

HILFE, ES BRENNT!

Harnwegsinfekt frühzeitig natürlich behandeln

Harnwegsinfekte und Blasenentzündungen (Zystitiden) sind ein häufiges Problem. Aufgrund ihrer deutlich kürzeren Harnröhre leiden vor allem Frauen darunter. Die Erreger sind meist Darmkeime, die sich „verirrt haben“. Man spricht von sogenannten aufsteigenden Infektionen: die Keime gelangen über die Harnröhre in die Blase. Begünstigende Faktoren hierfür sind sexuelle Aktivität („Honeymoon-Zystitis“), Hormonumstellungen (Pubertät, Schwangerschaft, Menopause), Stoffwechselerkrankungen, vor allem Diabetes mellitus und Steinbildung in der Niere. Wer bei ersten Anzeichen oder häufig wiederkehrenden Infekten frühzeitig Maßnahmen ergreift, kann durchaus auf naturheilkundliche Behandlungsmethoden setzen.

Dr. hum. biol. Ruth Teufel-Mayer



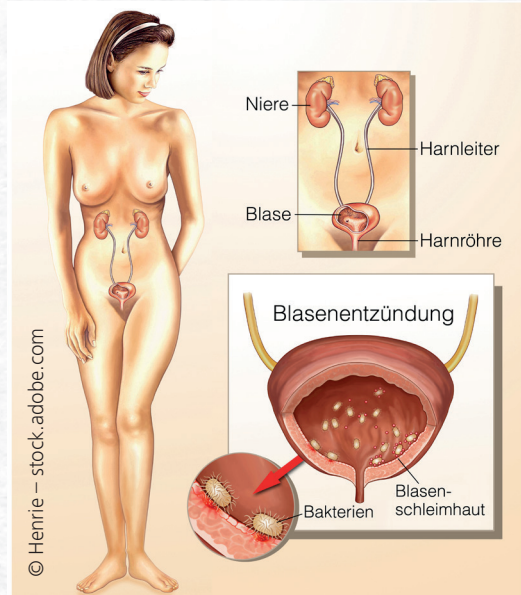
Harnwegsinfekte können unbemerkt bleiben, wenn sie keine Beschwerden verursachen. Bei Männern treten Harnwegsinfekte häufiger auf, wenn sie an einer vergrößerten Prostata (Prostatahyperplasie) leiden. Bei ihnen steht dann die Behandlung der Prostata im Vordergrund. Akute Blasenentzündungen verursachen meist folgende Beschwerden: Schmerzen beim Wasserlassen (Algurie), häufiges Wasserlassen (Pollakisurie) und eventuell Schmerzen im mittleren Unterbauch (oberhalb des Schambeins, wo die Blase liegt). Kommen Fieber und Schmerzen im Nierenlager hinzu, liegt der Verdacht nahe, dass die Infektion weiter ins Nierenbecken aufgestiegen ist. In diesem Fall sollte dringend ein Arzt aufgesucht werden, denn jetzt sind in der Regel Antibiotika für eine rasche Behandlung nötig.

Bei Harnwegsinfekten ist es grundsätzlich ratsam die Füße, den Unterleib und die Nierengegend warm zu halten. (Die Nieren befinden sich am Rücken zwischen Oberrand des Beckens und Unterrand der Rippen.) Ebenfalls zu empfehlen sind warme Fußbäder mit Acker-schachtelhalm-Tee und / oder Basensalz im Abstand von ein bis zwei Tagen.

Die naturheilkundliche Behandlung der Harnwegsinfekte beruht auf 3 Säulen:

1. „Phytobiotika“, das sind Pflanzen mit keimwidrigen Inhaltsstoffen
2. „Aquaretika“, das sind pflanzliche Diuretika zur Durchspülung der Harnwege
3. „Immunstimulantien“, das sind Heilpflanzen, Vitalpilze und Vitalstoffe zur Unterstützung des Immunsystems

Die Behandlung wird mit Präparaten aus allen drei Wirkstoffgruppen gestartet. Während die „Phytobiose“ nur ein bis zwei Wochen dauert, wird die Aquaretika-Kur noch mindestens vier, besser sechs bis acht Wochen weitergeführt. Auch die Immunstimulantien werden kurmäßig zwei bis drei Monate eingenommen.



Bei Harnwegsinfekten steigen die Erreger meist über die Harnröhre in die Harnblase und verursachen dort eine Zystitis (Entzündung der unteren Harnwege). Steigen die Bakterien weiter auf, kann es zu einer Nierenbeckenentzündung kommen, die unbedingt ärztlich behandelt werden muss.

PHYTOBIOTIKA

Auch wenn sie meist schwächer als Antibiotika wirken, bieten sie doch einige Vorteile: Sie sind Vielstoffgemische mit unterschiedlichen Wirkmechanismen. Damit machen sie es den Erregern praktisch unmöglich Resistenzen auszubilden. Sie unterstützen auch die körpereigene Abwehr und fügen der physiologischen Darmflora keinen Schaden zu. Bei Harnwegsinfekten werden die folgenden Phytobiotika eingesetzt:

Bärentraube (*Arctostaphylos uva-ursi*)

Sie enthält den Wirkstoff **Arbutin**, der vor allem auf Darmbakterien keimhemmend wirkt. Bärentraube wird manchmal Teemischungen beigegeben. Da es aber mindestens 400 mg Arbutin täglich für die keimhemmende Wirkung bedarf, sind Fertigpräparate zu bevorzugen. Bärentraube sollte auch nicht länger als eine Woche angewendet werden.

Cranberry (amerikanische Preiselbeere, *Vaccinium macrocarpon*)

Sie enthält **Proanthozyanidine** und Flavonoide. Die Proanthozyanidine verhindern das Anheften der Darmkeime an die Schleimhäute des Harntrakts. Dadurch können sich die Bakterien nicht festsetzen und werden fortgeschwemmt, wenn genug Flüssigkeit getrunken wird. Die Wirkung setzt innerhalb von zwei Stunden nach der Gabe ein und hält bis zu zehn Stunden an. Proanthozyanidine sind außerdem hervorragende Antioxidantien und unterstützen so auch das Immunsystem. Cranberry kann auch als Saft eingenommen werden, allerdings ungesüßt und dann schmeckt er extrem sauer. Deshalb sind auch hier Fertigpräparate die bessere Alternative.

Kapuzinerkresse (*Tropaeolum majus*) und **Meerrettich** (*Armoracia rusticana*)

Sie enthalten **Senföle**. Senföle wirken antibakteriell und entzündungshemmend, durchblutungsfördernd und krampflindernd. Sie werden über die Atemwege und die Nieren ausgeschieden und sind deshalb besonders zur Behandlung von Atemwegs- und Harnwegsinfekten geeignet.

Eukalyptus (*Eucalyptus globulus*)

Ätherisches Eukalyptusöl enthält **Cineol**, das antibakteriell, entzündungshemmend und schmerzlindernd wirkt. Ätherische Öle gelangen über die Haut schnell in den Organismus. Bei einer Blasenentzündung eignet sich eine Eukalyptuspresse zur äußeren Anwendung („Blasenkompressen mit ätherischem Eukalyptusöl“, siehe Seite 11).



Inhaltsstoffe der Cranberry wirken präventiv und unterstützend bei Harnwegsinfekten.

© Александра Камболина — stock.adobe.com

AQUARETIKA

Aquaretika verdünnen den Harn, erhöhen die Harnmenge und schwemmen damit Keime aus, ohne selbst keimwidrig wirken zu müssen. Sie bewirken eine sogenannte Verdünnungsdiurese, das ist eine vermehrte Wasserausscheidung ohne Verlust von Mineralstoffen. Damit verringern Aquaretika auch das Risiko einer Steinbildung, die ja wiederum einen Risikofaktor für Harnwegsinfekte darstellt. Voraussetzung für die aquaretische Wirkung ist, dass die Harnmenge (nicht die Trinkmenge!) mindestens auf 2 Liter pro Tag steigt (normal ist ca. 1 Liter), das entspricht in etwa einer Trinkmenge von 2,5 bis 3 Litern. Aquaretika werden auch gerne bei rheumatischen Beschwerden und Hauterkrankungen wie Ekzemen eingesetzt. Man führt sie am besten als Nieren- und Blasentee zu (1 Liter pro Tag, Rezeptur siehe Seite 12). Zusätzlich wird viel Wasser getrunken; auch eine Fruchtsaftschorle ist zwischendurch erlaubt.

Goldrute (*Solidago virgaurea*)

Die Goldrute ist **die Nierenpflanze** und enthält **Flavonoide** und **Saponine** (Seifenstoffe). Sie wirkt entzün-



Senfölglykoside der Kapuzinerkresse haben ein breites antibiotisches Wirkspektrum und sind verantwortlich für den scharfen Geschmack.

dungshemmend, krampflösend, schmerzlindernd und selbst auch keimwidrig. Sie wird bei Harnwegsinfekten und zur Steinprophylaxe eingesetzt.

Birke (*Betula pendula*)

Die **Flavonoide**, **Saponine** und **Mineralstoffe** der Birke regen die Harnbildung an und wirken entzündungswidrig. Die Birke ist **das Aquaretikum** und **der Wasserbaum**. Sie steht gerne auf feuchtem Boden und entzieht diesem Wasser. Birkenholz brennt auch, wenn es noch feucht ist.

Brennnessel (*Urtica dioica*)

Die Brennnessel verfügt über **Flavonoide** und einen **hohen Mineralstoffanteil**. Sie ist die durchspülende Bindegewebspflanze und wird deshalb auch zur Durchspülung bei entzündlichen Erkrankungen der Harnwege eingesetzt.

Ackerschachtelhalm (*Equisetum arvense*)

Im Volksmund ist diese Pflanze auch als Zinnkraut bekannt. Sie enthält **Flavonoide**, **Kieselsäure** und **Mineralstoffe**. Kieselsäure aktiviert den Stoffwechsel und fördert die Wundheilung. Sie dient im Organismus als Struktur gebender Anteil.

Ackerschachtelhalm (*Equisetum arvense*)

Im Volksmund ist diese Pflanze auch als Zinnkraut bekannt. Sie enthält **Flavonoide**, **Kieselsäure** und **Mineralstoffe**. Kieselsäure aktiviert den Stoffwechsel und fördert die Wundheilung. Sie dient im Organismus als Struktur gebender Anteil.

Blasenkomresse mit ätherischem Eukalyptusöl

Man braucht ein 10%iges Eukalyptusöl. Dazu gibt man in ein 10 ml Fläschchen 20 Tropfen eines ätherischen Eukalyptus globulus Öls und füllt mit einem fetten Öl (Mandelöl, Jojobaöl oder Olivenöl) auf. Als Komresse eignet sich ein Stofftaschentuch, das man in der Mitte einmal faltet. Man gibt 1 TL der Ölmischung auf die Komresse und legt sie faltenfrei in Blasengegend (mittig gleich oberhalb des Schambeins) auf die Haut. Darüber kommt ein Handtuch und darüber ein Wollschal, den man um den ganzen Unterleib wickelt. Wer mag, kann auch eine Wärmflasche oder ein Heizkissen verwenden. Es wird mindestens 30 Minuten geruht, dann kann die innere Komresse entfernt werden (der Wollschal und die Wärmflasche bleiben, wo sie sind). Dann nochmals mindestens 30 Minuten nachruhen.

Die Komresse kann auch vor dem Einschlafen angelegt werden und mehrere Stunden verbleiben. Die Ölmischung kann auch auf eine Slip-einlage getropft werden und so untertags ihre Wirkung entfalten.



Rezeptur für Nieren- und Blasentee:

15 g Goldrutenkraut, 15 g Birkenblätter,
10 g Brennnesselblätter, 10 g Ackerschachtelhalm
Wem der Tee zu krautig und/oder fad schmeckt, kann noch
10 g Pfefferminzblätter hinzumischen lassen.

Zubereitung:

1–2 TL der Kräutermischung mit 1 Liter kochendem Wasser übergießen und 15 Minuten ziehen lassen.
Sechs Wochen über den Tag verteilt trinken.
Der Tee kann entweder „pur“ getrunken oder mit Wasser verdünnt werden. Er sollte nicht gesüßt werden!



© avoferen - stock.adobe.com

STÄRKUNG DES IMMUNSYSTEMS

Sonnenhut (Echinacea purpurea)

Der Sonnenhut enthält **Zichoriensäure**, **Polysaccharide** und **Flavonoide**, die das Immunsystem stimulieren. Die Inhaltsstoffe des Sonnenhuts aktivieren die Fresszellen der unspezifischen Abwehr, sodass sie effizient die Bakterien eliminieren können. Sonnenhut eignet sich nicht als Teepflanze. Die Inhaltsstoffe der Pflanze müssen in frischem Zustand verarbeitet werden, nur so sind sie wirksam. Deshalb empfiehlt sich die Tinktur zur Anwendung. Frühzeitig hochdosiert eingenommen, kann eine Infektion schnell überwunden und die Rückfallrate gesenkt werden.

Polyporus

Der Vitalpilz **Polyporus umbellatus (Eichhase)** ist der Pilz aus der Traditionellen Chinesischen Medizin für Niere und Blase und so auch für Blaseninfektionen. Er enthält **Polysaccharide**, die das Immunsystem in seiner Arbeit unterstützen, **Triterpene** (Ergosterole), die aquaretisch wirken, **Mannit**, das Bakterien am Anheften an der Blasenschleimhaut hindert und **Polyphenole** als potente Antioxidantien.

ORTHOMOLEKULARE THERAPIE

Vitalstoffe unterstützen das Immunsystem auf wirksame Art und Weise. Bei Infektionen spielen vor allem die **Vitamine C** und **D** sowie die Spurenelemente **Zink** und **Selen** eine bedeutende Rolle. **Vitamin A** sollte bei Harnwegsinfekten nicht vergessen werden, da es die angegriffene Schleimhaut schützt und regeneriert.



Praxis für Naturheilkunde und Kinesiologie

Dr. hum. biol. Ruth Teufel-Mayer,
Heilpraktikerin
Merianweg 20, 89075 Ulm
info@pranaki.de

