



Natürliches gegen Frauenleiden

Blasenentzündungen, Scheidenpilze und Menstruationsschmerzen: Typische Frauenleiden, für die es nicht immer Medikamente braucht. Auch Naturheilmittel und Rezepte von Grossmutter bringen Besserung.

SARAH COPPOLA-WEBER

Da ist es wieder: Dieses Stechen im Unterleib und das Brennen beim Wasserlösen. Jede zehnte Frau durchlebt diese Situation ein- bis zweimal pro Jahr. «Es gehört bei uns leider zur Normalität, dass die Patientinnen mehrmals jährlich wegen wiederkehrender Blasenentzündungen zu uns kommen», sagt Marlies von Siebenthal, Fachfrau für Blasen- und Intimbeschwerden am Blasenzentrum Frauenfeld. Jede zweite Frau leide irgendwann im Leben an einer Blasenentzündung. Gehört der Infekt also einfach zum Frausein? «Ja und nein. Schlimm ist es dann, wenn die Beschwerden immer wieder auftreten und sie die Lebensqualität einschränken.»

Stress schlägt auf die Blase

Der Rat der Grosseltern, sich warm anzuziehen, um sich ja keine Blasenentzündung zu holen, mag gut gemeint sein. Das Tenue hat auf die Erkrankung aber kaum einen Einfluss. Ursache ist eine andere: Die kurze Harnröhre der Frau liegt nah beim After und erleichtert es Escherichia-coli-Bakterien aus dem Enddarm in die Harnröhre aufzusteigen – etwa beim Geschlechtsverkehr, beim Gebrauch von Tampons oder wenn man nach dem Toilettengang mit dem Papier von hinten nach vorne putzt statt umgekehrt.

Auch ein Ungleichgewicht im Intimbereich kann den Infekt auslösen: «Zum Beispiel durch übertriebene Hygiene», sagt von Siebenthal. Zu viel Waschen, der Gebrauch von Feuchttüchern, alkoholhaltigen Duschgels oder gewisse Verhütungsmethoden begünstigen eine Blasenentzündung. «String-Slips und enge Kleider können die Vaginalhaut reizen und austrocknen.» Bei gesunden Abwehrmechanismen schützt sich der Körper selber. Bei rissiger, dünner Haut und Schleimhaut im Intimbereich versage dieser Schutz jedoch. «Sogar Angst kann Blasenentzündungen fördern», sagt von Siebenthal. Spüren Frauen ein irritierendes Gefühl im Vaginalbereich, denken sie sofort an eine drohende Blasenentzündung. Stresshormone reduzieren dann die Immunabwehr und es kann tatsächlich zu einer Ent-

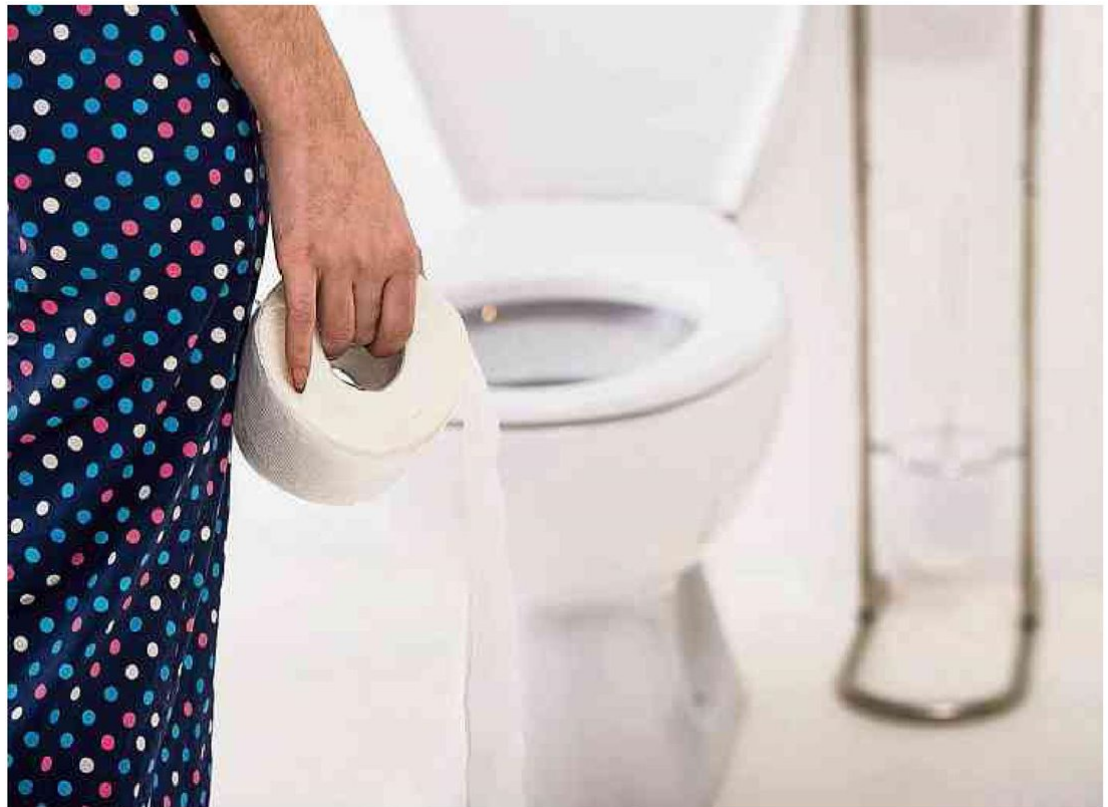


Bild: fotolia/Vadim Guzhva

Wenn es sticht, brennt und man ständig aufs Klo muss: es zuerst mit Preiselbeersaft und Tee versuchen

zündung kommen. «Wo es anderen auf den Magen schlägt, schlägt es unseren Patientinnen auf die Blase.»

Wasser, Saft, Tee: Viel trinken

Von Siebenthal empfiehlt, vorbeugend viel zu trinken, vor-

Einigen schlägt Stress auf den Magen, anderen auf die Blase.

Marlies von Siebenthal
Blasenzentrum Frauenfeld

allem Wasser und Preiselbeersaft. Wenn man das Gefühl hat, eine Entzündung bahne sich an, helfen ausschwemmende, entzündungshemmende Tees, die Kräuter wie Bärentraube, Birke und Goldrute enthalten. Wirksam seien auch Spagyriksprays, Nieren- und Blasendragées oder

Schüssler Salze. Zudem solle man sich Ruhe gönnen, eine Wärmflasche oder einen wärmenden Kartoffelwickel auflegen. «Bevor man Antibiotika einsetzt, soll man versuchen, mit pflanzlichen Produkten und einem entzündungshemmenden Schmerzmittel die Selbstheilungskräfte zu fördern», rät von Siebenthal. Wann aber ist der Gang zum Arzt unvermeidbar? «Wenn die Schmerzen mehr als drei Tage andauern, Fieber auftritt oder sich Blut im Urin zeigt.»

Schwächende Übersäuerung

Tanja Zimmermann aus St. Gallen zeigt als Kräuterfachfrau und Jin-Shin-Jyutsu-Praktikerin den Patientinnen, wie sie die Selbstheilungskräfte ankurbeln und zum Gleichgewicht von Körper, Geist und Seele beitragen. Ein wichtiger Pfeiler für die Gesundheit ist für Zimmermann die Säure-Basen-Balance: «Oft kann ein Ungleichgewicht,

sprich eine Übersäuerung, Frauenleiden begünstigen.» Übersäuerung entstehe einerseits durch eine zu kohlenhydrat- und zuckerreiche Ernährung, andererseits durch Bewegungsmangel und Stress. Bei Blasenproblemen plädiert auch sie für viel Flüssigkeit, aber als lauwarme bis warme Getränke, damit der Organismus diese nicht zuerst auf Körpertemperatur bringen müsse. Den langfristigen, präventiven Erfolg sieht Zimmermann in basischer Ernährung: Gemüse, Obst, Wasser ohne Kohlensäure sowie Kräutertee und wenig Getreide, Fleisch und Milchprodukte.

Auch bei Scheidenpilz, sagt die Kräuterfachfrau, helfe basische Ernährung. Man solle zudem darauf achten, dass die Unterwäsche aus Baumwolle und die Hygieneartikel nicht aus Kunstfasern bestünden. Im Anfangsstadium könne man einen Tampon in Quark oder Naturjo-

ghurt tauchen, ein bis zwei Tropfen natürliches ätherisches Lavendelöl dazugeben und diesen einführen. Oder Sitzbäder und Spülungen mit Wasser durchführen, das mit zwei, drei Tropfen Lavendelöl angereichert ist.

Letzteres wirke auch krampflösend bei Bauchschmerzen während der Menstruation. «Bei Schmerzen während der Tage das Lavendelöl in etwas Raps- oder Olivenöl geben und Bauch und Rücken damit einreiben. Dazu Frauenmäntel-, Schafgarbe- oder Kamillentee trinken.»

Entspannen!

Wärme und Entspannung: So heissen die Zauberwörter bei Menstruationsschmerzen gemäss der Kräuterfachfrau. Eine Wärmflasche oder ein Kirschkerne auf dem Bauch wirke oft schon Wunder. «Und eine Rückenmassage auch», fügt Zimmermann hinzu. Das wäre dann der Part des Mannes.