

NÄCHTLICHEN HARN DRANG BESIEGEN

UND ENDLICH WIEDER GUT SCHLAFEN

Hat man am Vorabend spät noch etwas getrunken oder gegessen, dann ist es zwar lästig, aber ganz normal, wenn man nachts zur Toilette muss. Es kann aber auch ein Symptom sein, eine Warnung, die nicht unbeachtet bleiben sollte. Je nachdem, was hinter dem nächtlichen Harndrang steht, können unterschiedliche Natursubstanzen hilfreich sein.

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger

Man sollte bis mittags am meisten trinken. Wenig trinken ist hingegen keine Lösung gegen nächtlichen Harndrang. Denn dadurch wird das Fassungsvermögen der Blase nur kleiner und der Harndrang entwickelt sich schon bei kleineren Harnmengen.

VERLUST VON WÄRME UND ENERGIE: NIEREN-YANG-MANGEL

Probleme mit der Blase gehen für TCM-Therapeuten von der Niere aus. Fehlt es der Niere an Wärme und Energie – das wird

als Nieren-Yang-Mangel bzw. Nieren-Qi-Mangel bezeichnet – macht sich das mit verschiedenen Anzeichen bemerkbar, zu denen auch nächtlicher Harndrang gehört. Frieren, Antriebslosigkeit, Kraftlosigkeit in den Knien und in der Lendengegend, Reizblase, Schwerhörigkeit, breiiger Stuhl, Blähungen und Verdauungsprobleme sind schon fortgeschrittene Symptome des Nieren-Yang-Mangels. Neben einer Ernährung mit zu viel Rohkost statt gekochten Gerichten kann Angst die Lebensenergie der Nieren stören, denn sie erschöpft auf Dauer das Nierenfeuer. Angst fühlt sich kalt an. Und genau das

ist auch das Leitsymptom des Nieren-Yang-Mangels.

VERLUST VON SUBSTANZ: NIEREN-YIN-MANGEL

Eine zweite wichtige Ursache für den Energieverlust der Niere ist ein bereits seit längerem bestehender Nieren-Yin-Mangel, der dann noch zu oben Genanntem hinzukommt. Stress, Auspowern, Schlafmangel und langes Aufbleiben fördern diesen Mangel, der mit Substanzverlust gleichzusetzen ist. Irgendwann macht sich Osteoporose bemerkbar, ein Substanzverlust der Knochen, die in der TCM von der Niere regiert werden. Symptome eines Nieren-Yin-Mangels sind weiters Hitzewallungen, Nachtschweiß, innere Unruhe, Erschöpfung, Ergrauen der Haare, Haarausfall, Unfähigkeit sich zu entspannen, Probleme mit den Zähnen, Rückenschmerzen im unteren Rücken und noch einiges mehr.





eine hormonell ausgleichende Wirkung zeigt. Er wird bei Inkontinenz durch hormonell oder stressbedingter Schwäche des Blaseschließmuskels eingesetzt, vor allem bei Östrogenmangel im Wechsel. Er ist aber schon im Vorfeld des Wechsels günstig, erhöht den Grundumsatz des Stoffwechsels und verbessert die Stimmung. Der *Granatapfelextrakt* ist eine weitere Möglichkeit, bei Blasenproblemen und Östrogenmangel einzugreifen, nicht nur im Wechsel. Bei einer Reizblase mit ständigem Harndrang und brennenden Schmerzen ohne bakterielle Ursache kann der entspannende, wärmende *Sternanis* hilfreich sein.

PROSTATA-WACHSTUM BEI MÄNNERN

Ab dem 40. Lebensjahr hat die Prostata in etwa die Größe einer Walnuss. Danach beginnt sie zu wachsen – mitunter bis zur Größe einer Zitrone – und drückt unablässig auf die Blase. Das verursacht Beschwerden wie häufiger Harndrang, vor allem nachts, Schmerzen beim Wasserlassen oder das Gefühl, die Blase nie vollständig entleeren zu können. Der Harnstrahl ist schwach, unterbrochen und es kann zu Erektionsstörungen kommen. Mit nur einmal Aufstehen nachts ist man noch gut dran. Auch sechs, sieben Mal sind möglich und dann ist guter Schlaf nahezu ausgeschlossen. Bevor wir zur westlichen Schulmedizin kommen: In der TCM hängt die Prostata, wie das gesamte Urogenitalsystem beider Geschlechter, ebenfalls vom Funktionskreis Niere-Blase (Wasserelement) ab. Die Prostata vergrößert sich in erster Linie, wenn Nieren-Yang-Mangel herrscht. Wenn die beschriebenen Mangel-Symptome vorliegen, kann der *Cordyceps Vitalpilz* gut helfen.

ENTZÜNDUNG IST EIGENTLICHER GRUND

Prostatawachstum kann aber auch mit einer stillen Entzündung zusammenhängen, wie man in der westlichen Schulmedizin im

Moment annimmt, nachdem man lange von Testosteron als Verursacher ausgegangen ist. In der Folge werden zu viele Wachstumsfaktoren gebildet. Vielleicht hilft hier wieder die TCM weiter? Die TCM sieht eine Prostaentzündung als Folge von „feuchter Hitze in der Blase“, das ist etwas anderes als der Nieren-Yang-Mangel. Hintergrund können eine Infektion sein, Stress, Zeitdruck, scharfe und fettige Speisen. Aufschluss gibt schließlich die Zunge: Der Zungenkörper ist rot mit gelbem Belag an der Zungenwurzel.

WAS MAN TUN KANN

Sägepalmextrakt mit Reishi

Es ist zwar (vermutlich) nicht mehr möglich, eine bereits vergrößerte Prostata wieder zu verkleinern. Man kann aber die Entzündung lindern und die Prostatazellen beruhigen.



Wer nachts nicht durchschlafen kann, fühlt sich morgens wie gerädert.

CORDYCEPS UND MAITAKE VITALPILZ HELFEN

Bei Nieren-Yang-Mangel und Nieren-Qi-Mangel ganz klar: Der *Cordyceps Vitalpilz*! Er unterstützt Niere und Blase, fördert Potenz und Libido, verbessert den Schlaf, beendet nächtlichen Harndrang. Mit dem *Cordyceps* geht es vielen auch psychisch viel besser. Er beruhigt Emotionen und hilft aufgrund seines reichlichen Gehalts an der Aminosäure L-Tryptophan und seiner hemmenden Wirkung auf das Enzym Monoaminoxidase (MAO) sogar bei Depressionen.

Der *Cordyceps Vitalpilz* stärkt erfreulicherweise außerdem das Nieren-Yin. Das kann auch der *Maitake Vitalpilz* und bessert die genannten Symptome, insbesondere die Knochendichte. Beide Vitalpilze sind wunderbar zu kombinieren.

ÖSTROGENMANGEL BEI FRAUEN IM WECHSEL

In den Wechseljahren der Frau nimmt nächtlicher Harndrang häufig zu. Laut TCM liegt in dieser sensiblen Zeit meist ein Nieren-Yin-Mangel vor. Der *Cordyceps Vitalpilz* hilft dabei doppelt, weil er das Nieren-Yin stärkt und auch

Problemen. Die Blase kann leichter entleert werden, der ständige Harndrang und die Restharnmenge nehmen ab, der Harnstrahl wird stärker, der nächtliche Gang zur Toilette seltener. Und das obwohl die Vergrößerung der Prostata selbst kaum beeinflusst wird! Acht Wochen *Sägepalmenfruchtextrakt* (320 mg) brachte in einer Studie

- Eine Reduktion von rund 50 Prozent der Probleme mit der Harnausscheidung
- Eine Reduktion um 40 Prozent bei begleitenden sexuellen Problemen

Bewährt hat sich eine Kombination mit dem *Reishi Vitalpilz*. Dessen Wirkungen gehen noch weit über den *Sägepalmenextrakt* hinaus. Der *Reishi* wirkt entzündungshemmend, immunstärkend, hilft beim Entspannen und

eine Prostatavergrößerung. Zink wirkt entzündungshemmend, kann die Muskulatur der Harnröhre entspannen und so zu einer besseren Entleerung beitragen. Mit Selen sollte man hingegen vorsichtig sein. Studien zeigten sogar erhöhtes Risiko für höhergradigen Prostatakrebs, Typ-2-Diabetes und dermatologische Auffälligkeiten.

Omega 3 kann erstaunlich wirksam sein

Alles, was mit stillen Entzündungen zu tun hat, hat Chance auf Besserung durch Omega-3-Fettsäuren wie *Krillöl* - oder die vegane Form - Mikroalgenöl. Das ist das eine Argument für Omega-3-Fettsäuren. Das andere ist, dass eine überaktive Blase (Reizblase) auch etwas mit einem Man-

sich allerdings erübrigt, denn nach einem halben Jahr Einnahme von *Krillöl* hatte die Blase zum Erstaunen aller ihr normales Fassungsvermögen.

WAS AUCH NOCH WICHTIG IST

Häufiger Harndrang, vor allem nachts, kann ein Zeichen für Prädiabetes sein und der Versuch des Körpers, Zucker über den Urin loszuwerden. Es gibt aber noch weitere Symptome, die für ärztliche Abklärung sprechen wie Brennen in der Blase bei Blasenentzündung, Rückenschmerzen und Fieber bei Niereninfekten oder Steinen in den Harnwegen. Entwässerungstabletten,



Die TCM hilft Mensch und Tier und lässt uns Ursachen besser verstehen.

verbessert den Schlaf. Allerdings wirken sowohl die Sägepalme als auch der Reishi leicht blutverdünnend und sollten nicht mit starken Blutverdünnern kombiniert werden.

Zinkmangel vermeiden

Auf jeden Fall sollte man auf eine gute Zinkversorgung achten. Zinkmangel fördert

gel an Omega-3-Fettsäuren zu tun haben kann. Und dann gibt es noch seltene Problematiken wie eine zu kleine Blase, bei der Omega-3-Fettsäuren ebenfalls helfen können. Wie im Fall eines 16-jährigen Mädchens mit Behinderung, deren Blasenfassungsvermögen zu klein war und das deshalb operiert werden sollte. Das hat

Alkohol und Koffein können ebenfalls die Harnmenge erhöhen und genauso wie säurehaltige Lebensmittel - etwa Tomaten, Zitrusfrüchte - und scharfe Speisen die Blase reizen. Abends also besser darauf verzichten! Kaffee ist überhaupt ein negativer Faktor bei wiederkehrenden Blasenentzündungen. J

> NIEREN YANG-MANGEL (KÄLTE)

Ursachen: Alterung, konstitutionelle Schwäche, Rohkost, manche Krankheiten

Symptome: Abneigung gegen Kälte, kalte Füße, eiskalte Finger, kalte Nasenspitze, kalter Unterbauch, schwache Knie, schwacher unterer Rücken (Bandscheibenvorfall), Schwäche in den Beinen, viel heller Urin, ängstlich, antriebslos, Ödeme an den Fußknöcheln, Schwerhörigkeit, Tinnitus (rauschend, tiefer Ton), Müdigkeit, nächtlicher Gang zur Toilette, Inkontinenz, Nachtröpfeln, Bettnässen bei Kindern, chron. Blaseninfektion ohne Bakterien, ausbleibende bzw. schmerzhafte Regelblutung, Ödeme, Durchfall morgens oder Verstopfung, Gewichtszunahme bei wenigem Essen, dunkle Augenringe, blasse bis lila Lippen

Frauen: Libidomangel, Frigidität, sehr schmerzhafte Menstruation, Ausfluss, Eierstockzysten

Männer: Libidomangel, Impotenz, langsame und zu wenig Spermien, Prostatavergrößerung

Zunge: Kurz, kraftlos, ev. geschwollen, blass, zittrig, lila bis blau, schwarze Zungenwurzel, Risse waagrecht, dünn weißer Belag oder ohne Belag

Das hilft: *Cordyceps Vitalpilz* (Kapseln), Grillen, Backofen, Kraftsuppen, Walnuss, Frühlingszwiebel, Lauch, Garnelen, Meeresfrüchte, Maroni, Süßreis, Wild, Lamm, Lachs, Thunfisch, Karotte, Fenchel, Haferflocken, Kirschen, Ziege, Zimt, Nelke, Sternanis, Pfeffer, Muskat, Bockshornklee, Wacholder, getrockneter Ingwer

Vermeiden: Nichts Bitteres wie Kaffee, Schwarztee, Grüntee, nichts Kühlendes wie Zucker, Weizen oder Dinkel und Produkte daraus, Tomaten, Gurken, Rohkost, Blattsalat, kalte Getränke, kein Mineralwasser, nichts Salzig-kühlendes wie Miso, keine Mineralienpräparate, nichts Sauer-kühlendes wie Joghurt, Rahm, Fruchttete, Zitrusfrüchte, Obstsaft, Sauerkraut, Tiefgekühltes, Mikrowelle

> NIEREN-QI-MANGEL (SCHWÄCHE)

Ursachen: Angst, Schock, schwaches Nieren-Yang, Schwäche des mittleren Erwärmer, konstitutionelle Schwäche

Symptome: Schmerzen und Schwäche im unteren Rücken (Lumbal) und den Knien, kraftlos, ängstlich, antriebslos, unsicher, friert leicht (kalte Füße), leicht bläuliche Verfärbung unter den Augen, X-Beine, Plattfuß, chronische Lendenschwäche, lockere Zähne, Tinnitus, Haarausfall, Schwindel, Vergesslichkeit, Fersenschmerz, nächtlicher Harndrang, Inkontinenz, Bettnässen, Nachtröpfeln, viel heller Urin, Eiweiß im Urin

Bei Frauen: Schwache Regelblutung, Schmierblutungen, Weißfluss, Unfruchtbarkeit, drohende Fehlgeburt

Bei Männern: Vorzeitiger Samenerguss, Impotenz

Zunge: Blass, kurz, rund, feucht - eventuell geschwollen, dünner Belag

Das hilft: *Cordyceps Vitalpilz* (Kapseln), angeröstetes Getreide, Bratkartoffeln, gebratenes Gemüse, Backofengerichte, Druckkochtopfgerichte, Zimt, Ingwer, Walnüsse, Haselnüsse, Sesam und Chiasamen geröstet, getrocknete Beeren, Wachteleier, Fischeier, Austern

Vermeiden: Bitteres wie Kaffee, Mineralwasser, Soda, Tiefkühlkost, Mikrowelle, bittere Salate - bei viel hellem Harn weniger trinken (viel trinken verletzt das Nieren-Qi)

> NIEREN-YIN-MANGEL (HITZE, TROCKENHEIT)

Ursachen: Hitze, alle Emotionen verletzen das Yin (Hitze entsteht), mögliche Ursache ist auch Kälte, die in Hitze kippt (Milz Qi-Mangel führt zu Yang-Mangel und dann zu Yin-Mangel), Milz-Qi-Mangel führt zu Feuchtigkeit, kommt Hitze hinzu entsteht Schleim, wodurch die Produktion von Yin blockiert wird, Hitze durch Rauchen, Alkohol, scharfe Speisen, viel Sport, Infektionskrankheiten, Geldsorgen, viele Geburten, Gebärmutter- und/oder Gallenblasenentfernung, Chemo- und Strahlentherapie, Alterung, Drogen, Nacharbeit, Schichtarbeit, viel Computerarbeit

Symptome: Schwindel, Vergesslichkeit (Langzeitgedächtnis), Tinnitus, (hohe Töne), Schmerzen und Schwäche im unteren Rücken (Lumbal) und den Knien, Kopf-, Zahn-, Kieferschmerzen, trockener Stuhl, Verstopfung, Nachtschweiß, heiße Extremitäten, Osteoporose, Hüftarthrose, frühes Ergrauen der Haare (Schläfen), Schlaflosigkeit, Diabetes mellitus, trockene Haut, braune Pigmentflecken, Durst, Unruhe, schwarze Augenringe, tiefliegende Augen, rote, trockene, schmale Lippen, Altersflecken, Falten um den Mund, chronische Halsschmerzen, Ischias, trockene Kehle, plötzlicher Haarausfall (auch Augenbrauen, Wimpern), dunkler Urin, verminderte Harnausscheidung, Makuladegeneration, postoperative Depression durch Erschöpfung, Willensschwäche, schlechtes Langzeitgedächtnis, manische Zustände

Frauen: Trockene Vaginalschleimhaut, Zwischenblutungen, ausbleibende oder vorzeitige Regelblutung, Wechseljahrsbeschwerden, Unfruchtbarkeit, Fehlgeburt

Männer: Vorzeitige Ejakulation

Zunge: Rot, dünn, kein oder wenig Belag, trocken, ev. Risse links und rechts ganz hinten im Bereich der Zungenwurzel, schmal bei Blutmangel, schief, halbseitig geschwollen, zittrig, Zungenwurzel schwarz und trocken

Das hilft: *Cordyceps Vitalpilz* (Kapseln), *Maitake Vitalpilz* (Kapseln), sehr gut sind Pilze, Algen, Innereien, Wachteleier, Knochensuppe, Entensuppe, Sesam, Hasel-, Wal-, Cashewnüsse, Chia, Leinsamen, Linsen, kalt gepresstes Öl, etwas Käse, Butter, Ghee, Kompotte, Bier

Vermeiden: Kein Kaffee, nichts Bitteres, keine Zitrusfrüchte, scharfe Gewürze, Zigaretten, Drogen, kein hochprozentiger Alkohol, Essig, Lamm, Geflügel, Meeresfrüchte, Wild