

Liebe Leserinnen und Leser,



seit September bin ich nun Teil der N-Redaktion und darf jeden Monat neue und faszinierende Themen für Sie aufbereiten. Als gelernte Redakteurin freue ich mich schon jetzt darauf, Ihnen auch in Zukunft praxisnahe, professionelle und ansprechende Inhalte aus dem spannenden Themenfeld der Naturheilkunde präsentieren zu dürfen.

Doch reden wir nicht länger von der Zukunft, sondern vom Hier und Jetzt. Es wird langsam aber sicher Winter und mit den kühleren Temperaturen fängt man sich nicht nur schnell mal eine Erkältung ein, sondern schon auch mal eine Blasenentzündung. Vor allem Frauen kennen dieses Problem, denn wir sind davon leider häufiger betroffen als Männer. Um dem vorzubeugen, hat meine Mutter immer gesagt: „Kind, pack deine Füße und Nieren ein, sonst verkühlst du dich noch!“ Dass sie mir damit sagen wollte, ich solle mich wärmer anziehen, habe ich damals schon verstanden. Heute weiß ich: es steckt noch mehr hinter dieser lapidaren Aussage. Denn Nieren und Blase stehen in einer engen Beziehung zueinander und kalte Füße können tatsächlich ein Auslöser für Zystitis sein.

Welche Hintergründe eine Zystitis noch haben kann, mit welchen natürlichen Mitteln sie sich behandeln lässt und wie man ihr vorbeugt, erfahren Sie diesen Monat in unserem Schwerpunktthema „Niere und Blase“. Denn es müssen nicht immer gleich Antibiotika sein, unkomplizierte Harnwegsinfekte lassen sich auch mit pflanzlichen Alternativen gut behandeln, wie Ellen Huber aufzeigt. Eine dieser Heilpflanzen – den Ackerschachtelhalm – betrachtet Margret Rupprecht in ihrem Beitrag etwas näher. Und da die Blase nicht für sich alleine steht, erläutert Peter Germann das Zusammenspiel von Niere und Blase im Urogenitaltrakt und beschäftigt sich mit der phytotherapeutischen Behandlung verschiedener Nierenprobleme.

Diese und viele weitere spannende Themen erwarten Sie in unserem Schwerpunkt. Bevor sich jetzt vor lauter Einleitungstext bereits die Blase meldet, wünsche ich Ihnen nun noch schnell viel Spaß beim Lesen dieser Ausgabe!

Herzliche Grüße

Jenny Gisy