

So werden Sie die Entzündung los

Florian Meier von der Adler-Apotheke in Winterthur erklärt, weshalb Blasenentzündungen für viele Frauen ein mühsamer, ständig wiederkehrender Begleiter sind und welche Alternativen es zu Antibiotika gibt.



Florian Meier von der Adler-Apotheke in Winterthur.

Als Harnwegsinfekt bezeichnet man eine Infektion der harnableitenden Organe, welche meistens durch Bakterien verursacht wird. Die Bakterien gelangen durch Schmierinfektionen, also durch Berührung, zur äusseren Harnröhrenöffnung und wandern dann die Harnröhre hinauf. Sind die Bakterien in der Harnblase angekommen, spricht man von einer Blasenentzündung oder einer sogenannten Zystitis. Bleibt die Entzündung längere Zeit unbehandelt, können die Bak-

terien über die oberen Harnwege bis hin zur Niere hochwandern, wo sie eine Nierenbeckenentzündung auslösen. Die Keime können entweder der körpereigenen Darmflora entstammen oder beim Geschlechtsverkehr vom Partner übertragen werden. Frauen sind viel häufiger von einer Blasenentzündung betroffen als Männer. Das liegt daran, dass ihre Harnröhre einiges kürzer ist als die eines Mannes, wodurch die Bakterien einen sehr viel kürzeren Weg hinter sich bringen müssen, um sich in der Blase anzusiedeln.

Eine Entzündung der Harnröhre kann oft unbemerkt bleiben, sofern sie nicht die Blase erreicht und keine Symptome hervorruft. Meist treten beim Erwachsenen jedoch ein schmerzendes oder brennendes Gefühl beim Wasserlassen wie auch Harnrang ohne Urinentleerung auf. Sobald die Infektion die Harnblase erreicht, kommt oft ein Schmerzgefühl des Unterbauches hinzu. Was jedoch nicht zu den Symptomen einer solchen Entzündung gehört, sind vaginaler Juckreiz oder Ausfluss. Sind auch die oberen Harnwege oder das Nierenbecken betroffen, können Fieber und stärkere Schmerzen auftreten. Doch selbst wenn diese Symptome in

abgeschwächter Form auftreten, kann man einen Harnwegsinfekt meist daran erkennen, dass der Urin trüb oder verfärbt ist und einen stechenden, übelriechenden Geruch hat. Teilweise kann sogar Blut im Urin vorhanden sein. Ausserdem sind im Harn Bakterien und weisse Blutkörperchen nachweisbar.

Oft kann eine Blasenentzündung bei regelmässigem Toilettengang auch ohne spezielle Behandlung innerhalb von zwei bis drei Wochen einfach verschwinden. Da sich die Bakterien jedoch bis hin zur Niere ausbreiten können, wird meist davon abgeraten, gar nichts zu unternehmen. Wenn man deswegen nicht gleich zum Arzt will, gibt es einige sehr gute Hausmittel. Wichtig ist jedoch zu wissen, dass sie eine Blasenentzündung durchaus verkürzen und die Symptome lindern können, jedoch keine Gewissheit besteht, dass sie bei allen funktionieren und die Infektion dadurch komplett verschwindet.

In der Adler-Apotheke empfehlen wir den Patienten, viel und regelmässig zu trinken. Es ist eines der besten und bewährtesten Hausmittel, weil dadurch die Bakterien aus der Blase geschwemmt werden. Es sollten mindestens zwei Liter pro Tag sein, wobei Alkohol, Kaffee und Zitrus-säfte vermieden werden sollten, da diese Getränke die Blase reizen können. Zum vielen Trinken und Ausspülen gehört auch, dass man den Gang zur Toilette nicht meidet, selbst wenn er unangenehm sein sollte. Sehr wichtig ist auch eine gründliche und korrekte Hygiene des Intimbereiches. Nach dem Urinlassen sollte darauf geachtet werden, dass man von vorne nach hinten abwischt und nicht umgekehrt, da sonst die Bakterien der eigenen Darmflora zur Harnröhrenöffnung gelangen. Ausserdem ist es wichtig, ein gewisses Mittelmass der täglichen Hygiene zu finden: Eine zu seltene Körperhygiene begünstigt die Ansiedlung sowie das Wachstum von

Bakterien, während zu ausgiebiges Duschen die natürliche saure Barriere der Scheide zerstört, die normalerweise ein Eindringen der Keime verhindert.

Wir empfehlen ausserdem Sitzbäder, wobei man bis zur Hüfte in ca. 36 °C warmes Wasser sitzt, das mit einem Aufguss von Zinnkraut, Kamille oder Salbei angereichert worden ist. Danach wird so lange heisses Wasser hinzugefügt, bis das Bad eine Temperatur von ca. 41 °C hat. Ganz allgemein hilft Wärme in Form von Wärmflaschen oder Heizkissen auf dem Unterbauch Schmerzen zu lindern.

Zu guter Letzt gibt es einige Kräuter und Beeren, die antibakterielle oder harntreibende Eigenschaften haben und sich hervorragend als Tee eignen. Bärentraubenblätter wirken besonders im Bereich der Blase und der Harnröhre Keimen und Entzündungen entgegen und haben sich daher als besonders wirkungsvoll herausgestellt. Wacholder hat besonders harntreibende Eigenschaften und ist daher ideal zur Ausspülung einer Blasenentzündung geeignet. Ausserdem gibt es extra Nieren- und Blasentees oder – sehr angenehm zum Einnehmen – Dragées, welche viele solcher Arzneipflanzen wie auch Birkenblätter, Brennnessel, Süssholz und weitere beinhalten. Auch Cranberry-Saft

kann dabei helfen, eine Ausbreitung der Infektion zu reduzieren, da der Wirkstoff Proanthocyanidin das Anhaften der Bakterien an den Wänden der Harnwege erschwert. Auch Heidel- sowie Preiselbeeren haben diesen Wirkstoff. |

Power aus der Natur

Die Goldrute hat als Heilpflanze eine lange Tradition. Schon im Mittelalter wurde sie zur Behandlung von Blasen- und Nierenkrankheiten eingesetzt. Zu den Inhaltsstoffen zählen Flavonoide, Saponine, ätherische Öle etc. Sie wirken harntreibend, krampflösend, schmerzstillend sowie entzündungshemmend.

Bärentraubenblätter enthalten Substanzen wie die Hydrochinonglykoside, die den Harn hervorragend desinfizieren und gegen eine Vielzahl von Bakterien wirken. Die enthaltenen Gerbstoffe bewirken, dass die Bakterien an der Blasenschleimhaut nicht anhaften können. Schon im 13. Jahrhundert wurde die Bärentraube als hilfreiches Mittel bei erkrankten Harnwegen beschrieben.

Auch die Birkenblätter enthalten Flavonoide, Saponine sowie Proanthocyanidine, die harntreibend, entzündungshemmend und schmerzstillend wirken.

BEI HARNBRENNEN UND BLASEN-BESCHWERDEN.

Das pflanzliche Arzneimittel wirkt:

- leicht entzündungshemmend
- harnwegsdesinfizierend
- harntreibend

Lesen Sie die Packungsbeilage.
Erhältlich in Apotheken und Drogerien.

Hänseler AG
CH-9100 Herisau
www.haenseler.ch