

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 40 (1983)  
**Heft:** 3

**Artikel:** Diät bei chronischer Blasenentzündung  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-970209>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 05.04.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

sich eine Venenentzündung zu. Ein anderer hatte die stärkste der Unterwasserdüsen auf eine Stelle gerichtet, die sowieso schon ein gewisses Ödem zeigte. Die Folge davon war eine sehr unangenehme Entzündung. Ein Deutscher, der mit dem Herzen immer ein wenig Probleme hatte, ist dreimal täglich baden gegangen und jedesmal weit über die normale, vorgeschriebene Zeit hinaus. Das Resultat war ein Herzinfarkt. Glücklicherweise hat er diesen überstanden. So könnte man noch etliche Fälle anführen, wo Nachteile entstanden sind durch Badekuren in solchen Heilbädern, wo das Wasser warm aus grosser Tiefe, mit all den geladenen Energien sprudelt und zur Verfügung steht.

Jeder, der in irgendeinem solchen Badeort seine Bäder nimmt, weiss, wenn er sich beobachtet, dass er ermüdet, dass er unbedingt nachher eine Liegekur einschalten muss, um sich zu entspannen, ruhig zu atmen, dass er sich nicht sehr anstrengen darf während der Badekur. Er kann wohl spa-

zieren, aber keine anstrengenden Marschtouren ausführen. Er sollte auch nicht, wie es viele fälschlicherweise tun, im Schwimmbad ein Wettschwimmen veranstalten, denn gerade da ist jede übergrosse Anstrengung fehl am Platze. Kleine Reize regen an, grosse Reize stören oder zerstören!

Also Vorsicht bei solchen Badekuren, sie wühlen viel mehr auf im Körper, als man normalerweise annimmt, und es gibt Patienten, besonders solche mit einer Überfunktion der Schilddrüse, die sollten anfangs maximal fünf Minuten im Wasser bleiben. Herzpatienten sollten auch mit nur fünf Minuten beginnen und nicht gleich die empfohlene Obergrenze von 20 Minuten ausnützen. Man muss Vernunft walten lassen, und wenn man selbst nicht weiss, worum es geht, dann muss man sich mit seinem Badearzt besprechen. Auch Bademeister können oft Auskunft geben, sie besitzen in der Regel recht gute Kenntnisse. Also bitte, Vorsicht bei Badekuren!

### **Diät bei chronischer Blasenentzündung**

In einer der letzten Nummern berichteten wir über die Möglichkeit der bewussten Blasenkontrolle und wiesen dabei auf die Therapiemöglichkeiten bei einer Blasenentzündung oder -erkrankung hin. Da dieses Krankheitsbild äusserst häufig, besonders in den Übergangszeiten eines Jahres, vorkommt, möchten wir heute über eine andere, sehr wirkungsvolle Behandlungsmethode bei einer Nierenbecken- und Blasenentzündung informieren.

#### **«Schaukeldiät» - wie funktioniert sie?**

Es handelt sich hierbei um die sogenannte «Schaukeldiät». Diese Diätform ist deshalb so interessant, da sie sich einen Effekt unseres Körperstoffwechsels zunutze macht, der sich direkt auf die Ausscheidungsfunktion der Niere und Blase auswirkt.

Dies funktioniert auf folgende Weise: Wir wählen in dreitägigem Wechsel Speisen und Getränke so aus, dass diese, über die

Entsorgung des Körpers von Stoffwechsellacken über die ableitenden Harnwege, den Harn drei Tage lang sauer und drei Tage lang alkalisch machen. Dieser dreitägige Wechsel wird bis zu einer Besserung beziehungsweise Heilung beibehalten. Dabei müssen wir unbedingt auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr von zwei bis drei Litern pro Tag achten, am besten in Form von schwachem Nierentee, um alle giftigen Stoffwechselprodukte ausscheiden zu können.

#### **Alkalisch, sauer - aber wie?**

Nun noch zu den Speisen und ihre Auswirkung auf den Harn. Um den Harn anzusäuern zu können, sollten wir also drei Tage lang folgende Lebensmittel bevorzugen: mageres Fleisch, Vollkornbrot, Naturreis, Sojanudeln, Nüsse, als Gemüse zum Beispiel Rosenkohl, Spargelspitzen, Artischocken, Blumenkohl, getrocknete Erbsen, Linsen und Bohnen, ebenso alle

Milchprodukte wie Butter, Sahne, Käse, aber auch rohe oder weichgekochte Eier. Danach müssen wir drei Tage lang eine alkalisierende Nahrung zu uns nehmen: Kartoffeln, Karotten, Tomaten, grüne Bohnen, Spinat, Salat, grünen Kohl, Sauerkraut, Rosinen, Honig und ein wenig Rohrzucker, Mehlprodukte sollten jedoch unbedingt gemieden werden. Obst ist dabei in fast jeder Form erlaubt. Was die Getränke betrifft, so wählen wir am besten neutrale Flüssigkeiten, wie Tee oder Mineralwasser. Obst- und Gemüsesäfte können wir zur Alkalisierung des Urins verwenden.

#### **Alkalisieren, ansäuern – warum?**

Was bewirkt nun diese Ansäuerung beziehungsweise Alkalisierung? Die Bakterien, die die Entzündung verursacht haben, können nur in einem bestimmten Milieu gedeihen. Wird das Milieu nun zu sauer und dann wieder zu alkalisch, so sterben diese Bakterien ab und der Entzündung wird Einhalt geboten.

#### **Vorbeugen ist besser als Heilen!**

Am besten ist es natürlich, einer Entzündung schon in ihren Anfängen zu wehren. Dazu gehört, dass wir uns vor Erkältungskrankheiten durch warme Kleidung und körperliches Training mit Steigerung der Abwehrkräfte wappnen. Es gibt auch einige Möglichkeiten, die uns die Natur in ihrer Vielfalt an Heilpflanzen bietet. Auch davon sollten wir Gebrauch machen. Zur Vorbeugung gegen Erkältung, Blasenkatarrh und -entzündung empfiehlt sich eine Einnahme von Echinaforce-Resistenztropfen in der erkältungsträchtigen Jahreszeit. Echinacea, die in unseren Gärten kultivierte, aus Süddakota stammende Heilpflanze mit ihren grossen, dunkelroten

Sternen und in der indianischen Volksmedizin als Antiseptikum geschätzt, mobilisiert auf natürliche Weise die körpereigenen Abwehrkräfte. Sollten wir uns schon einen Blasenkatarrh geholt haben oder leiden wir sowieso an einer chronischen Blasenschwäche, so sollten wir auf das Fertigpräparat Cystoforce zurückgreifen. Bei Männern ist oft die Prostata an einer Blasenschwäche schuld. Hier wirkt sich Prostan sehr gut auf die Blasenfunktion aus. Auch das Naturmittel Nephrosolid oder Solidago kann sowohl bei Blasen- wie bei Nierenbeckenentzündung eingesetzt werden, da es die Nierentätigkeit und die Harnausscheidung fördert.

Daneben sollten wir nicht auf die altbewährte Wärmeanwendung in Form von Sitzbädern oder heissen Kompressen und Heublumensäckchen verzichten. In jedem Fall – um es nochmals zu betonen – muss die Flüssigkeitszufuhr reichlich sein, wobei wir mit bestem Erfolg Safttage einschalten können, an denen wir frisch gepresste Obst- und Gemüsesäfte in beliebiger Menge trinken. In gewisser Hinsicht wirken milchsauer vergorene Säfte noch besser, da sie für die obligate Bakterienbesiedlung des Darmes sorgen und damit die Darmflora normalisieren. Eine solche, aus biologischem Landbau hergestellte, neue A. Vogels Gemüsesaft-Mischung, bestehend aus vergorenem Saft der Randen, Karotten und Sauerkraut, erhalten Sie in Apotheken, Drogerien und Reformhäusern. Bei einer Beteiligung der Niere müssen wir unbedingt auf eine eiweiss-, kochsalz- und gewürzarme Kost achten und den Alkoholenuss in jedem Fall einstellen.

Befolgen wir diese Regeln aufmerksam und sorgfältig, so können wir sicher sein, eine Blasenentzündung bald überstanden, wenn nicht sogar verhindert zu haben.

### **Was ist gesünder, Wein oder Traubensaft?**

Diese Frage wird einem oft gestellt. Diese beiden Produkte muss man genau auseinanderhalten. Traubensaft ist ein Nahrungsmittel. Es enthält den wertvollen

Traubenzucker. Er ist wunderbar für das Herz, die Herzmuskulatur. Traubenzucker ist leicht assimilierbar, besser als irgendeine andere Zuckerform. Traubensaft