

Das nervige Brennen beim Wasserlassen |

Unter einer Harnwegsinfektion wird definitionsgemäß die zumeist durch Bakterien ausgelöste, symptomatische Schleimhautentzündung der ableitenden Harnwege – also Harnröhre, Harnblase und Harnleiter verstanden. Je nach betroffenem Organ wird zwischen einer unteren Harnwegsinfektion, die sich auf die Blase beschränkt (Blasenentzündung, Zystitis), und einer oberen Infektion mit Beteiligung der Niere (Nierenbecken-Entzündung, Pyelonephritis) unterschieden.

Wenn die Harnwege durch Bakterien infiziert sind und keine weiteren Risikofaktoren für Harnwegsinfekte hinzukommen (sog. unkomplizierter Harnwegsinfekt), kann der Harnwegsinfekt grundsätzlich gut mit Hausmitteln, viel Trinken und ergänzend mit der RWO-SHR Gesundheitsmethode unterstützend bekämpft werden (siehe unten). Liegen zusätzlich begünstigende Faktoren – wie Blasensteinen, Prostatavergrößerung oder Diabetes mellitus – vor (sog. komplizierter Harnwegsinfekt), sind neben der Bekämpfung der Erreger meist weitere Schritte notwendig.

Verschiedene Faktoren können einen Harnwegsinfekt begünstigen:

zu geringe Flüssigkeitsaufnahme / Harnsteine (Nierensteine oder Blasensteinen) / angeborene Fehlbildungen der Harnwege / Diabetes mellitus / Dauerblasekatheter / geschwächtes Immunsystem / Tumore

Mit diesen Tipps können Sie einem Harnwegsinfekt vorbeugen:

Ausreichend trinken / Nicht einhalten / Blase richtig entleeren / Warm anziehen / Hygiene

Ausreichend Trinken könnte eine Blasenentzündung bekämpfen oder vorbeugen. Stimmt das überhaupt? Ein Forscherteam um Dr. Thomas M. Hooton von der University of Miami hat sich in einer randomisierten klinischen Studie mit dem Thema beschäftigt. Dazu wurden 140 prämenopausale Frauen, die mit weniger als 1,5 Litern pro Tag eher wenig tranken, untersucht.

[Artikel mit Link zu orig. Studien](#)

Neben den klassischen schulmedizinischen Behandlungsmethoden und zahlreichen bekannten Hausmitteln gegen eine Harnwegsinfektion kann auch die RWO-SHR Gesundheitsmethode bei der Behandlung sowie als Vorsorge positiv unterstützen.

Schwerpunktmaßig durchzuführende Reflexzonen sind die **Ausscheidungsorgane (Niere, Harnleiter, Harnblase), Harnröhre (Vagina & Penis), Milz, lymphatisches System**.



RWO-SHR Health Austria
Gesundheitsprävention & Umweltthygiene
| RWO-SHR Gesundheitsmethode – Eltern und Kleinkinder |



Schwerpunkt der Zonen:

- Niere
- Harnleiter [>> Ausscheidungsorgan](#)
- Harnblase
- Sonnen-Geflecht (Solarplexus)



Lokalisierung / Ausführung

Indikationen:

Fieber, Blasenproblem, Blasenentzündung, Bettlägerigkeit

Schlafstörung

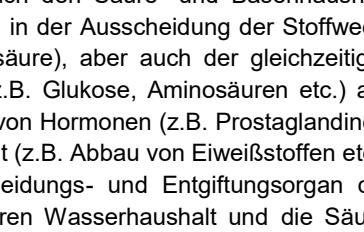


RWO-SHR Health Austria
Gesundheitsprävention & Umweltthygiene
| RWO-SHR Gesundheitsmethode – Eltern und Kleinkinder |



Schwerpunkt der Zonen:

- Kehlkopf und Luftröhre
- Brustraum
- Gleichgewichtsorgan
- Lymphatisches System



Lokalisierung / Ausführung

Indikationen:

Versorgung des Kopf- und Nackenbereichs bei Erkältung, Husten, Halsschmerzen, Kehlkopfentzündung, Brustenge, Schwindelgefühl, Gleichgewicht, Brechreiz, Zur Beruhigung, Abwehrstärkung und allg. Entzündungshemmung + Schmerzlinderung, Fieber

Förderung des lymphatischen Kreislaufsystems

NOTIZ# Niere (22) | Die Niere kontrolliert die Salz- und Wasserausscheidung und damit das Volumen. Über eine gleichmäßige Ausscheidung von sauren und basischen Ionen beeinflusst die Niere auch den Säure- und Basenhaushalt. Eine der Hauptaufgaben besteht sicherlich in der Ausscheidung der Stoffwechselprodukte (z.B. Harnstoff und Harnsäure), aber auch der gleichzeitigen Wiederaufnahme von wichtigen Stoffen (z.B. Glukose, Aminosäuren etc.) aus dem Primärharn. Die Niere ist Bildungsort von Hormonen (z.B. Prostaglandinen, Renin etc.) und ist am Stoffwechsel beteiligt (z.B. Abbau von Eiweißstoffen etc.). Die Niere ist ein sehr wichtiges Ausscheidungs- und Entgiftungsorgan des menschlichen Körpers. Sie reguliert unseren Wasserhaushalt und die Säure-Basen-Balance, beeinflusst auch den Blutdruck und den Eiweißstoffwechsel.

NOTIZ# Blase (24) | Die Harnblase ist ein Sammelbecken für den aus der Niere stammenden Harn, der von hier aus portionsweise entleert wird.

NOTIZ# lymphatisches System (39, 40, 41)

Die Lymphgefäßsystem sammeln die Lymphe, die aus den Spalträumen der Gewebe fließt und leiten sie ab. Die zwischengeschalteten Lymphknoten filtern die Lymphe, entfernen Krankheitskeime und verhindern so eine generelle Besiedelung des Organismus durch Keime.

Um die Problematik der Harnwegsinfektion zu bekämpfen ist die Reflexzone **Harnröhre (51)** besonders wichtig. Die Reflexzonen liegen auf

beiden Fußinnenseiten, vom unterem und inneren Rand des Gelenks von Sprung- und Kahn-

bein bis unter und hinter den Innenknöchel.

(siehe Bild rechts)



Quellen: Das nervige Brennen beim Wasserlassen - Harnwegsinfektion, www.onmeda.de/krankheiten/harnwegsinfektion.htm; Hooton T et al. 2018: JAMA Intern Med 2018; online first; Autorin: med-forschung / Dr. Alexandra Harnwegsinfektion-prophylaxe-aus-dem-wasserhahn/. RWO-SHR Gesundheitsmethode – Das Handbuch zur Vertiefung des Wissens über die Fußreflexologie, Agnes L.D. Tschen/1994; Bilder: RWO-SHR Health Institut - RWO-SHR Health Method (Chinesisch/2010); RWO-SHR Gesundheitszentrum Europa: Unterrichtsmaterial