

Kälte-Blasenentzündungen

Unterscheidung Hitze / Kälte:

In der Regel beginnt die Blasenentzündung mit einer Kälte (kaltes Wasser, kalter Stein), die in den Körper eindringt. Diese wandelt sich im Körper schnell in eine Hitze. Oft zeigen sich die gleichen Symptome, wenn jedoch eine Kälte im unteren Rückenbereich oder eine allgemeine Kälte wahrgenommen wird, dann sollte man die Kälte behandeln. (z.B. Ingwerwickel)

Nach Möglichkeit 3x tgl. warm essen.

Früchte	Ananas, Apfel, Avocado, Banane, Brombeere, Johannisbeere rot, Kaki, Kiwi, Mandarine, Wassermelone, Orange, Quitte, Birne, Erdbeere, Zitrone, Zwetschge,
Gemüse (reichlich!)	Gurke, Fenchel, Karotte, Kartoffel, Löwenzahn, Peperoni, Stangensellerie, Zucchetti, Artischocke, Erbsen frisch, Aubergine, Brokkoli, Chinakohl, Kohlrabi, Lauch, Radieschen, Rande, Kopfsalat, Spargeln
Getreide (Vollkornprodukte!)	Dinkel, Weizen gekeimt, Weizenkleie, Gerste, Buchweizen, Hirse, Basmatireis, Roggen, Mais
Hülsenfrüchte	Mungobohne, Azukibohne, schwarze Bohnen, Kichererbse
Fleisch/Fisch (im Mass)	Austern, Kaninchenfleisch
Nüsse	Leinsamen, Kürbiskerne
Gewürze (zum Kochen oder als Tee)	Salbei, Petersilie, Meerrettich, Liebstöckel, Kurkuma, Koriander
Heilkräuter(Tee)	Grüntee, Schwarztee, Kamille, Bärentraubenblätterttee
Algen	Agar-Agar, Braunalgen, Meeresalgen, Arame, Dulse, Hijiki, Kombu, Nori, Wakame
Sonstiges	Tofu, Alfalfasprossen, Kürbiskernöl, schwarze Melasse, Sojamilch, Cranberrysaft

Einfache Rezepte / Tipps:

- **Meiden:** scharfe, süsse und fettige Nahrungsmittel, Alkohol, frittierte oder gebratene Speisen.
- **Reduzieren:** späte, reichhaltige Mahlzeiten, Fleisch.
- 2-3 Gläser bitteres Bier (alkoholfrei) trinken
- 3xtgl 1dl Preiselbeersaft trinken
- 30gr Süssholz raspeln und in 500ml Wasser aufkochen, dies einkochen bis auf ca. 250 ml, danach 2 EL Apfelessig dazugeben. Dies nach Möglichkeit kalt trinken.
- 1 Bund Petersilie mit 500ml Wasser aufkochen, 10 Minute ziehen lassen, über den Tag verteilt trinken.
- 125 gr Gerste mit 1 Stück Zitronenschale in 1l Wasser kochen und mit 2 EL Honig abschmecken. 3xtgl eine kleine Portion essen.
- Liebstöckel, Wachholder und Petersilie zu einem Tee aufkochen und 3-6x tgl eine Tasse trinken.
- **Ingwer-Wickel** (besser mit Ingwerpulver auf ein heisses Frottetuch, evt. dünne Gase darüber) im Lendenwirbelbereich, direkt vor dem Schlafen (ca 20-30 min). Danach gut abputzen, warm einpacken und nachruhen/schlafen.

Hitze-Blasenentzündungen

Unterscheidung Hitze / Kälte:

In der Regel beginnt die Blasenentzündung mit einer Kälte (kaltes Wasser, kalter Stein), die in den Körper eindringt. Diese wandelt sich im Körper schnell in eine Hitze. Oft zeigen sich die gleichen Symptome, wenn jedoch eine Kälte im unteren Rückenbereich oder eine allgemeine Kälte wahrgenommen wird, dann Behandlung der Kälte. (z.B. Ingwerwickel)

Nach Möglichkeit 3x tgl. warm essen.

Früchte	Ananas, Apfel, Avocado, Banane, Brombeere, Johannisbeere rot, Kaki, Kiwi, Mandarine, Wassermelone, Orange, Quitte, Birne, Erdbeere, Zitrone, Zwetschge,
Gemüse (reichlich!)	Gurke, Karotte, Kartoffel, Löwenzahn, Peperoni, Stangensellerie, Zucchini, Artischocke, Erbsen frisch, Aubergine, Brokkoli, Chinakohl, Kohlrabi, Radieschen, Rande, Kopfsalat, Spargeln
Getreide (Vollkornprodukte!)	Dinkel, Weizen gekeimt, Weizenkleie, Gerste, Buchweizen, Hirse, Basmatireis, Roggen, Mais
Hülsenfrüchte	Mungobohne, Azukibohne, schwarze Bohnen, Kichererbse
Fleisch/Fisch (im Mass)	Austern, Kaninchenfleisch
Nüsse	Leinsamen, Kürbiskerne
Heilkräuter(Tee)	Grüntee, Schwarztee, Kamille, Bärentraubenblättert
Algen	Agar-Agar, Braunalgen, Meeresalgen, Arame, Dulse, Hijiki, Kombu, Nori, Wakame
Sonstiges	Tofu, Alfalfasprossen, Kürbiskernöl, Sojamilch, Cranberry Saft

Einfache Rezepte / Tipps:

- **Meiden:** scharfe, süsse und fettige Nahrungsmittel, Alkohol, frittierte oder gebratene Speisen.
- **Reduzieren:** späte, reichhaltige Mahlzeiten, Fleisch.
- 2-3 Gläser bitteres kaltes Bier (alkoholfrei) trinken
- 3x tgl. 1dl Preiselbeersaft trinken
- 30 g Süsshholz raspeln und in 500 ml Wasser aufkochen, dies einkochen bis auf ca. 250 ml, danach 2 EL Apelessig dazugeben. Dies nach Möglichkeit kalt trinken.