



Infos zu wiederkehrenden Blasenentzündungen (Zystitis)



Warum haben Frauen deutlich häufiger eine Blasenentzündung als Männer?

Das liegt klar an der Anatomie von Mann und Frau. Die Harnröhre eines Mannes ist ca. 20 cm lang, die einer Frau ca. 3-5 cm. Dadurch ist auch die Nähe zum häufigsten Erreger E-Coli (Darm) gegeben, und aufsteigende Krankheitserreger haben leichtes Spiel.

Es gibt Frauen, die nie eine Blasenentzündung bekommen und welche, die schon als Kleinkinder Probleme haben → dies nennt man dann Disposition, ich nenne es gerne: „persönliche Sollbruchstelle“.

Auch Hormonumstellungen führen bei manchen Frauen zur Blasenentzündung → Schwangerschaft, Menstruation und Wechseljahre sind typisch dafür.

Warum in den Wechseljahren?

In den Wechseljahren sinken die Östrogen-Werte bei und Frauen. Wenn wir von Östrogen reden, sollte man wissen, es gibt 3 Arten:

Estradiol → ist für den weiblichen Zyklus zuständig.

Estriol → ist für alle Schleimhäute zuständig (Scheide, Blase, Augen, Mund z.B.)

Estron → ist „Speicherform“ des Estradiol (in den Fettzellen)


In den Wechseljahren sinken Estradiol- und Estriol-Spiegel ab, durch die dadurch verminderte Schleimhaut in Blase und Harnröhre kommt es schneller zu Infektionen.



Was kann ich selber tun, um eine Blasenentzündung zu verhindern?

- Hygiene beachten, aber nicht übertreiben → Stuhlgang immer von der Scheide weg putzen. Es gibt sanfte Pflege für den Intimbereich, aber auch damit sollte es nicht übertrieben werden. Das weibliche Genital ist leicht sauer und hat einen dezenten Eigengeruch und muss nicht nach Blumen riechen ;-)
- Ausreichende Trinkmenge! Es muss nicht immer nur Tee und Wasser sein, aber Achtung: Zu viel Zucker fördert Pilzkrankungen. (Candida albicans)
- Auskühlung vermeiden (Ja, Oma hatte Recht). Dies gilt nur für Frauen mit Disposition zur Blasenentzündung.
- Sexuelle Aktivität kann das Risiko steigern → Honymoon-Zystitis. Auch Männer sollten Hygiene halten. Nach dem Sex Blase entleeren!
- Bestimmte Sexualstellungen steigern das Risiko → Doggystyle.
- Gesunde Ernährung und Lebensstil helfen.





Achtung: Bei Fieber, blutigem Urin (außerhalb der Regelblutung), und Flankenschmerzen ist ein Besuch beim Arzt oder in der Notfallambulanz zwingend notwendig!! Es besteht sonst die Gefahr einer bleibenden Nierenschädigung oder Urosepsis (bei reduzierter Abwehrlage)!!

Achtung: Männer haben deutlich seltener einen Harnwegsinfekt als Frauen. Wenn dieser plötzlich vermehrt auftritt ist der Gang zum Urologen unumgänglich!!

Achtung: Bei blutigem Urin, ohne Regelblutung, Schmerzen oder erkennbarem Grund ist ein Besuch beim Arzt unumgänglich!! Die Ursache muss zwingend gesucht werden!!



Natürliche und medikamentöse Selbsthilfe

- Nieren-und Blasentee → Achtet auf die Inhaltsstoffe und ihre mg-Zahl.
- Cranberrysaft → aus dem Reformhaus oder Apotheke
- Produkte mit einem speziellem Einfachzucker → Dieser spezielle **Einfachzucker wird nicht verstoffwechselt. Er legt sich schützend auf die Blasenwand und verklebt die Fimbrien der Coli-Bakterien. Auch für Diabetiker geeignet!**
- Eine gesunde Darmflora senkt signifikant das Risiko für rezidivierende Blasenentzündung.
- Scheidenzäpfchen oder Cremes für eine gesunde Scheidenflora → Döderlein'sche Stäbchen sind Milchsäurebakterien in der Scheide.
- Leber entlasten und unterstützen.
Der Zusammenhang zwischen Leber, Darm und dem Hormon-und Immunsystem ist erst in den letzten Jahren richtig erforscht worden.
Die Leber ist bei Abbau und Regulierung von Hormonen beteiligt, und hat gerade bei den Östrogenen eine zentrale Rolle.
- Spagyrische Mittel, z.B Zystitis Komplex von Zimply Natural.
- Nosoden-Therapie





Zu meiner Person

- Birgit Westphal
- 59 Jahre
- verheiratet, 3 Kinder 16, 18, 20
- wohnhaft Rödinghausen, Sonnenseite vom Wiehengebirge
- 1989 – 1992 Ausbildung zur Krankenschwester
- 2015 – Juni 2017 Ausbildung zur Heilpraktikerin
- 2017 – 2019 Pause auf Grund einer Krebserkrankung
- Januar 2020 – Mai 2023, 2. Anlauf Ausbildung zur Heilpraktikerin
- Seit Januar 2024 führe ich eine Hausbesuchspraxis, mit einem Praxisraum in Bünde.
- Meine Praxisschwerpunkte sind Osteopathie, natürlich auch für Männer, und ganzheitliche Frauenheilkunde





Wie kam ich dazu Heilpraktikerin zu werden?

Schon recht früh habe ich meine Leidenschaft für die Kraft der Natur entdeckt. Ich habe Cremes, Seifen, Salben und unser Bronchialbalsam selber gemacht.

Wir hatten immer viel Glück mit unserer Gesundheit und der Gesundheit unserer Kinder. Doch unsere Jüngste hatte im Babyalter immer wieder Paukenergüsse und wiederkehrende Mittelohrentzündungen.

Ein Antibiotikum jagte das Andere. Der Kinderarzt überweist dann schnell zum HNO und der ist schnell bei einer Röhrrchen-OP.

Alle diese Dinge sind nicht falsch und können Leben und Gehör retten, trotzdem beschloss ich einen Heilpraktiker aufzusuchen.

Ich nahm Kontakt auf und die Kollegin kam zu uns nach Hause.

Es wurde eine Anamnese gemacht und am nächsten Tag hatte ich die Therapie. Das Ergebnis war bahnbrechend!

Danach habe ich mich mit dem Beruf des Heilpraktikers beschäftigt.

Es hat allerdings noch einige Jahre gedauert, bis ich meine Ausbildung in Angriff genommen habe.





Fortbildungen

- 2016 EFT (Heilpraktikerschule Fensome)
- 2021 Medizinisches Taping (Heilpraktikerschule Fensome)
- 2022 Frauenheilkunde (Heilpraktikerschule Ellinghaus)
- 2023 Wirbelsäulentherapie nach der Dorn-Methode (Heilpraktikerschule Fensome)
- 2024 Dorn-Aufbaukurs, Breuss-Massage (Heilpraktikerschule Fensome)
- Ohrakupunktur nach Nogier, Körper (Heilpraktikerschule Fensome)
- 2024 Ganzheitliche Frauenheilkunde + Hormonregulation (Naturheilschule Isolde Richter, Dozentin Silke Uhlendahl)
- 2025 Ohrakupunktur nach Nogier, Psyche (Heilpraktikerschule Fensome)
- 2025 Craniosacrale Körpertherapie (Heilpraktikerschule Fensome)





Mein Praxisraum

