

NIE WIEDER BLASENENT- ZÜNDUNG!

Kennen Sie das: Ständiger Harndrang, brennender Schmerz beim Harnlassen, Blut im Harn, in weiterer Folge Bauchschmerzen, Bauchkrämpfe und Übelkeit? Mehr als 50 Prozent aller Frauen leiden mindestens einmal in ihrem Leben an einer Zystitis. Diese Irritation der Harnblasenschleimhaut gehört zu den häufigsten Erkrankungen der ableitenden Harnwege. Männer sind meist erst ab dem 60. Lebensjahr davon betroffen.

Von Dr. phil. Doris
Steiner-Ehrenberger

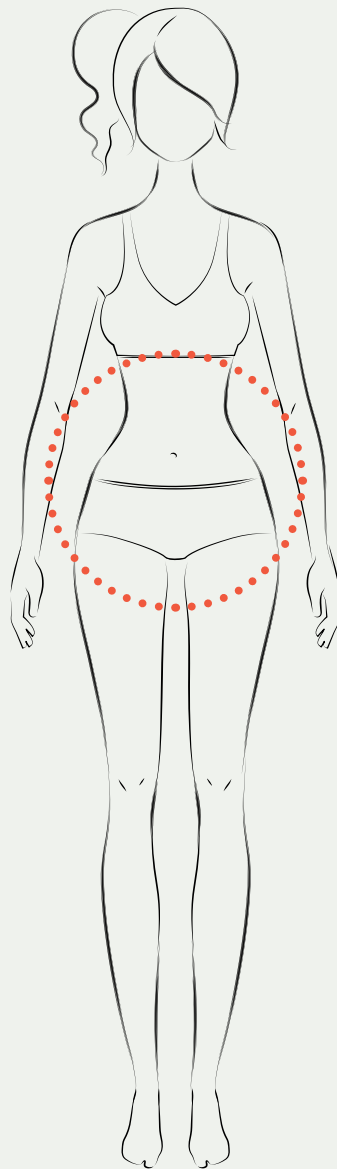
Da bei Frauen die Harnröhre viel kürzer ist und Bakterien daher leichter in die Blase hochwandern können, erkranken sie häufiger an einer Entzündung als Männer. Je nachdem, welcher Bereich betroffen ist, wird von einer Urethritis (Entzündung der Harnröhre) gesprochen oder von einer Zystitis (Entzündung der Blase), mit dem Risiko einer Schrumpfbilase. Steigen die Bakterien über die Harnleiter nach oben, gelangen sie in die Nieren und rufen dort eine Pyelonephritis (Nierenbeckenentzündung) hervor.

Bei Männern ist die Erkrankung vor dem 60. Lebensjahr sehr selten. Ab diesem Alter kommt es häufiger zu einer Vergrößerung der Prostata, wodurch sich die Blase schlechter entleert und der Restharn die Entstehung einer Entzündung begünstigt.

Die Ursache: Eigene Bakterien aus dem Darm

Großmütter neigen dazu zu warnen: „Immer schön die Nieren wärmen.“ Tatsächlich entsteht eine Blasenentzündung aber nicht nur durch Kälte. Warm und trocken halten des Unterleibs und der Nieren sowie der Füße ist zwar immer empfehlenswert, doch

in Wahrheit sind Bakterien wie *Escherichia coli* und Enterokokken, nur selten Pilze, der Grund für das Übel. Die Bakterien stammen in erster Linie aus der körpereigenen Darmflora, wo sie keine Probleme bereiten. Das ändert sich, sobald sie in die Harnröhre und auf diesem Weg in die Blase gelangen. Die



richtige Intimpflege, auch auf der Toilette, besteht daher in der Reinigung der Scheide von vorne nach hinten, damit möglichst wenig Kontaktmöglichkeit für Bakterien im kritischen Bereich der Harnröhre besteht. Da auch jede Veränderung des Scheidenmilieus Infektionen begünstigen kann, sind Intimsprays und scharfe Reinigungsmittel verpönt.

Die „Honeymoon-Zystitis“

Die Gefahr an einer Blasenentzündung zu erkranken, soll für die Frau in den ersten 48 Stunden nach dem Sex um 60 Prozent erhöht sein. Unabhängig davon, ob ein Kondom verwendet wird oder nicht, denn die Bakterien stammen aus der körpereigenen Darmflora der Frau. Spermizide wie chemische spermienabtötende Gels sowie zur Verhütung angewendete Cremes und Zäpfchen können das Risiko noch erhöhen. Entleeren Sie die Blase „danach“ und trinken Sie viel Wasser, damit die Bakterien hinausgeschwemmt werden! Auch Depressionen und Überanstrengung können die körpereigene Abwehr schwächen und das Auftreten von Infektionen begünstigen. Außerdem werden bei Anspannung die Durchblutung und Sauerstoffversorgung eingeschränkt. Selbst bei wiederholten Blasenentzündungen, die schon chronischen Verlauf nehmen, sowie bei Antibiotikaresistenz lohnt sich der Einsatz von Natursubstanzen, die man sogar schon vorbeugend einsetzen kann wie die *Buntnessel*, *Grapefruitkernextrakt*, Heilpilze, usw. (siehe Auflistung im Kasten).

Hormondysbalancen als Ursache

Ein Östrogen- oder Progesteronmangel kann bei Frauen in den Wechseljahren ausschlaggebend für die Anfälligkeit von Harnwegsinfekten sein. Bei einer Hormonstörung ist grundsätzlich zu überlegen, warum es dem Organismus nicht gelingt, ein hormonelles Gleichgewicht zu erhalten, bzw. wieder herzustellen. Hier gilt es, den Körper in seiner Gesamtheit zu stärken um die Regulationsfähigkeit wieder zu aktivieren. Hilfreich können dabei balancierende pflanzenhormonelle Natursubstanzen wie *Maca*, *Yams*, *Rotklee* oder *Granatapfelextrakt* sein. Dadurch verbessert sich auch der Muskeltonus des Harnröhrenschließmuskels, der im Wechsel nachlässt.

Immunsystem und Antibiotikaresistenzen

Der Körper besitzt zwar ein Abwehrsystem gegen Bakterien und daraus resultierende Entzündungen, doch bei einem geschwächten Immunsystem können sich die Keime manchmal doch verbreiten. Alle Heilpilze wie *Reishi*, *Coriolus*, *Agaricus*, vor allem aber der *Cordyceps Heilpilz* mit seinem besonders starken Bezug zu Blase und Niere, können das Immunsystem entscheidend unterstützen und trainieren. Entzündungshemmend, antibakteriell und antimykotisch (gegen Pilze) wirken sie im Übrigen auch. Entzündungshemmend ist auch das Stichwort für die Erwähnung von *flüssigem Silizium*. Es gibt viele Erfahrungen zur erfolgreichen begleitenden Anwendung bei Blasenentzündung.

Immer öfter kommt es auch zu Antibiotikaresistenzen, meist bei Menschen, die schon vor dem Auftreten der Blaseninfektion Antibiotika einnahmen. Besonders gefährdet sind Patienten in Krankenhäusern. 15 Prozent aller mit Blasenkateter ausgestatteten Patienten bekommen einen Harnwegsinfekt. Er macht sogar 40 Prozent aller „Krankenhausinfekte“ aus. Antibiotika helfen zwar oft schnell, zerstören aber nicht nur die Bakterien, sondern auch die gesunde Darm- und Scheidenflora. Die Voraussetzung für ein starkes Immunsystem ist aber ein intaktes, gesundes Milieu. Es ist daher wichtig, die Darmflora aufzubauen, bzw. dafür zu sorgen, dass sie durch Antibiotika nicht ganz verloren geht. Das gelingt mit der gleichzeitigen Einnahme von speziell gezüchteten Laktobazillen der Acidophilus Gruppe (etwa *Lactobac Darmbakterien*), denen die gängigsten Antibiotika nichts anhaben können.

Nach Antibiotikabehandlungen steigt das Risiko für eine Pilzinfektion. Hilfreich dagegen ist die kombinierte Einnahme von *Grapefruitkernextrakt*, einem der Heilpilze, *MSM* sowie *flüssigem Silizium*. *MSM* und *Silizium* sind zusammen auch lokal anwendbar, (Kapsel aufmachen, mit *Silizium* mischen, Tampon darin tränken).

Sehr bewährt ist auch *kolloidales Silber* (ebenso lokal anwendbar, dringt durch die Haut ein). Es ist ein „Milieverbesserer“ und macht es den Bakterien ungemütlich. Es dient auch, wie der *Grapefruitkernextrakt*, als natürliches Antibiotikum ohne Gefahr für Resistenzen. Lokale Anwendung durch Bestupfen des Harnröhreneingangs und Einnahme von zwei bis drei Schluck täglich. ✍



> **Wirksame Naturmittel bei Blasenentzündung** Alle genannten Natursubstanzen sind auch vorbeugend und kombiniert einsetzbar.

- **Buntnessel:** Ihr Wirkstoff *Coleus Forskohlii* verhindert, dass sich Bakterien in der Schleimhaut verstecken können. Er „schmeißt“ sie sozusagen hinaus aus dem gemütlichen Nest und der Urin schwemmt sie aus.
- **Grapefruitkernextrakt:** Hemmt Erreger aller Art und ist auch bei entzündungsauslösenden Pilzen hilfreich (als Kapseln, alle zwei Stunden zwei Stück). *Grapefruitkernextrakt* ist aber bei Einnahme starker Medikamente nicht so empfehlenswert, da er diese schneller in der Leber „entsorgt“ und damit unwirksam machen kann.
- **MSM:** Die natürliche Schwefelverbindung erwirkt einen Schutzfilm auf der Blasenschleimhaut und ist entzündungshemmend. Die Erreger können sich nicht so leicht festsetzen. *MSM* wirkt ebenso Pilzinfektionen entgegen.
- **Aroniatee:** Das Gebot, bei einer Blasenentzündung viel zu trinken, kann man ergänzen durch die Empfehlung, speziell *Aroniatee* zu trinken. Er heilt die Schleimhaut und wirkt allen Infekten entgegen.
- **Sternanis:** Hat entkrampfende, antivirale und antibakterielle Wirkung. Speziell gut bei Reizblase, die zwar die gleichen Symptome zeigt, wie eine „echte“ Blasenentzündung, jedoch liegen keine Bakterien vor.
- **Heilpilze:** Trainieren das Immunsystem, speziell der *Cordyceps Heilpilz* stärkt Niere/Blase.
- **Lactobac Darmbakterien:** Schutz und Wiederaufbau der Darmflora.
- **Kolloidales Silber:** Milieverbessernd, antibakteriell, antifungizid – hier ist die Qualität des Produkts ganz entscheidend.
- **Flüssiges Silizium:** Immunaktivierend, auch gegen Pilze.