

Harnwegsinfekte

Blasenentzündungen gelten als klassisches Frauenproblem und kommen oft von jetzt auf gleich – und bei manchen eben immer wieder.

Harnwegsinfekte sind Entzündungen von Niere, Nierenbecken, Blase oder den Harnwegen, die durch Bakterien hervorgerufen werden. Durch die im Vergleich zum Mann bei der Frau kurze Harnröhre können Bakterien

leichter in die Blase eindringen. Auch Entzündungen im Genitalbereich können leichter in die Harnblase aufsteigen. Blasenentzündungen kommen darum bei Frauen häufiger vor.

Was steckt dahinter?

Die ganzheitliche Frauenheilkunde weiß um den Zusammenhang von Erkrankungen der Nieren und Blase mit der Partnerschaft. Es lohnt sich, darüber nachzudenken. Wichtig ist allerdings, solche aus Erfahrungen abgeleiteten Erkenntnisse nicht für der Weisheit

letzten Schluss zu halten. Ihre Blasenentzündung kann natürlich auch ganz banal Folge davon sein, dass Sie gestern Abend mit Ihrem Liebsten viel zu lange am Fluss auf den kalten Steinen gesessen sind!

Konventionelle Therapie

Die klassische Therapie der Blasenentzündung besteht in der möglichst baldigen Einnahme von Antibiotika. Diese helfen meistens prompt. Allerdings kann es gerade bei wiederkehrenden Entzündungen zur Entstehung von Resistenzen kommen. Das bedeutet, dass die Bakterien gegen die Antibiotika immun werden. Dann wird guter Rat teuer. Und immer sind auch allergische

Reaktionen auf Antibiotika möglich, die teils ein erhebliches Ausmaß annehmen können. Wenn es also möglich ist, ohne Antibiotika auszukommen, ist das sicher wünschenswert.

Bei allen komplizierten Blasenentzündungen (länger andauernde Beschwerden, hohes Fieber über 39 Grad, eitriger oder blutiger Urin) und wenn die

Gefahr besteht, dass die Entzündung in die Nieren aufsteigt, sind Antibiotika in der Regel nicht zu vermeiden. Nieren- (becken)entzündungen können nämlich unbehandelt zu schweren Nieren-

schädigungen führen. Es geht also darum, mit der „Wunderwaffe Antibiotika“ sinnvoll umzugehen: So oft wie nötig, aber so selten wie möglich.

Alternative Behandlung

Auslöser für Harnwegsinfekte ist häufig eine Unterkühlung des Unterleibs, zum Beispiel durch Sitzen auf kaltem Boden, oder aufgrund kalter Füße.

Füße warm halten

Die chinesische Medizin weiß um den Zusammenhang von Füßen und Beckenboden/Blase, der auf gleichen Energiebahnen beruht. Darum ist Wärme das Wichtigste, um Blasenentzündungen vorzubeugen. Großmutter's Angora-Nierenwärmer entsprechen zwar vielleicht nicht unseren Vorstellungen von erotischen Dessous, halten aber im kalten Winter mollig warm. Bequemes, warmes Schuhwerk, so geräumig, dass im Winter auch noch dicke Socken Platz haben, lässt die Füße angenehm warm bleiben.

Trinken – Trinken – Trinken

Die nächste Säule der Vorbeugung von Blasenentzündungen ist regelmäßiges und reichliches Trinken. Durch das intensive Durchspülen von Blase und

Harnwegen können sich Bakterien erst gar nicht an der Blasenwand anheften. Man entzieht ihnen gleichsam den Nährboden. So einfach und doch so klug! Das heißt konkret: Mindestens zweieinhalb Liter am Tag, am besten Wasser, stark verdünnte Obstsäfte oder Kräutertee. Besonders empfehlenswert ist das Trinken von Nieren-Blasen-Tee. Dieser enthält Auszüge aus entzündungshemmenden und ausscheidungsunterstützenden Heilpflanzen, genau das, was es jetzt braucht. Je mehr Sie trinken, umso besser!

Heilmittel aus dem Pflanzenreich

Preiselbeeren oder auch die amerikanischen Cranberrys binden über spezielle Inhaltsstoffe, sogenannte Tannine, Bakterien, sodass diese dann mit dem Urin ausgespült und unschädlich gemacht werden können. Säfte dieser Beeren sind im Reformhaus, im Bioladen oder der Apotheke zu bekommen. Als Extrakt sind sie auch in Kapselform erhältlich. Hilft auch vorbeugend verblüffend gut!



Bärentraubenblätter helfen als Tee oder in Kapselform, zum Beispiel Cystinol akut®: dreimal zwei Dragees täglich mit reichlich Flüssigkeit nach den Mahlzeiten einnehmen. Bärentraubenblätter helfen am besten, wenn der Urin alkalisch ist, im pH-Test sollte der Säurewert über sieben liegen. Das können Sie mit einfachen Teststreifen aus der Apotheke selbst testen. Wenn der Urin zu sauer ist, hilft Basica-Pulver®, das Sie ebenfalls in der Apotheke oder im Reformhaus bekommen.

■ **Vorsicht: Bärentraubenblätter dürfen in der Schwangerschaft nicht angewendet werden!**

Schachtelhalmtee und Goldrutentee helfen ebenfalls wunderbar, die Aus-

scheidung anzuregen und eine Entzündung im Harnwegsbereich zu heilen. Solidagoren-Tropfen® enthalten Goldrutenkraut, Gänsefingerkraut sowie Schachtelhalmkraut als Fertiglösung und unterstützen wunderbar das Durchspülen der Harnwege bei entzündlichen Erkrankungen. Man nimmt dreimal täglich 20 bis 30 Tropfen ein.

Unsere „pflanzlichen Antibiotika“ aus Meerrettichwurzel und Kapuzinerkresse, Angocin Anti-Infekt N-Tabletten®, sind ebenfalls wahre Wunderwaffen im Kampf gegen die Blasenentzündung. Im Akutfall können Sie bis zu dreimal vier Tabletten täglich einnehmen, am besten nach den Mahlzeiten und unzerkaut.

Zum Vorbeugen gegen wiederkehrende Blasenentzündungen helfen Uro-Vaxom®-Kapseln. Man nimmt eine Kapsel täglich morgens, mindestens eine halbe Stunde vor der ersten Mahlzeit, über ein bis drei Monate ein. Die Kapseln enthalten die häufigsten bakteriellen Erreger von Blasenentzündungen, Escherichia coli, in abgetöteter Form, sind also quasi eine Eigenimpfung.

Mikrobiologische Therapie

Wiederkehrende Blasenentzündungen weisen auf ein geschwächtes Immunsystem hin. Dieses kann mit der mikrobiologischen Therapie, der Sanierung der bakteriellen Darmflora, wieder auf Vordermann gebracht werden. Bei jeder Blasenentzündung sollte man Symbioflor1-Tropfen®, mindestens dreimal täglich je 20 Tropfen, begleitend zu der

sonstigen Therapie einnehmen. Das empfiehlt sich insbesondere dann, wenn die Einnahme von Antibiotika nötig ist. Allergiker oder sehr geschwächte Menschen mit sonstigen Erkrankungen müssen das Vorgehen mit einem Arzt für Naturheilverfahren abstimmen.

Am effektivsten ist eine mikrobiologische Therapie, also das Heilen mithilfe von „guten“ Bakterien, wenn zuvor eine Analyse der Darmflora mittels Stuhluntersuchung gemacht worden ist. Speziallabore wie das Institut für Mikrobiologie in Herborn bieten diese an (www.amt-herborn.de). Dann nämlich kann die mikrobiologische Therapie ganz zielgerichtet auf Ihre persönliche Darmflora- und Abwehrlage hin zugeschnitten werden und wirkt unvergleichlich gut.

Homöopathie

Homöopathische Arzneien, richtig gewählt, helfen bei Blasenentzündungen prompt. Wer einmal diese schlimmen Schmerzen wie von Zauberhand durch ein paar Kügelchen losgeworden ist, wird dieser wunderbaren Heilmethode nie wieder abschwören.

Bei allen beginnenden und leichten Verläufen ist die Homöopathie, begleitet von der Naturheilkunde, die erste und

beste Wahl zur baldigen, bleibenden und vor allem nebenwirkungsfreien Genesung.

■ Wichtig ist es, die nötigen Vorsichtsmaßnahmen zu beachten. Bei komplizierten Blasenentzündungen mit hohem Fieber oder blutigem oder eitrigem Urin muss unverzüglich ein Arzt aufgesucht werden.

Bewährte homöopathische Arzneien

Cantharis (Spanische Fliege): Blasenentzündung mit Krämpfen und enorm schmerzhaftem Harndrang. Starker Brennschmerz, insbesondere während des Wasserlassens. Blasenentzündung mit reichlich Blutabgang. Häufig begleitend Entzündung im Genitaltrakt: Brennen und Jucken insbesondere der Schamlippen. Schlimmer durch Wasserlassen.

Dulcamara (Bittersüß, Mädesüß): Blasenentzündung mit Harndrang, der klar eine Unterkühlung vorausgegangen ist. Schon das sommerliche Waten mit nackten Füßen im Wasser kann eine Dulcamara-Symptomatik hervorrufen.

Lycopodium clavatum (Bärlapp): Blasenentzündung mit schmerzhaftem Harndrang bei innerlich ängstlicher Frau (Auslöser zum Beispiel Prüfungsangst). Viele Magen-Darm-Probleme wie heftige Blähungen, schlimmer nach dem Verzehr selbst kleinster Nahrungsmengen. Symptome und Beschwerden häufig eher rechtsseitig.

Nux vomica (Brechnuss): Blasenentzündung mit ständigem Drang und Entleerung kleiner Harnmengen. Besser durch Wärme. Auslöser kann Stress oder der übermäßige Gebrauch von Stimulanzen wie Kaffee und Alkohol sein. Tolles Mittel übrigens auch zur Therapie des

„Katers“ nach einer alkoholisch ausgeführten Nacht.

Sarsaparilla (Liliaceae): Blasenentzündung mit Schmerzen am Ende der Harnentleerung. Brennen beim Urinieren und häufiger Harndrang. Blut im Urin.

Staphisagria (Stephanskorn): Blasenentzündung wiederkehrend seit dem ersten Geschlechtsverkehr, oder aber die Zystitis tritt nach jedem Geschlechtsverkehr auf. Häufiger Harndrang. Beschwerden auch durch Kummer und als Folge unterdrückter Wut.

