einem kaiserlichen Festbankett erlitt der Adlige einen Harnblasenriss, weil die Hofetikette den Gästen das Aufstehen von der Tafel vor dem Kaiser verbot.
8. **Sie haben gerade einen medizinischen Eingriff hinter sich.** Vorübergehend kann es nach Behandlungen am Harntrakt zu Reizungen der Blase kommen. Dann, wenn z.B. ein Katheter angelegt worden ist.



Sie sind der wichtigste Mensch in Ihrem Leben! Passen Sie deshalb jeden Tag auf sich auf

Damit Sie möglichst lange Freude an Ihrem Leben haben, sorgen Sie doch einfach vor. So schwer ist das gar nicht. Auch, wenn die folgende Definition der Weltgesundheitsorganisation WHO von 1987 wirklich streng ausgelegt ist: «Gesundheit ist der Zustand des vollkommenen physischen, psychischen und sozialen Wohlbefindens und nicht nur die Abwesenheit von Krankheit und Gebrechen.»

Setzen Sie sich nicht unter Druck: Solche Kriterien erfüllt doch niemand! Höchstens auf Kosten jeglicher Vergnügungen. Trotzdem können Sie viel dafür tun, um möglichst im Vollbesitz Ihrer Kräfte zu bleiben.

Wie helfe ich mir selbst?

Es ist überhaupt nicht selbstverständlich, wenn Ihr Körper rund um die Uhr funktioniert. Danken Sie ihm mit entsprechender Vorbeugung. Wirkstofffreie Produkte aus der Preiselbeere schützen vor rezidivierenden Harnwegsinfektionen. Denn Blasenbakterien mögen keine Preiselbeeren, weshalb sie sich meistens schnell wieder verziehen. Die Inhaltsstoffe der Beeren verkleben die haarähnlichen Anhangsgebilde der Kolibakterien und verhindern so das Andocken an der Wand der ausleitenden Harnwege. Zum Vorbeugen wählen Sie ein Trink-Konzentrat und für unterwegs die praktischen Preiselbeer Kapseln (z.B. von Alpinamed®). Bei Beschwerden ist ein Trinkgranulat mit hohem Extraktgehalt (Alpinamed®) oder ein Muttersaft (Biotta®) vorzuziehen.

Bye-bye Blasenentzündung! Was Sie noch tun können, um Infektionen in Schach zu halten.

- 1. Körperhygiene ist das A und O.** Einmal am Tag duschen oder baden bringt nicht nur Entspannung, sondern auch Sauberkeit. Für unser Wohlbefinden und ein angenehmes Dufterlebnis unserer Mitmenschen. Wasser und Seife sind meistens völlig ausreichend. Verzichten Sie auf aggressive Waschlotionen, die zerstören das natürliche Milieu gesunder Bakterien nur.
- 2. Sexualhygiene gehört dazu.** Bevor sich da irgendwas aufstaut: Nach dem Sex kurz die Blase entleeren und einen halben Liter Flüssigkeit trinken (z.B. mit 1–2 Sachets Preiselbeer-Trinkgranulat der Firma Alpinamed AG). Achten Sie auf die Reihenfolge der Berührungen und binden Sie auch Ihren Partner mit in die Verantwortung ein: Es gibt blasenfreundlichere Techniken als Analsex vor dem Vaginalsex zu praktizieren.
- 3. Ein bisschen Wärme braucht der Mensch.** Wenn ein leibliches «Kuscheltier» gerade in Ihrem Leben fehlt, schlafen Sie bei Unwohlsein mit der Wärmeflasche auf dem Bauch ein. Dieser «Fake» fällt Ihrer Blase gar nicht auf. Tut aber genauso gut. Unter den Rücken kommt für die Nieren ein heisses Körnerkissen (aus der Mikrowelle).

- 4. Saunen und Whirlpools sind die Brutstätte vieler Bakterien.** Da, wo jeder reingeht, wird auch alles mitgebracht. So schön und erquickend der Besuch in einem Hallenbad oder in der Therme auch sein mag: Vergessen Sie Ihre Flipflops nicht. Und auch, wenn Sie diesen Tipp wohl noch aus Ihrer Kindheit kennen: Nasse Badesachen ausziehen. Abtrocknen und rein in die zweite Garnitur. Die kann sich bestimmt genau so sehen lassen.

- 5. Enge Kleidung umschmeichelt den Körper wie eine zweite Haut.** Weniger schmeichelhaft: Hier nisten sich gerne unzählige Bakterien ein. Besonders bei synthetischen Outfits fühlen sich die unliebsamen Eindringlinge äusserst wohl. Nicht nur, dass der unangenehme Körpergeruch Ihrer Umgebung zu schaffen macht, die einengende Kleidung am Unterbauch reizt den Ausgang der Harnröhre.

- 6. Eine hohe Dosis Vitamin C (z.B. eine heisse Zitrone) einnehmen:** Der Körper scheidet die überflüssige Menge über die Nieren aus. Der pH-Wert des Urins sinkt und schädliche Bakterien fühlen sich nicht mehr wohl.

- 7. Weil's so wichtig ist, noch einmal: Trinken, trinken, trinken.** Das spült die Blase durch und hält gesund.

Ich hab aber keinen Durst. Wie soll ich da so viel trinken?

Klingt langweilig, stimmt aber: Übung macht den Meister. Auch beim Trinken. Ausserdem können Sie sich bei der Trinkmenge ein bisschen entstressen: Einen Drittel der Flüssigkeit nehmen wir über die Nahrung auf. Schon frohlockt der innere Schweinehund: «Also einfach mehr essen! Denken Sie dabei an die Kalorien, wollen Sie wirklich zunehmen? Auf die richtige Zeitplanung zum Trinken kommt es an. Wägen Sie ab: Auf der Skipiste an jeder Station einen «Wasserstopp» einzulegen und die ganze Truppe warten zu lassen, ist vielleicht keine gute Idee. Aber im Büro oder zuhause sind häufige Trinkeinheiten bequem zu «entsorgen». Suppen zählen übrigens auch dazu!

Ein Gläschen auf das Bläschen

Wechseln Sie ab zwischen Kaffee und Tee, Leitungs- oder Mineralwasser und Säften. Führen Sie doch mal für einige Tage ein Trinkprotokoll. Vielleicht haben Sie Ihr Soll ja schon übererfüllt: 1,5 bis 2 Liter Flüssigkeit über den Tag verteilt, sind schnell erreicht.

Noch ein Trick: Parken Sie an verschiedenen Stellen eine Flasche Wasser. Und stellen Sie ein grosses Glas daneben.

Ist dies ein Tipp nach Ihrem Geschmack?

Warmes Bier kann bei den ersten Anzeichen einer Blasenerkrankung Wunder wirken. Die darin enthaltenen Hefebakterien fördern den Gesundheitseffekt. Am besten natürlich bei alkoholfreien Sorten ...

Zu spät! Was tun, wenn die Blase wieder drückt?

Bevor Sie zur chemischen Keule greifen, wenn es Sie doch erwischt hat, versuchen Sie die Schmerzen auf natürlichem Weg zu lindern. Hierzu eignen sich alte Hausmittel wie Kräutertees, Nieren- und Blasentees und entwässernde Nahrungsmittel wie Spargel und Bohnen. Brunnenkresse und Meerrettich enthalten zudem ein natürliches Antibiotikum. Weidenrindenextrakt besitzt eine starke entzündungshemmende Wirkung. Sicher aber gehen Sie mit 3 Tassen Alpinamed Preiselbeer-Trinkgranulat® – (für ein paar Tage 3x2 Sachets pro Tag) oder mit Biotta®-Muttersaft aus der Preiselbeere (mindestens 180 ml pro Tag) auf Ihrem Tages-Menü. Die kraftvolle Beere kann Wunder bewirken: Indem sie einfach ihre natürliche Heilkraft einsetzt. Wenn die Schmerzen wider Erwarten nicht nachlassen, suchen Sie eine Ärztin oder einen Arzt auf. Vielleicht müssen Sie dieses Mal doch ein Antibiotikum einnehmen.



Wann kann ich mich selbst therapieren und wann muss ich wirklich zum Arzt?

Harndrang

Symptome	Mögliche Ursachen
Schmerzen beim Wasserlassen	<ul style="list-style-type: none">• Erkrankung des unteren Harntraktes• Eventuell vergrößerte Prostata• Entzündung / Verletzung der Blase und des Harnleiters

Schmerz

Symptome	Mögliche Ursachen
Schmerzen im Rücken und an der Körperseite (akut, plötzlich auftretend, «unerträglich»)	Nierenkolik oder Nierenbeckenkolik (z.B. durch einen Nierenstein)
Schmerzen im Rücken und an der Körperseite (dumpfer, nicht krampfartiger Dauerschmerz)	Nierenentzündung
Schmerzen im Rücken und an der Körperseite, zusätzlich mit Fieber und Krankheitsgefühl	Nierenentzündung
Schmerzen im Nierenbereich (reissend, stechend, bewegungsabhängig)	Wirbelsäulenprobleme

Blut im Urin

Symptome	Mögliche Ursachen
Unterleibsschmerzen, trüber Urin, rötliche Färbung	Harnwegsentzündung
Keine Schmerzen, Urin kurzzeitig rot	<ul style="list-style-type: none">• Medikamente• Lebensmittel mit Farbstoffen• Randen (rote Beete)
Keine Schmerzen, Urin mehrmals hintereinander rot	Tumor an der Blase, Niere oder am Harnleiter

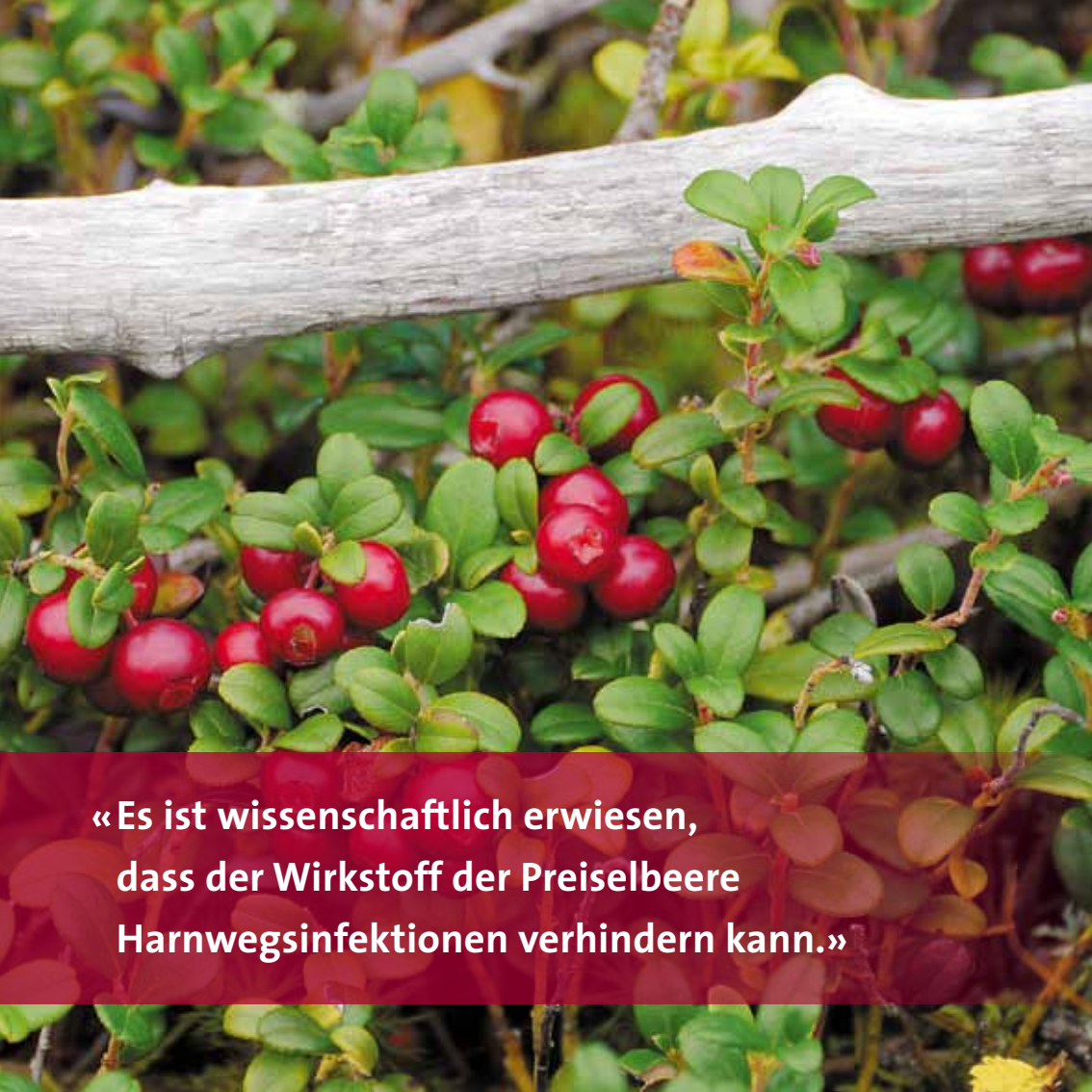
Wichtig! Kinder, Schwangere und Patienten mit Vorerkrankungen an den Harnwegen müssen bei Verdacht auf eine Infektion direkt die Ärztin oder den Arzt aufsuchen: Bei Kindern besteht das verstärkte Risiko einer Nierenschädigung, bei Schwangeren die Gefahr von Frühwehen bis hin zur Frühgeburt.



Selbstbehandlung sinnvoll	Ärztin / Arzt aufsuchen
Ja	Im Zweifelsfall

Selbstbehandlung sinnvoll	Ärztin / Arzt aufsuchen
Nein	Sofort!
Nein	Auf jeden Fall
Nein	Sofort!
Nein	Sofort!

Selbstbehandlung sinnvoll	Ärztin / Arzt aufsuchen
Möglich	Im Zweifelsfall
Beobachten	Im Zweifelsfall
Nein	Sofort!



**«Es ist wissenschaftlich erwiesen,
dass der Wirkstoff der Preiselbeere
Harnwegsinfektionen verhindern kann.»**

Die Blase in der Kulturgeschichte

Schaut man zurück, war die Blase auch früher schon von grosser Bedeutung ausserhalb des Körpers. Im Mittelalter wurden mit Schweinsblasen bespannte Holzrahmen als Ersatz für echte Glasfenster verwendet. Andere dieser Blasen nahm man zur Aufbewahrung und den Transport von Flüssigkeiten, Käse und wichtigen Dokumenten, da sie als besonders stabil und wasserfest galten.

Der englische König Heinrich VIII. spielte als Kind im 16. Jahrhundert gern Fussball: Mit einer getrockneten und aufgeblasenen Harnblase. Viele Kinder nutzten sie als frühe Luftballons. Die Eskimos in Alaska waren der festen Überzeugung, dass die Blase der Sitz der Seele sei. Aus diesem Grund wurden einmal im Jahr Robbenblasen erlegter Tiere künstlerisch verziert und beim Blasenfest dem Meer zurückgegeben.



Das Wichtigste auf einen Blick

- Blasenentzündungen sind die zweithäufigste Infektionskrankheit.
- Bei 25 Prozent aller betroffenen Frauen handelt es sich dabei um eine wiederkehrende Krankheit.
- Starker Harndrang und Schmerzen beim Wasserlassen sind die auffälligsten Symptome.
- Hauptverursacher sind Darmbakterien, die sich in die Harnröhre verirrt haben.
- Viele Ursachen können eine Rolle spielen: z.B. Östrogenmangel, ungenügende Flüssigkeitsaufnahme oder mangelnde / falsche Körperhygiene, meist ist es der Geschlechtsverkehr.
- In vielen Fällen können Sie Harnwegsinfektionen selbst behandeln. Kinder, Schwangere und Patienten mit Vorerkrankungen an den Harnwegen müssen bei Verdacht auf eine Infektion jedoch sofort zur Ärztin oder zum Arzt.
- Hochwertige Preiselbeer-Produkte haben sich bei der Vorbeugung von Harnwegserkrankungen bewährt. Die Preiselbeere ist Teil der traditionellen Medizin in Europa. Diese natürlichen Mittel sind im Fachgeschäft Ihres Vertrauens (Apotheke oder Drogerie) zu beziehen.

« Helfer in der Not, Beschützer in Rot: Die herbe Schöne mit der Kraft der Natur! »»

Es stimmt: Es ist gegen alles ein Kraut gewachsen.

Fördern Sie Ihre Gesundheit mit Preiselbeeren! Damit liegen Sie voll im Trend. Die herbe Rote aus der Familie der Heidekrautgewächse ist in Europa, Asien und Nordamerika weit verbreitet. Schon 1753 hat der berühmte schwedische Naturforscher Carl von Linné sie eindrucksvoll beschrieben. Ihre knackige Frucht hats wirklich in sich.

Kleine Beeren, grosse Wirkung

Forscher haben herausgefunden, dass Preiselbeeren echte Beschützer sind. Die einzigartigen Inhaltsstoffe der Preiselbeere verhindern das Einnisten von Kolibakterien an den Schleimhäuten des Harntrakts. Damit gelten wirkstoffreiche Preiselbeer-Produkte als effiziente pflanzliche Mittel zur Vorbeugung von Harnblasen- und Nierenentzündungen. Und wenn sich die Blase bereits öfters meldet, als Ihnen lieb ist, sind sie in entsprechender Dosis die Helfer in der Not. Bei täglicher Zufuhr von ein bis zwei Tassen Biotta®-Mutter-saft aus der Preiselbeere oder dem Alpinamed Preiselbeer-Trinkgranulat® in einer Dosierung 2x1 bis 2x2 Sachets pro Tag, nehmen Sie eine genügende Wirkstoffmenge auf – beide Präparate enthalten mehr Wirkstoff als andere Zubereitungen aus der Preiselbeere. Bei starken Beschwerden ausnahmsweise für ein paar Tage 3x2 Sachets Preiselbeer-Trinkgranulat® oder drei Tassen Muttersaft pro Tag. Nachteil des Safts ist die hohe Kalorienzufuhr! Das Trinkgranulat aus Preiselbeerextrakt bekommt Ihrer Linie besser (weil kaloriensparend).



Superkraftstoff nicht nur gegen schwache Blasen

Sie müssen nicht «müssen»! In wissenschaftlichen Studien ist nachgewiesen worden: Der Wirkstoff der Preiselbeer-Zubereitungen kann die Rückfallquote bei Harnwegsinfektionen um bis zu 80 Prozent reduzieren.

Das ist aber noch nicht alles: Auch zur Senkung des Cholesterinspiegels, zur Besserung von Krebsleiden (Blase, Darm) und zur Ausheilung einer Helicobacterinfektion des Magens können die Beeren einen guten Beitrag leisten. Hübscher Nebeneffekt: Anti-Aging (jung bleiben) dank der Polyphenole, welche die alt und krank machenden freien Radikale abfangen.



Wirksamkeit Preiselbeer-Arten

Studie von Avorn et al.:

- **Teilnehmer** 153 Seniorinnen.
- **Im Test** Preiselbeer-Saft gegen synthetisches Plazebo-Getränk.
- **Ergebnis** 42 Prozent weniger Bakterien und Leukozyten im Urin (als Auslöser für Harnwegsinfekte) in der Gruppe der Preiselbeer-Testerinnen.

Finnische Studie von Kontiokari et al.:

- **Teilnehmer** 150 junge Frauen (Durchschnittsalter 30 Jahre) mit Harnwegsinfektionen.
- **Im Test** Beerencocktail (Prelselbeere/Moosbeere) gegen Lactobacillus-Getränk. Einer dritten Gruppe (Kontrollgruppe) wurde nichts verabreicht.
- **Ergebnis** 56 Prozent verringerte Rückfallquote bei Harnwegsinfektionen in der Cocktail-Gruppe im Vergleich zu den beiden anderen Gruppen.



Ist das nicht dasselbe? **Das «Who is Who?» der Preiselbeere**

Die zwei sind ganz schön leicht zu verwechseln: Die hierzulande heimischen, wild wachsenden Preiselbeeren und die vorwiegend in den Neuenglandstaaten Nordamerikas kultivierten Cranberries. Die europäischen Preiselbeeren wachsen ohne Einsatz von Dünger und Pestiziden in ihrer angestammten, natürlichen Umgebung und werden einzeln von Hand gepflückt. Über die Jahrhunderte ist zwischen Pflanze und Umgebung eine natürliche Symbiose entstanden. Dadurch zeichnen sich Preiselbeeren durch ein breites Spektrum an Inhaltsstoffen aus. Im Gegensatz zur Preiselbeere wird die amerikanische Cranberry in grossflächigen Monokulturen unter Einsatz von Pflanzenschutzmitteln industriell angebaut und durch Fluten der Felder geerntet.

Ganz schön bitter, diese Beeren!

Die Preiselbeere ist in der Küche eine weithin geschätzte und beliebte Frucht, vor allem als Beilage zu Wildgerichten. Haben Sie schon mal Preiselbeer-Glühweinsauce probiert?

Ganz bitter: Der hohe Anteil an Fruchtsäuren macht die Preiselbeere roh verzehrt zu einem herben Vergnügen. Deshalb steht sie auf der Speisekarte meist als Kompott oder Marmelade mit überwiegend hohem Zuckergehalt.

Kein Zucker, aber die volle Wirkkraft? – Zum Glück gibt es vielfältige Alternativen.

Dieses Resultat stimmt Sie süß

In Apotheken und Drogerien finden Sie eine naturgute Auswahl an Preiselbeer-Produkten zur Förderung Ihrer Blasengesundheit. Die erntefrischen Früchte stammen meist aus grossen Wildbeständen in Skandinavien, wo sie optimale Wachstumsbedingungen in einem natürlichen Umfeld vorfinden. Eine vergleichende Untersuchung zeigt, dass viele Präparate aus der Preiselbeere zu wenig Wirkstoff enthalten. Im Unterschied zum Saft enthält der Preiselbeer-Extrakt auch Auszüge aus der wirkstoffreichen Beeren-Haut und den Beeren-Kernen.

Nehmen Sie bei beginnenden akuten Harnwegsinfektionen für ein paar Tage bis zu 3x2 Sachets des Alpinamed Preiselbeer-Trinkgranulats® oder trinken Sie bis zu drei Tassen Biotta® Preiselbeer-Muttersaft. Zur Vorbeugung von Harnwegsinfektionen reichen eventuell 2 x 1 Sachet bzw. eine Tasse Muttersaft oder bei häufigen Harnwegsinfektionen 2 x 2 Sachets bzw. zwei Tassen Muttersaft pro Tag. Der Wirkstoffgehalt dieser Preiselbeer-Präparate ist unübertroffen.

Die kleine Checkliste für Ihr Preiselbeer-Produkt: So viel muss drin sein!

- **Bevorzugen Sie Beeren oder Produkte in Bioqualität, z.B. von Alpinamed.**
- **Achten Sie auf einen hohen Preiselbeer-Anteil ohne Zuckerzusatz.**
- **Preiselbeer-Extrakt ist intensiver als getrockneter Saft.**
- **Möglichst hoher natürlicher Wirkstoff (HPLC-Analyse mit wirksamkeitsmitbestimmender Referenz) und PAC-Gehalt pro Tagesdosis (PAC = bioaktive sekundäre Pflanzenstoffe).**
- **Fragen Sie nach der Herkunft der Beeren: Wildbestände sind besser als Monokulturen.**
- **Made in Switzerland: Entscheiden Sie sich für ein Produkt aus der Schweiz.**



Ich will 100 werden!

Über Zäune springen, Bäume ausreissen, die Welt aus den Angeln heben: Das geht nur, wenn Sie fit und gesund sind. Eine Nahrungsergänzung aus Preiselbeeren kann ein wichtiger Baustein für ein langes Leben voller Aktivität sein.

Doch Sie können noch mehr tun, um Ihre Blase zu schützen: Mit einer ausgewogenen Ernährung, regelmässiger Bewegung und einem gesunden Stresslevel stärken Sie Ihre Abwehrkräfte. Statt alt und krank zu werden, nehmen Sie sich doch lieber vor, mit 100 fit herum zu springen!

Du bist, was du isst

Wir wollen hier nicht von Blumenkohlhören oder der Knollennase sprechen. Aber es stimmt, dass sich langfristig auch äusserlich zeigt, was wir zu uns nehmen. Denn ein gesundes Aussehen setzt einen gesunden Körper voraus. Geben Sie ihm alles, was er braucht: eine vitalstoffreiche Ernährung.

Frisches, unbehandeltes Obst und Gemüse der Saison holen Sie sich am besten von regionalen Erzeugern. Darin stecken jede Menge Vitamine und Spurenelemente. Vollwertgetreide, Nüsse, Samen, aber auch Fleisch und Milch liefern Ihnen viele Mineralstoffe. Kommt Fisch auf den Tisch, ist auch gleich eine Portion wertvoller Omega-3-Fettsäuren enthalten. Und essentielle Aminosäuren finden Sie in eiweisshaltiger Nahrung wie Poulet- oder Rindfleisch, Erbsen und – na klar – Eiern.

Wenn Sie diese Abwechslung auf dem Speiseplan hinbekommen, ist das Tortenstück zum Sonntagskaffee locker drin. Wohl bekomms!

Einmal am Tag aus der Puste kommen

Sport macht schlau: Er trainiert nicht nur unseren Körper, sondern setzt auch die Gehirnzellen in Gang. Ob Sie tanzen, wandern, Velo fahren, Rhönradturnen oder Hanteln stemmen: Regelmässige Bewegung bringt die Abwehrzellen auf Trab und beugt Infekten vor. Wenn Sie einmal den inneren Schweinehund überlistet haben, wundern Sie sich nicht: Auf einmal will der jeden Tag Bewegung! Verbissene Zeitgenossen mit übertriebenem Leistungsanspruch schwächen dagegen ihre Abwehrkräfte. Aber da gehören Sie ja nicht dazu: Sie können bei der nächsten Olympiade gönnerhaft die anderen aufs Treppchen lassen.

Neigen Sie zu Harnwegsinfekten? Dann probieren Sies doch mal mit Beckenbodentraining. Eine kraftvolle Muskulatur verengt den Blasenausgang, verbessert Probleme mit Inkontinenz und verhindert das Eindringen von Bakterien.



Kein Stress hier!

Stresst es Sie schon, wenn Sie das Wort «Stress» lesen? Dann sollten Sie öfter mal einen Gang runterschalten. Gleich jetzt: einatmen, ausatmen, einatmen...

Schon besser? Positiver Stress kann uns beflügeln. Wir schaffen viel, wenn wir es mit Leichtigkeit und Freude tun. Negativen Stress sollten wir dagegen möglichst klein halten. Wir spüren ihn immer dann, wenn wir verspannt sind oder unser Herz rast. Wenn das Grübelkarussell auf Hochtouren läuft, bis uns der Kopf dröhnt (Spannungskopfschmerz). All das schwächt unser Immunsystem.

Schaffen Sie sich deshalb Freiräume: Fünf Minuten zwischendurch können schon eine kleine Ewigkeit sein. Und geben Sie doch auch mal Aufgaben ab. Wie wärs, wenn Ihr Partner demnächst das Bügelbrett übernimmt? Setzen Sie Prioritäten und lassen Sie einfach mal Fünf gerade sein. Sie müssen nicht immer alles perfekt machen. Sie müssen gar nichts! Doch: Ausreichend schlafen, viel lachen und einfach Sie selbst sein. Oder setzt Sie das jetzt schon wieder unter Druck? Wie gesagt: Kein Stress!

Co-Autorin und wissenschaftliche Begleitung

Prof. Dr. Sigrun Chrubasik-Hausmann, PizolCare, Bahnhofpark 2a, 7320 Sargans ist Fachärztin für Allgemeinmedizin, mit Zusatzausbildung in «Naturheilverfahren», «Spezieller Schmerztherapie», sowie «Ärztlichem Qualitätsmanagement». Seit 1999 Wissenschaftliche Leitung der Sektion «Phytotherapie» im Institut für Rechtsmedizin der Universität Freiburg i.Br. Bis 2014 Honorarprofessorin an der Sydney University, Australien.

Seit 2008 Visiting Professor an der Hebrew University Jerusalem, Israel. 2013 Habilitation an der Universität Freiburg i.Br. Im Editorial Board verschiedener wissenschaftlicher Zeitschriften, mehr als 200 Publikationen, 5 wissenschaftliche Preise.

Herausgeber

Herausgeber dieser Schrift ist der Verein Plantavita. Der Verein bezweckt eine gesunde Lebensweise im Einklang mit der Natur zu fördern, insbesondere durch die Verfassung, Veröffentlichung und Verbreitung von Informationen über Pflanzen und eine gesunde Ernährungsweise.

Sie wollen noch mehr wissen?

Wir helfen Ihnen gern! Auf der Vereinsseite von Plantavita finden Sie weitere Informationen zum Reizthema Harnwegsinfektionen.

www.plantavita.ch

plantavita 

Verein zur Förderung von Gesundheitsinformationen
www.plantavita.ch

Trösten Sie sich: Sie sind nicht die Einzige, die es erwischt. Blasenentzündungen treffen jede vierte Frau, aber auch viele Männer. Diese Broschüre klärt Ursachen und Risikofaktoren, zeigt Mittel zur Prävention und Therapie und verdeutlicht die wissenschaftlich erwiesene Wirksamkeit von Preiselbeeren zum Schutz der Blase. Viele praktische Tipps helfen, das lästige Problem aus der Welt zu schaffen. Good-bye und auf Nimmerwiedersehen!