

BLASEN ENTZÜN- DUNG

TIEFER BETRACHTET

Jede Blasenchwäche wird aus der Niere gesteuert, lehrt die Traditionelle Chinesische Medizin. Bei sämtlichen Blasenbeschwerden ist entweder das Nieren-Qi, das Nieren-Yang oder das Nieren-Yin schwach. Es bringt daher bei einer Blasenentzündung nichts, nur die Blase zu behandeln, da die Symptome wiederkommen, wenn man nichts am ursprünglichen Ungleichgewicht ändert.

Von Dr. phil. Doris
Steiner-Ehrenberger

Antibiotika helfen schnell, wenn man eine Blasenentzündung hat. Aber man muss wissen:

Antibiotika kühlen sehr stark. Das ist günstig, wenn Erreger zu Entzündung und Hitze geführt haben, aber ungünstig, wenn die Blase sich nur verkühlt hat. Überhaupt kann die Blasenentzündung immer wieder kommen, trotz Antibiotika.

> BLASE FEUCHTE **HITZE**

Symptome: Steter Harndrang, Brennen, nur ein paar Tropfen, Blasenentzündung, Nierenbeckenentzündung, trüber, gelber Urin, Harn fühlt sich heiß an, Prostatitis, Unterbauschmerzen, innere Unruhe

Zu meiden: Kaffee, Bitteres, Zitrusfrüchte, scharfe Gewürze wie Chili, Tabasco, Pfeffer, Zigaretten, Drogen, hochprozentiger Alkohol, Lamm, Wild, Meeresfrüchte, Essig

Empfohlen: Maitake Vitalpilz oder Goji Beere zur Unterstützung des Nieren-Yin, Baikal Helmkraut mit Andrographis und Fu ling Vitalpilz gegen feuchte Hitze, Tofu statt Fleisch, Miso-Suppe, Reis, Gemüse, Löwenzahn

> BLASE FEUCHTE **KÄLTE**

Symptome: Inkontinenz, Bettnässen, trüber Harn, Nachtröpfeln, Harnverhalt (Nässe in der Blase beeinträchtigt Harnfluss), Prostatavergrößerung, Nasenrinnen, Sinusitis, Erkältungsanfälligkeit, Rückenschmerzen in Ruhelage, Kopfschmerzen im Bereich der Augenbrauen und des Nackens

Zu meiden: Kühlend und kalt, süß-kühlend, sauerkühlend, bitter-kühlend: Tiefkühlkost, Mikrowelle, Eis, Zucker, Rohkost, Blattsalat, Endivien, Chicorée, Weizen, frisches Brot, Tomaten, Gurken, Melanzani, Spinat, Mangold, Soja-Sprossen, Sellerieknolle, Kürbissuppe, Kartoffelpüree, Kohlrabi, viel Trinken, kalte Getränke, Cola, Fanta, Kaffee, Schwarz- und Grüntee, Obstsaft, Zitrusfrüchte, Ananas, Papaya, Sauerkraut, Joghurt, Sauerrahm, Kefir, Fruchttete, Getreidekaffee, Zichorienkaffee

Empfohlen: Cordyceps Vitalpilz zur Unterstützung von Nieren-Qi und Nieren-Yang, Wild, Lamm, Lauch, Fenchel, Karotten, Suppen, warmes Essen, Backofengerichte, Wacholder, Zimt, Nelke, Sternanis, Muskat, Kardamom, Liebstöckel, Anis, Kümmel.

DIE BLASE HÄNGT VON DER NIERE AB

Hat sich die Blase verkühlt („feuchte Kälte in der Blase“), dann hängt die Niere mit im Geschehen. In der TCM spricht man von Nieren-Qi-Leere und Nieren-Yang-Leere. Es fehlt eben an Energie (Qi) und Wärme (Yang). Die Blase erleidet dadurch „feuchte Kälte“. Nächtliches Urinieren, viel heller Harn, kalte Füße, frieren, gynäkologische Probleme bzw. Prostatavergrößerung, Rückenschmerzen, Nasenrinnen und Sinusitis sind begleitende Symptome. Hier kann der *Cordyceps Vitalpilz* helfen, der sowohl das Nieren-Qi als auch das Nieren-Yang stärkt. Auch der *Sternanis* stärkt das Nieren-Yang. Rohkost, kalte Nahrungsmittel, Vitamin D-, C- und Kalziumpräparate sollte man hingegen meiden, da sie kühlend wirken und „feuchte Kälte in der Blase“ noch verstärken.

NIEREN-YIN-MANGEL HAT VIELE FOLGEN

Anders verhält es sich, wenn „feuchte Hitze in der Blase“ vorherrscht. Dann leidet die Niere unter Nieren-Yin-Mangel, da die Hitze das Yin verletzt. Yin sind Körperflüssigkeiten wie Blut, Gelenkschmiere, Verdauungssäfte, Schweiß. Yin ist auch die Körpersubstanz wie Muskeln, Sehnen, Knochen. Nimmt Yang zu, nimmt Yin ab und umgekehrt. Hitzewalungen und Nachtschweiß sind typisch. Yin-Aufbau ist eine langwierige Angelegenheit, die mit der richtigen Ernährung unterstützt werden muss. Nieren-Yin-Mangel hat etwa Osteoporose oder Hüftarthrose zur Folge. Hier sind jetzt Kalzium und Vitamin D günstig, weil damit das Yin genährt und die Hitze beruhigt wird. Auch die Goji Beere fördert das Nieren-Yin. Der *Fu ling Vitalpilz* hilft bei wenig Harn und Brennen infolge feuchter Hitze.

WICHTIG: KEIN KAFFEE

Kaffee, Schwarztee und hochprozentiger Alkohol reizen die Blase generell. Besonders wichtig zu beachten ist das aber bei einer Blasenentzündung, die vom Herzen kommt, wenn extreme Emotionen und Stress zu Panik oder Hysterie führen. Die entstehende Überenergie wird über die Blase abgeleitet, damit das Herz keinen Schaden nimmt. Jetzt sollte man auf keinen Fall Kaffee trinken, da man damit die Unruhe des Herzens noch verstärkt. Außerdem benötigt die Niere Qi – etwa durch den *Cordyceps Vitalpilz* –, da durch die Blasenentzündung das Nieren-Qi rückwirkend verletzt wird. Der *Reishi Vitalpilz* bzw. *Ashwagandha* wirken zusätzlich beruhigend.

PFLANZENKRAFT BEI BLASENENTZÜNDUNG

Grapefruitkernextrakt: Altbewährt und wirksam. Alle zwei Stunden zwei Kapseln eingenommen und oft ist die Entzündung in zwei Tagen schon erledigt. Generell nicht zusammen mit Medikamenten anwenden.

Oreganoöl: Eines der stärksten Naturmittel gegen jede Art von Erreger! Bei Bakterien hilft es mitunter sogar besser als Antibiotika, bzw. sehr gut zusammen mit Antibiotika, da es Biofilme, die manche Bakterien bilden, durchdringen kann und sich keine Resistenzen bilden.

Buntnessel: Erreger können sich in der Blasenschleimhaut verkapseln und sind dort für Antibiotika nicht mehr angreifbar. Der Hauptwirkstoff der *Buntnessel*, *Coleus forskohlii*, ist imstande, die Erreger aus der Schleimhaut zu vertreiben.

Katzenkrallen: Sie wird mit Erregern schneller fertig, auch mit den Erregern der Blasenentzündung und steigert die Immunkraft um 60 Prozent.

MSM: Die pflanzliche Schwefelverbindung verhindert, dass sich Erreger an der Schleimhaut festsetzen, indem es einen Schutzfilm darüber bildet.

Cranberry: Die Beeren enthalten eine Substanz, die Bakterien ebenfalls am Festsetzen hindert und wird deshalb zur Vorbeugung von Blasen- und anderen Harnwegsinfekten empfohlen.

Lactobac Darmbakterien: Erzeugt Acidophilin, ein körpereigenes Antibiotikum, das Erreger der Blasenentzündung bekämpft. Schützt begleitend zu Antibiotika die Darmflora.

Baikal Helmkraut mit Andrographis: Leiten feuchte Hitze aus, wirken antibiotisch und entzündungshemmend. Hemmen Bakterien durch Stimulierung der körpereigenen Immunantwort. Beide Kräuter gelten als natürliche Antibiotika. Beide sind effektiv bei resistenten und nicht-resistenten Keimen.

Fu ling Vitalpilz: Leitet feuchte Hitze aus. Bei wenig Harn und Brennen geeignet, bei viel Urin kontraindiziert. ♪



Weihnachten und Silvester stehen vor der Tür und bald werden die Sektkorken knallen! Aber was, wenn man den Alkohol nicht gut verträgt? Spätestens sechs bis acht Stunden später kommt bei vielen die Reue: Der Kopf brummt. Nicht aber mit Baikal Helmkraut und Andrographis! Die Mischung senkt Histamin und lässt uns Alkohol ganz schnell abbauen.

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger

Es soll hier keine Verführung zum Trinken sein. Aber wie viele vertragen überhaupt keinen Alkohol und müssen sich schon kleine Mengen versagen? Dabei stehen die Feiertage vor der Tür und in geselliger Runde kann der dauernde Verzicht schon lästig sein.

Baut Alkohol ab

„Andrographis gehörte zu unserer Trickkiste im Medizinstudium, wenn wir trotz ausgedehnter Feier mit klarem Kopf an der Uni erscheinen wollten“, berichtete uns ein Arzt. Die bittere Ayurveda-Pflanze wird auch Kalmegh genannt, hilft extrem gut bei Erkältungskrankheiten und Grippe, chronischem Durchfall, sämtlichen Entzündungen, Borreliose und anderen bakteriellen sowie viralen Infekten. Und sie sorgt auch noch dafür, dass Alkohol ganz schnell wieder verschwindet, während die Leberzellen geschützt werden.

Senkt Histamin

Die Kräutermischung hilft selbst dann, wenn man Histamin nicht verträgt, das von Sulfit im Sekt oder Weißwein ausgelöst wird. Sowohl das Baikal Helmkraut als auch Andrographis senken Histamin. Und wirklich, bei der Probe aufs Exempel blieb die Mischung aus *Baikal Helmkraut* und *Andrographis* in bester Erinnerung: „Gefeiert wurde, drei Gläser Frizzante und mitten in der Nacht fing der Kopf zu brennen an. Aber ich wusste genau, wo die Dose Baikal Helmkraut stand. Im Finstern schnell danach gegriffen, zwei Kapseln – wenn man mehr getrunken hat, lieber vier Kapseln – mit etwas Wasser geschluckt, sofort wieder eingeschlafen – schmerzfrei. Was für ein Segen!“

Ein Schluck Magnesium

Was ebenfalls hervorragend hilft, ist ein Glas Wasser mit magnesiumreichem *Micro Base Basenpulver* oder gleich ein Schluck *kolloidales Magnesium*, das noch schneller wirkt, weil diese Form Magnesium den Zellen sofort zur Verfügung steht.