BLASEN-ENTZÜN-DUNG

Wenn das Wasserlassen zum Spießrutenlauf wird, der Unterbauch schmerzt, der Harn trüb oder gar blutig ist und trotz ständigem Harndrang nur ein paar mickrige Tröpferl kommen, dann ist klar: Eine Blasenentzündung hat sich eingeschlichen. Hier greifen die meisten sofort zu Antibiotika, obwohl es – wenn man schnell reagiert – viele effektiv wirkende Naturheilmittel dagegen gibt.

Von Alexandra Bäck und Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger

Warum die Erkrankung vor allem „weiblich" ist, liegt an der Anatomie der Frau und dass der Übeltäter – meist sind es im Darm angesiedelte Bakterien namens Escherichia coli (besser bekannt als E. coli) – in den kurzen weiblichen Harnwegen leichteres Spiel hat. Außerdem liegt die Harnröhre bei der Frau in unmittelbarer Nähe zum Darmausgang. Während E. coli Bakterien in der natürlichen Darmflora jedes Menschen vorkommen und dort harmlos sind, verursachen sie in den unteren Harnwegen schmerzhafte Entzündungen („Zystitis"), vermehren sich in der Harnblase und können sogar weiter bis zu den Nieren aufsteigen.

„HONEYMOON ZYSTITIS"

Gemeinsamer Urlaub oder gar Hochzeitsreise, man hat viel Zeit füreinander und plötzlich – von einer Minute zur anderen – brennt die Harnröhre. Das Ejakulat des Mannes hat einen pH-Wert von 7 bis 9 – zu basisch für die Vaginalschleimhaut, deren Milchsäurebakterien ein saures Milieu bevorzugen! Das saure Scheidenmilieu ist aber wichtig, um das gesunde Gleichgewicht zu wahren. Ist es einmal gestört, können sich Darmbakterien besser und leicht vermehren und den Weg in Richtung Blase antreten. Auch der Gebrauch von Diaphragmen oder Spermiziden kann eine Blasenentzündung hervorrufen. Es gibt einige Tipps, um besser gerüstet zu sein: Nach dem Verkehr auf die Toilette gehen und zwei Gläser Wasser trinken, die Blase immer vollständig entleeren, prinzipiell Eigeninfektion vermeiden, indem man auf die Wischrichtung nach dem Stuhlgang achtet. Auf gemeinsamen Urlaub immer eine „Notfallapotheke" aus der Natur mitnehmen!

ÄLTERE FRAUEN SIND NOCH GEFÄHRDETER

Frauen im und nach dem Wechsel haben ein noch höheres Risiko, an einem Harnwegsinfekt zu erkranken, da die Schleimhäute viel trockener und somit gefährdeter sind als bei Frauen im gebärfähigem Alter. Auch andere Erreger, wie etwa Klebsiellen, Staphylokokken, und Proteus können für Harnwegsinfekte verantwortlich sein.

WENIGER ZUCKER, VIEL WÄRME

Ist die Blasenentzündung bereits in voller Blüte, sollte zumindest eine Zeit lang auf Zucker verzichtet werden. Denn der Verzehr von Zucker verschlimmert die Entzündung und schwächt das Immunsystem. Wärme ist auch wichtig: Wer anfällig ist, dem reicht es schon, sich nur kurz auf einen kalten Platz zu setzen, barfuß auf kaltem Boden zu gehen oder den nassen Badeanzug nicht gleich zu wechseln. Weitere Risikofaktoren sind die Pille, Rauchen, Untergewicht, Schlafdefizit, Vitamin-

D-Mangel sowie das Essverhalten (kein Frühstück und auch im Winter nur kalt essen). Der Hang zur Blasenentzündung kann natürlich auch familiär bedingt sein. Diabetiker neigen leider ebenso dazu.

PILZINFEKTE ALS FOLGE VON ANTIBIOTIKA

Sehr selten kommen Pilze und Viren als Auslöser für eine Blaseninfektion in Frage. Doch Pilzinfektionen sind eine häufige Folge von Antibiotikabehandlungen. Sie machen sich durch heftigen Juckreiz und Brennen im Genitalbereich bemerkbar und sind oft hartnäckig bzw. treten immer wieder auf und es kommt zu gegenseitigen Infektionen mit dem Partner.

ANDERE URSACHEN BEI MÄNNERN

Bei Männern sind oft nicht Bakterien der Auslöser einer Blaseninfektion, meist ist es eine andere Erkrankung, wie etwa die Vergrößerung der Prostata oder eine Verengung der Harnröhre. Auch eine Vorhautverengung, ein Dauerkatheter und neurologische Erkrankungen können als Verursacher in Frage kommen.

NATURSUBSTANZEN BEI BLASENENTZÜNDUNG

DAMIT ES NICHT MEHR BRENNT: BUNTNESSEL

Als besonders wirkungsvoll hat sich die indische *Buntnessel* bei der Behandlung chronischer Blasenentzündungen erwiesen, denn sie verhindert die Verkapselung der Bakterien in der flexiblen Schleimhaut der Blase – diesen Trick nutzen Bakterien, um sich vor Antibiotika „zu verstecken". Der Wirkstoff Forskolin, der in den Wurzeln der Pflanze zu finden ist, wird als Extrakt wegen seiner antibakteriellen und immunaktivierenden Wirkung schon seit Jahrtausenden im Ayurveda verwendet.

STOPPT DIE VERMEHRUNG DER BAKTERIEN: ARONIA ODER OPC

Warm halten und warm zu trinken ist bei einer Blasenentzündung ganz wichtig: Unterstützend kann auch die *Aroniabeere* (als Tee oder Kapseln) eingenommen werden. Die Apfelbeere aus dem kühlen Norden mobilisiert die Immunabwehr gegen Infektionen mit Viren und Bakterien: Ihre Anthocyane verhindern das Anhaften der Bakterien an der Blasenschleimhaut, dadurch vermehren sich Erreger weniger leicht. Auch „Oligomere Proanthocyanidine", besser bekannt als OPC, helfen auf diese Art und Weise gegen die Entzündung. Doch aufpassen: *Traubenkernextrakt* nicht auf leeren Magen einnehmen und Kapselmengen über den Tag verteilen sowie nicht zusammen mit säurehältigem Obst oder Obstsäften einnehmen, sondern nur mit Wasser, da empfindliche Menschen mit Bauchschmerzen reagieren können.

SPÜLEN DURCH: TULSI, BRENNNESSEL ODER LÖWENZAHN

Viel Wasser trinken allein spült nur bedingt Bakterien aus. Besser ist es, Tee zu sich zu nehmen, der neben der erhöhten Trinkmenge auch noch entzündungshemmende Inhaltsstoffe bieten kann, wie es beim gerade erwähnten *Aronia Tee* der Fall ist. *Tulsi Tee* beispielsweise wirkt ebenfalls antibakteriell und entzündungshemmend, ist selbst bei durch Viren oder Pilzen ausgelösten Entzündungen und Schmerzen sehr wirksam. Brennnessel-Tee oder Löwenzahn-Tee wirken harntreibend, spülen Blase und Harnwege durch und hemmen Entzündungen – sie sind auch als Kapseln anwendbar, dazu viel Wasser trinken.

SCHUTZFILM AUF DEN SCHLEIMHÄUTEN: MSM

Die natürliche Schwefelverbindung MSM wirkt entzündungshemmend, schmerzstillend und versieht die Schleimhäute mit einem Schutzfilm, der sie vor Erregern wie Bakterien schützt. Dadurch bessert sich auch eine Blasenentzündung meist rasch.

HILFT GLEICH AUCH GEGEN PILZE: GRAPEFRUITKERNEXTRAKT

Nicht minder wirksam ist das *Grapefruitkernextrakt*, es unterstützt bei allen akuten Infekten und verbessert die mikrobielle Flora. *Grapefruitkernextrakt* gilt als natürliches Antibiotikum, dessen Bioflavonoide (z. B. das Kämpferol) das Wachstum von bestimmten Bakterien, Viren und Pilzen hemmen. Blasenentzündung geht etwa durch die Einnahme von zwei Kapseln alle zwei Stunden in kurzer Zeit zurück und der Extrakt wirkt auch gleich gegen Pilzinfektionen. *Grapefruitkernextrakt* sollte man nicht gemeinsam mit Medikamenten einnehmen.

WENN DIE NIERE MITBETROFFEN IST: CORDYCEPS VITALPILZ

Ist Blut im Harn, schmerzen die Nieren und bessern sich die Beschwerden nicht nach ein paar Tagen, sollte die Ursache ärztlich abgeklärt werden: Denn das Blut könnte auch aus dem Nierenbecken stammen. Bei blutiger Blasenentzündung kann begleitend zur Einnahme von *Grapefruitkernextrakt* alternierend der *Cordyceps Vitalpilz* angewendet werden: Er hat entzündungshemmende Wirkung, lässt sich bei allen bakteriellen Entzündungen sehr gut einsetzen und bewährt sich speziell bei Blasen- und Nierenentzündung. Außerdem stärkt der *Cordyceps* die Energieversorgung (Meridiane) von Blase und Niere.

SILIZIUM WECKT DAS IMMUNSYSTEM AUF

Flüssiges *Silizium* ist entzündungshemmend und aktiviert das Immunsystem gegen alle möglichen Erreger. Es testet energetisch häufig bei blutiger Blasenentzündung und hat sich begleitend zu weiteren Natursubstanzen bisher sehr bewährt. *Silizium* ist langfristig angesagt, wenn Pilzinfektionen auftreten und generell nach Antibiotika-Einnahme, da es – neben Aluminium und Umweltgiften – auch Rückstände von Antibiotika, abgestorbene Bakterien und verbrauchte Immunzellen aus dem Körper transportiert und sich das weiße Blutbild damit überhaupt schneller regeneriert.

UNTERSTÜTZT BEI JEDEM INFEKT: LACTOBAC DARMBAKTERIEN

Lactobac Darmbakterien aus der Familie der acidophilus Milchsäurebakterien stammen vom seit 1925 gezüchteten und intensiv erforschten Stamm DDS1. Sie produzieren ein körpereigenes Antibiotikum, das Acidophilin. Daher unterstützen sie bei jedem bakteriellen Infekt. Sie sind auch äußerst wirksam bei Candida-Pilzinfektionen, nicht nur des Darmes, sondern auch des Urogenitalbereichs. Sie sorgen für den richtigen

pH-Wert im Darm, sodass pathogene Keime aller Art sich nicht mehr „wohlfühlen" und sich nicht ansiedeln können. Außerdem schützen sie die Darmflora während Antibiotikabehandlung und beugen einem – dabei typischen – Verlust der Darmflora vor.

EBENFALLS HILFREICH: ZINK UND THREONIN

Zink wirkt durch seine Beteiligung an der Abwehr von Erregern entzündungshemmend und seine Anwendung ist parallel bei jeder Entzündung sinnvoll. Außerdem benötigen sich schnell teilende Zellen wie die Schleimhautzellen *Zink*, um sich neu aufzubauen. Für die Ausbildung der Schleimschicht benötigt der Körper außerdem die *Aminosäure Threonin*. Fehlt sie, können Krankheitserreger wesentlich leichter in die ungeschützte Schleimhaut eindringen.

STERNANIS BEI REIZBLASE

Nicht immer plagt eine Entzündung, wenn man ständigen Harndrang hat. Oft ist eine Reizblase schuld daran. *Sternanis* hilft hier sehr gut, weil er entspannt.

ANTIBIOTIKA KÖNNEN SCHLIMME FOLGEN HABEN

Haben Sie ein Antibiotikum verschrieben bekommen? Dann sollten Sie sicher sein, nicht auf einen Bestandteil allergisch zu reagieren, wie das etwa bei Penizillin oder Cephalosporinen (z. B. in Augmentin) der Fall sein kann. Googeln Sie die Nebenwirkungen oder lesen Sie den Beipacktext! Selbst sehr häufig verordnete und als sicher geltende „Allround"-Antibiotika können schlimme Nebenwirkungen für einzelne haben. Dann gibt es noch die seltener verordneten Antibiotika, die ebenso heftige Probleme bereiten können. Im vergangenen Frühjahr kam im Spiegel.tv ein erschütternder Bericht über extreme Nebenwirkungen bei Menschen, die mitten im Leben standen und nur einfache Infekte hatten. Sie büßten die Einnahme von Antibiotika aus der Gruppe der Fluorchinolone, die bei Infekten wie Blasenentzündung, Bronchitis und Nebenhöhlenentzündung eingesetzt werden, mit ihrer Gesundheit. Schwere Nervenschäden, Doppelbilder, Dauervibrieren im Kopf, Angst, Panik, Selbstmordgedanken, Ganzkörperschmerzen, Muskelschwäche mit Gehunfähigkeit bis hin zum Rollstuhl, Magenlähmung mit massivsten Nährstoffmängeln, Herzrhythmusstörungen, Herzrasen, Arbeitsunfähigkeit – alles ausgelöst durch ein einzelnes Antibiotikum. Die Antibiotika aus der Gruppe der Fluorchinolone haben einen Marktanteil von 16 Prozent, 16.000 Packungen werden in Deutschland täglich an mittlerweile 50 Prozent Frauen verschrieben – und jetzt kommt es: Obwohl sie "Reserveantibiotika" sind, die auch "Panzerschrankantibiotika" genannt werden, weil es dagegen noch keine Resistenzen gibt und sie deshalb höchst wirksam sind. In den USA ist die Herausgabe solcher Antibiotika auf sehr wenige und nur schwere Fälle beschränkt. Geschätzte 4 bis 10 % der Anwender dieser Antibiotika erleiden Nebenwirkungen, die seit dem Jahr 2000 bekannt sind und nie mehr reversibel sind. Betroffene können – laut Spiegel.tv - nie mehr ihr "altes" Leben führen und werden als "Psychos" abgetan. Entschädigung gibt es keine.
Die übertrieben häufige Anwendung von Antibiotika führt noch zu einem weiteren Problem: In unseren Gewässern oder in sämtlichen Wildtieren wurden bereits multiresistente Keime entdeckt. Ob sie aus Tierhaltung oder vom Menschen stammen, lässt sich nicht feststellen. Doch wenn Antibiotika nicht mehr wirken, da die Keime multiresistent geworden sind, wird es zuerst die Kinder, Geschwächten und Alten treffen. Das muss vermieden werden.

ENTZÜNDUNG? WAS SIE DANACH TUN SOLLTEN!

Jede Entzündung – ob Blasenentzündung, Lungenentzündung, Bronchitis, Darmentzündung oder Gastritis – sorgt nach der TCM für ein Übermaß an Yang. Zuviel Hitze trocknet das Yin und stellt somit ein Ungleichgewicht her. Auch im Westen ist bekannt, dass gerade Schleimhäute unter der austrocknenden Wirkung von Entzündungen Probleme damit haben können, ihre volle Funktionsfähigkeit wiederherzustellen. Es liegt schon in ihrer Natur, als "Schleimhaut" feucht zu sein. Trocknen sie hingegen aus, ist auch ihre Funktion als Grenzschutzpolizei in Frage gestellt und der nächste Erreger hat es entsprechend leicht, erneut für eine Infektion zu sorgen.

AURICULARIA NÄHRT DIE SCHLEIMHAUT

Der *Auricularia Vitalpilz* gibt den durch die Entzündung ausgetrockneten Schleimhäuten die nötige Feuchtigkeit zurück. Es gibt kaum ein besseres Mittel zur Regeneration der Schleimhäute als den *Auricularia Vitalpilz*. Das ist auch bei Verstopfung, die ebenfalls durch trockene Darmschleimhaut ausgelöst werden kann, in wohltuender Weise zu bemerken. Wenn man Durchfall bekommt, Dosis reduzieren. Da der *Auricularia Vitalpilz* das Blut verdünnt – sogar im Ausmaß von ThromboAss – sollte er nicht gemeinsam mit blutverdünnenden Medikamenten eingesetzt werden. *Auricularia* ist ein Blutverdünner, der in der TCM gleichzeitig als Blutungsstiller eingesetzt wird. Dies ist für viele die risikofreiere Lösung gegenüber synthetischen Blutverdünnern, weil damit die Blutungsgefahr reduziert wird.