

# Jetzt wird in Ibach geklettert und getobt

Nach monatelangem Werken wurde in der alten Spinnerei nun ein Indoorspielplatz und eine Boulderhalle eröffnet.

Jasmin Reichlin

Unter dem Namen «Spinnerei Indoor – Boulder und Spiel» wurde am vergangenen Samstag im Rahmen eines Tages der offenen Tür eine Boulderhalle und ein Indoorspielplatz in Ibach eröffnet. Die Inhaber Stefan Reichmuth, Cornel Gantner und Bryce Overy arbeiteten mit kräftiger Unterstützung ihrer Familien und Freunde seit Oktober beinahe täglich am Projekt «Spinnerei Indoor». In der ehemaligen Lagerhalle der alten Spinnerei in Ibach befindet sich nun auf rund 1300 m<sup>2</sup> eine Boulderhalle, ein Indoorspielplatz inklusive Kleinkinderbereich, eine Bar und eine kleine Lounge.

«Spinnerei Indoor» fand Anklang bei Jung und Alt

Zahlreiche Besucher strömten unter Einhaltung der Schutzmassnahmen am Eröffnungstag nach Ibach. Besonders die Augen der Kinder strahlten beim Anblick des vielseitigen Indoorspielplatzes. «Dieser beinhaltet einen Vulkan, ein Bällebad, eine Rutsche, einen kleinen Kletterpark und demnächst noch einen Seiltunnel», erklärt Mitinhaber Stefan Reichmuth. Bei der Materialwahl wurde auf Nachhaltigkeit gesetzt: «Wir haben möglichst auf künstliche Materialien verzichtet und vorwiegend Holz verwendet», ergänzt Reichmuth. Auch in der Boulderhalle wurden die verschiedenen Wände fleissig von Jung und Alt erklettert.



Die grosszügige Boulderhalle umfasst verschiedene Schwierigkeitsgrade (oben rechts). Im Indoorspielplatz gibt es einen Vulkan, ein Kleinkinderbereich mit Bällebad, eine Rutsche und einen kleinen Kletterpark zu entdecken. Noch mehr Eindrücke der Eröffnung finden Sie auf der «Plus Bote»-App.

Bilder: Jasmin Reichlin

ANZEIGE

## Blasenentzündung – natürlich behandeln

**Eine von drei Frauen leidet gelegentlich oder öfters unter Blasenbeschwerden. Bei Männern treten diese vor allem im fortgeschrittenen Alter auf. In der Regel ist die Ursache für eine Blasenentzündung ein bakterieller Infekt, der durch das Darmbakterium Escherichia Coli ausgelöst wird. Zusätzlich haben Faktoren wie Kälteeinwirkung auf den Unterleib z. B. durch eiskalte Getränke, nasse Kleider, Zugluft, kleine Trinkmengen oder Hormonstörungen einen begünstigenden Einfluss auf Blasenentzündungen.**



Adrian Imlig,  
dipl. Dr. med. HF,  
Naturheilpraktiker  
NVS

### Blasenentzündung, was tun?

Bei einer Blasenentzündung und vor allem bei wiederkehrenden Harnwegsinfekten lohnt es sich, die sofortige respektive prophylaktische Therapie mit einer **Kombination natürlicher Heilmittel** anzugehen. Spagyrische Heilmittel entfalten in unserem Körper ihre regulativen Eigenschaften und unterstützen das körpereigene Immunsystem in seiner Funktion, Erkrankungen schnell auszuheilen. Mit der richtigen Kombination an Essenzen wird nicht nur die akute Erkrankungszeit verkürzt, sondern gleichzeitig auch das Abwehrsystem gestärkt. Wie nachfolgend noch beschrieben, sollte ein

spagyrisches Heilmittel je nach Therapieziel von Heilkräuterextrakten, D-Mannose und korrekter Intimpflege begleitet werden.

### Richtig kombiniert

Zur Therapie akuter Blaseninfekte empfehlen wir die Einnahme von D-Mannose in der Kombination mit Heilkräuterextrakten aus **Bärentraube und Birke**. Seit dem 13. Jahrhundert ist die echte Bärentraube (*Arctostaphylos uva-ursi*) als Heilpflanze bekannt. In einem englischen Kräuterbuch wurde sie erstmals erwähnt und dort sogleich als hilfreich bei erkrankten Harnwegen beschrieben. Bärentraube ist ein bewährtes Mittel, welches seine antibakterielle Wirkung in den Harnwegen entfaltet und Entzündungen lindert. Nicht minder bekannt ist die vielseitige Wirkung der Birke. Im Bereich der Blasenbeschwerden eingesetzt, erhöht Birkenextrakt die Harnfördermenge durch eine Verbesserung der Nierenfunktion.

**D-Mannose** andererseits ist eine Zuckerart, die mit Glucose verwandt ist. Die Reinsubstanz wird nach der Einnahme aber praktisch unverändert mit dem Urin über die ableitenden Harnwege wieder ausgeschieden. Auf ihrem Weg durch die Blase bindet die D-Mannose jene Bakterien an sich, die Harnwegsinfekte und Blasenentzündungen verursachen. Die lästigen Bakterien verschwinden jetzt – gebunden an die D-Mannose – mit dem Urin in der Toilette. Die Harnwege und die Blase werden so im Laufe der Therapie alsbald bakterienfrei und können endlich genesen. Es gibt unterschiedliche Möglichkeiten, diese wirksame Substanz zu gewinnen. In unseren Drogerien empfehlen wir jedoch aus-

schliesslich das natürliche Substrat D-Mannose, welches aus hochwertigem Birkenholz gewonnen wird.

### Viel trinken

Die Erhöhung der Trinkmenge, insbesondere in Form eines Nieren-/Blasentees, ist eine hervorragende Begleittherapie. Der Tee lindert Entzündungen und erhöht die Harnfördermenge durch eine bessere Nierenfunktion. Der Ausschwemmungseffekt des Heiltees ist die ideale Ergänzung zur wirkweisen von D-Mannose.

### D-Mannose – prophylaktisch erfolgreich

Zur vorbeugenden Therapie sowie zur Ausheilung eines Blaseninfektes empfehlen wir die Einnahme der Reinsubstanz D-Mannose. In einer klinischen Studie (Kranj ec et al., 2014) wurde die Wirkung zur Prävention immer wiederkehrender Infekte eindrücklich bestätigt. 308 Frauen mit akuter Blasenentzündung stellten sich hierfür zur Verfügung. Alle Frauen hatten auch in der Vergangenheit immer wieder mit Harnwegsinfekten zu tun. Nach der üblichen Behandlung mit Antibiotika teilte man die Frauen in drei Gruppen auf. Jeweils eine Behandlungsgruppe mit D-Mannose, eine mit Antibiotikum und eine ohne Prophylaxe. Dabei stellte sich heraus, dass D-Mannose **gleich effizient war wie die Antibiotikabehandlung** und beide signifikant besser als die Gruppe ohne Prophylaxe.

### Blaseninfekt – ein Frauenleiden

Natürlich nicht nur, aber aufgrund anatomischer Gegebenheiten besteht

bei Frauen ein erhöhtes Infektionsrisiko. Etwa 90 Prozent der Harnwegsinfekte werden durch E.-Coli-Bakterien ausgelöst, welche Bestandteil unserer normalen Darmflora sind. Den Erreger tragen wir also immer mit uns herum. Bei der Frau nun liegen Darmausgang und Harnröhre nicht weit auseinander, und die Harnröhre misst bis zur Blase nur zirka 2,5 bis 4 cm. Auch der Zustand der Scheidenflora ist massgeblich an der Anfälligkeit für Harnwegsinfekte beteiligt. Während eine intakte Scheidenflora die Ansiedlung von krankmachenden Keimen in der Scheide verhindert und somit auch die Infektionsrisiken der Blase drastisch verringert, können sich bei gestörter Scheidenflora schädliche Bakterien zuerst in der Scheide entwickeln und von dort in die Harnwege gelangen.

Die **Intimreinigung** ist ein wichtiger Aspekt. Zu wenig Hygiene kann Infektionen fördern, aber eine übertriebene Hygiene kann ebenfalls schädlich für den Intimbereich sein. Kommen zu aggressive Reinigungsprodukte zur Anwendung, werden Beschwerden verstärkt. Unser Nerola-Intimwaschflüssigkeit enthält milde naturkosmetische Waschzusätze in Kombination mit Aloe vera. Mit seinem leicht sauren pH reinigt es sanft, schützt den Intimbereich vor Irritationen und verhindert unangenehmen Geruch.

Um empfindliche, trockene Haut im äusseren Intimbereich vor Feuchtigkeit und Reibung zu schützen, empfehlen wir unseren **Nerola-Intimpflegebalsam**. Die naturkosmetische Formulierung enthält unter anderem das ätherische Öl des Lavendels und der Orangenblüte. In Kombination mit Panthenol und Vitamin E beruhigt der Balsam trockene, irritierte Haut und

Schleimhaut und fördert die Hautregeneration. Für den schnellen Aufbau einer gesunden Bakterienflora auf der Intimschleimhaut bietet sich zusätzlich die Anwendung eines **Probiotikums** an.

**HEIDAK Spagyrik**

Nieren-/Blasenbeschwerden?

Bei Ihren individuellen Blasenbeschwerden helfen wir gerne mit einem Beratungsgespräch und einem persönlichen Therapiekonzept.

www.heidak.ch  
www.spagyrik-info.ch

HEIDAK SPAGYRIK  
Reinste Naturkraft

**imlig**  
gesund und schön

DROGERIEN in SCHWYZ und IBACH  
Ihre erste Adresse für Naturheilmittel  
www.imlig.ch