

# Harnbeschwerden?



## Uri tabs

Für Ihren  
Harnkomfort!



# DERNST

# Harnwegsbeschwerden

Warum?

Eine von drei Frauen erlebt mehr oder weniger **regelmäßig Perioden des Unbehagens bezüglich der Harnwege**, mit häufigem Harn-drang, welche sehr rasch äußerst unangenehm werden können.

Warum sind Frauen häufiger davon betroffen als Männer? Weil bei der Frau die Harnröhre kürzer ist als beim Mann, wodurch die weiblichen Harnwege für Mikroben von außen leichter zugänglich sind.

**Weitere Faktoren** machen Frauen für Harnwegsbeschwerden besonders anfällig: **unzureichende Flüssigkeitszufuhr, zu enge oder zu warme Kleidung, Geschlechtsverkehr, mangelhafte Hygiene oder auch Schwangerschaft und die Wechseljahre.**



# Unsere Lösung

## Uri tabs

Für Ihren täglichen Harnkomfort

Eingartige Kombination  
aus Cranberry und Mädesüß



**108 mg Cranberry-Trockenextrakt mit 36 mg PAC garantiert!**  
**180 mg Mädesüß-Trockenextrakt**

### Anwendungshinweis:

Erwachsene und Kinder ab 6 Jahren:  
2 Tabletten morgens

Preis : 12,90€



Erhältlich in  
der Apotheke

DRENST

DRENST

# Unsere praktischen Tipps

## Harnwegsbeschwerden können häufig auftreten.

Hier einige Tipps, um sie zu vermeiden:



### Gute Hygiene

Es ist wichtig, sich nach dem Wasserlassen **von vorn nach hinten** und nicht von hinten nach vorn abzuwischen. Damit wird verhindert, dass Keime in die Blase gelangen und sich dort ansiedeln. Wenn Sie Ihre Tage haben, **wechseln Sie regelmäßig den Blutungsschutz**.

Eine **ausgewogene Ernährungsweise reich an Ballaststoffen** wird ebenfalls empfohlen. Dadurch wird die Darmpassage beschleunigt und das Zurückbleiben von Bakterien verhindert.

# Unsere praktischen Tipps



### Kleidung

Sollten Ihre Harnwegsbeschwerden wiederkehrend sein, wird vom **Tragen enger Hosen und Slips aus Synthetikmaterial abgeraten**. Diese gelten als förderlich für die Vermehrung von Bakterien.



### Flüssigkeitszufuhr

Sich gut mit Flüssigkeit zu versorgen ist einer der entscheidenden Punkte! So unterstützt das **Trinken über den Tag** verteilt die Ausscheidung über die Nieren.



### Wasserlassen

**Wenn Sie Harndrang verspüren, halten Sie ihn nicht zurück**. Die Stagnation des Urins in der Blase führt schneller zum Auftreten von Störungen beim Wasserlassen.

Es wird auch empfohlen, **nach einem Geschlechtsverkehr wasserguzulassen**.



### Pflanzen für die Harnwege

Ebenso wird eine **tägliche Einnahme von Pflanzen, die die Harnwege unterstützen**, empfohlen.

Die Großfrüchtige Moosbeere oder Cranberry enthält **Proanthocyanidine (PAC) und Flavonoide**. Diese Pflanze wird von Wissenschaftlern intensiv erforscht.

Diese Pflanze wurde von den amerikanischen Ureinwohnern sowohl in der Küche wie auch im medizinischen Bereich verwendet. Ihre Nutzung war so verbreitet, dass die Moosbeere besonders zur Nahrungsgrundlage dieser Bevölkerung gehörte. Die Europäer entdeckten diese Pflanze bei ihrer Ankunft in Amerika.

Die Moosbeere **kann als Saft oder auch in Form von Tabletten eingenommen werden**, wofür es ein standardisiertes Extrakt gibt. **Für die Harnwege wird eine Tagesdosis von 36 mg PAC empfohlen.**



In Verbindung mit der Moosbeere ist das Echte Mädesüß die **ideale Pflanze zur Unterstützung der Harnwegsfunktionen**.

Diese aus Europa und Asien stammende Pflanze wächst überall auf unseren Wiesen. Man nennt sie auch die schöne „Wiesenkönigin“.

Sie wird seit Jahrhunderten wegen ihrer aromatischen Eigenschaften, aber auch als **Heilpflanze verwendet, um die Entwässerung und**

**Wasserausscheidung zu unterstützen.**

Die **entwässernden Eigenschaften** des Mädesüß stellen **ein erhebliches Plus für Ausscheidung über die Nieren** dar.

# DR ERNST

Weitere Informationen  
zu unseren Produkten unter

[www.drernst.be](http://www.drernst.be)



Alle unsere Produkte  
sind in Apotheken erhältlich.

DR ERNST Tilman SA · 15 ZI Sud · B-5377 Baillonville  
Tel. : +32 (0) 84.320.360 · [info@drernst.be](mailto:info@drernst.be) · [www.drernst.be](http://www.drernst.be)