

Was tun bei ...

Blasenentzündung

Hausmittel, Heilpflanzen, Homöopathie

Michael Elies,
Annette Kerckhoff

KVC | VERLAG

Inhalt

Einleitung	1
Grundlagen	3
<hr/>	
Der Harntrakt	3
Die Blasenentzündung.....	5
Ursachen	6
Symptome.....	8
Risikofaktoren.....	9
Komplikationen – „Red Flags“	11
Diagnostik	11
Anamnese	11
Urinuntersuchung.....	13
Geruch	13
Trübungen	14
Farbe.....	14
Urinkultur	15
Schnelltest	16
Weiterführende Diagnostik	18
Die konventionelle Therapie.....	18
Medikamente	18
Nichtmedikamentöse Maßnahmen.....	20

Die naturheilkundliche Therapie 21

Grundsätze der Therapie..... 21

Wärme richtig einsetzen..... 21

Das individuelle Beschwerdebild beachten 22

Kälte abwehren..... 23

Die Schleimhäute stärken 27

Das Immunsystem stärken 29

Die Darmgesundheit verbessern 30

Für ein basisches Milieu sorgen..... 35

Den Schmerz wegdrücken 36

 Akupressur..... 36

 Fuß-Reflexzonen..... 38

Hausmittel aus Küche und Bad..... 40

Hausmittel aus der Küche 40

 Meerrettich und andere scharfe Pflanzen..... 40

 Staudensellerie 42

 Kirschen und Beerenobst 42

 Rote Bete und Kürbiskernöl..... 44

 Küchenkräuter 45

 Natron..... 57

Hausmittel aus dem Bad..... 59

 Warmes Fußbad mit Salz 60

 Temperaturansteigendes Fußbad 61

 Sitzbad 61

 Sitzbad mit Zusätzen..... 62

Heilpflanzen	67
Heilpflanzentees	67
Kamillentee zum Schleimhautschutz.....	70
Löwenzahntee zur Ausleitung	71
Brennnesseltee zur Entzündungs-	
hemmung	72
Schachtelhalmtee zur Stärkung von	
Haut und Schleimhäuten	73
Bärentraubenblätterttee zur	
Keimhemmung	74
Weitere Heilpflanzen zur Durchspülung	75
Nieren-Blasentees (Mischungen)	78
Fertigarzneimittel und Nahrungs-	
ergänzungsmittel	81
Zubereitungen mit Bärentraubenblättern	83
Zubereitungen mit Birkenblättern.....	84
Zubereitungen mit Brennnesselblättern	85
Zubereitungen mit Cranberries	86
Zubereitungen mit Echter Goldrute	87
Zubereitungen mit Hagebutten.....	88
Zubereitungen mit Kapuzinerkresse.....	89
Zubereitungen mit Liebstöckelwurzel	91
Zubereitungen mit Orthosiphonblättern	92
Homöopathie und Schüßler-Salze.....	93
Biochemie nach Schüßler	93
Schüßler-Salze bei Harnwegs-	
entzündungen.....	95

Bewährte Indikationen aus der Homöopathie.....	96
Hinweise zur Anwendung homöopathischer Einzelmittel	100
Auslöser und ihre homöopathischen Mittel	102
Kurze Arzneimittelbilder.....	105
Literatur und Quellen.....	116
Der Autor	117
Die Autorin	117

Einleitung

Zwei Dinge trüben sich beim Kranken

a) der Urin b) die Gedanken. (Eugen Roth)

Brennen beim Wasserlassen, Schmerzen im Unterleib, häufiger Harndrang – jede zweite Frau hat mindestens einmal im Leben mit einer Blasenentzündung zu kämpfen, etwa neun- bis zehnmal häufiger als Männer. Mit dem Alter und der nachlassenden Abwehrleistung unserer Schleimhäute werden Blaseninfekte häufiger, und gerade bei wiederkehrenden Beschwerden kommt auch die fachärztliche Therapie manchmal an ihre Grenzen. Abwarten reicht meist nicht aus, Teetrinken ist allerdings eine sinnvolle Maßnahme!

Zum Glück gibt es zur Vorbeugung, Therapiebegleitung und Nachsorge zahlreiche Möglichkeiten der Selbsthilfe, die manchmal verblüffend hilfreich sein können. Mit wenigen und einfachen Maßnahmen können Sie viel für Ihre Blaugesundheit tun und so wiederkehrenden Beschwerden vorbeugen bzw. die beschwerdefreien Intervalle deutlich verlängern.

Wir erklären Ihnen die naturheilkundlichen Grundsätze der Selbsthilfe, beschreiben die Anwendung bewährter Hausmittel, stellen Heilpflanzen als Teezubereitungen oder Fertigarzneimittel vor und fügen ein Kapitel zur Behandlung mit homöopathischen Arzneien und Schüßler-Salzen bei.

Vorsicht!

Bitte beachten Sie die Grenzen der Selbsthilfe und suchen Sie ärztlichen Rat, wenn die Beschwerden sich trotz (Selbst-)Behandlung verschlimmern, anders sind oder länger andauern als gewohnt.

Nehmen Sie speziell bei starken Allgemeinsymptomen umgehend ärztliche Hilfe in Anspruch, z. B. bei

- hohem Fieber,
- Kreislaufreaktionen,
- Schweißausbrüchen,
- Schmerzen in der Nierengegend durch Erschütterung oder Beklopfen,
- Harnverhalt über mehrere Stunden
- oder blutigem Urin.

Komplikationen – „Red Flags“

Zu den häufigsten Komplikationen eines Harnwegsinfektes gehört die Nierenbeckenentzündung (Pyelonephritis). Sie zeigt sich durch Flankenschmerz, verschlimmert durch Erschütterung oder Beklopfen der Nierenregion, und Fieber, in der Regel über 38 °C, sowie starkes allgemeines Krankheitsgefühl. Diese Symptome werden als „Red Flags“, Warnzeichen, bezeichnet. Sie schließen ebenso wie Harnverhalt über mehrere Stunden, blutiger Urin, Kreislaufreaktionen und begleitendes Erbrechen/Durchfall eine Selbsthilfe grundsätzlich aus! Ein Arztbesuch ist notwendig!

Diagnostik

Anamnese

Bei der Anamnese, der Vorgeschichte der Erkrankung, geht es in der ärztlichen Praxis um die Bestätigung des Verdachts auf Harnwegsinfekt. Oft weiß man, was der **Auslöser** der Blasenentzündung war. Gerade in der Homöopathie, von der weiter unten die Rede sein wird, ist dies wichtig, denn man erhält so Hinweise auf das passende Arzneimittel.

Mit dem **Harnrang** verbundene Symptome wie Menge und Aussehen des Urins, Häufigkeit des Wasserlassens oder, den Urin nicht halten zu können, werden ebenfalls erfragt.

Ort und Empfindung von **Schmerzen beim Wasserlassen** geben weitere Hinweise. Schmerzt der Anfang des Wasserlassens, ist die Harnröhre betroffen. Tritt der Schmerz während des Wasserlassens auf und wird er hinter/über dem Schambein empfunden, handelt es sich um eine Entzündung der Blase. Tut es gegen Ende des Wasserlassens und danach weh, ist eine Nierenbeteiligung möglich. Ist der Schmerz völlig unabhängig vom Wasserlassen, kann die Ursache der Beschwerden außerhalb der Harnorgane liegen, häufig im Bereich der Wirbelsäule. Der typische HWI-Schmerz ist **brennend**, verbunden mit einem **Hitzegefühl**. Auch zusammenkrampfende Schmerzen nach dem Wasserlassen kommen vor. Sind die Krampfschmerzen eher kolikartig, ist an ein Harnsteinleiden zu denken, bei Frauen auch an Krankheiten der Gebärmutter. Sind Juckreiz und/oder Ausfluss aus der Harnröhre vorhanden, lenkt dies den Verdacht auf eine sexuell übertragbare Erkrankung.

Die naturheilkundliche Therapie

Grundsätze der Therapie

Wärme richtig einsetzen

Die letzte Empfehlung im vorigen Kapitel, nämlich die Anwendung von Wärme bei Schmerzen, führt bei einem Naturheilkundler ob ihrer Pauschalität zu einem gewissen Stirnrunzeln. Denn auf eine akute Entzündung, z. B. eines Fingers, womöglich mit einem Brennschmerz, noch die Rotlichtlampe zu richten, ist in den meisten Fällen keine gute Idee. Man würde hier eher Hitze ableiten und das betroffene Areal allenfalls bedecken, falls dies angenehm/verträglich ist.

Auf die akute Blasenentzündung mit starken Schmerzen bezogen würde dies bedeuten: Das Schmerzareal (Unterleib) **warmhalten und erst einmal nicht zusätzlich lokal wärmen**. Wärme kann grundsätzlich schon sinnvoll sein, etwa wenn neben dem Brennen der Blase ein allgemeines Kältegefühl besteht oder der Auslöser der Blasenentzündung ein Bad im kalten See war, dann aber äußerlich über Reflexzonen der Blase am Rücken (Lendenwirbelsäulenbereich) oder an den Fußsohlen (warmes Fußbad), also

entfernt vom Schmerzort, dazu innerlich überwärmende Getränke (z. B. Ingwertee).

Das individuelle Beschwerdebild beachten

Mit diesen Überlegungen sind wir schon mitten im Thema der Grundsätze naturheilkundlicher Therapie. Im Mittelpunkt steht jeweils das individuelle Beschwerdebild mit der Frage: „Was ist das für ein Mensch?“ Beim individuellen Beschwerdebild interessieren besonders der Auslöser und die Empfindungen, die dann dem Begriffspaar Hitze und Kälte zugeordnet werden. Damit lassen sich auch die einzelnen Stadien der Blasenentzündung beschreiben und bestmöglich behandeln:

- Meist beginnt eine Blasenentzündung mit sogenannten **Kältezeichen** (Urin reichlich, hell, farblos, weißlich, schleimig, Schmerzen ziehend, dumpf, Frösteln).
- Im Verlauf reagiert der Körper mit Entzündungsreaktionen, ablesbar an sogenannten **Hitzezeichen** (Urin spärlich, gelblich/bräunlich/grünlich/blutig, Schmerzen brennend, krampfend, Hitzegefühl/Fieber).

Die Frage „Was ist das für ein Mensch?“ bezieht sich auf die **Konstitution**, die Kräfte des Patienten, die darüber entscheiden, wie er mit dem Harnwegsinfekt umgeht. In diesem Zusammenhang sind Alter, Vorerkrankungen und die Neigung zu Infekten sowie die oben beschriebenen Risikofaktoren von Bedeutung. Ohne eine Stärkung konstitutioneller Schwachstellen ist gerade wiederkehrenden Blasenentzündungen kaum beizukommen!

Für alle Konstitutionen ist es übrigens ratsam, dem Körper bei einem Harnwegsinfekt **Ruhe und Zeit** zu geben, ihn auszukurieren (Bettruhe!).

Und bleiben Sie bei Kältezeichen des Körpers lieber aus dem Schwimmbad, denn die kalten, nassen Badesachen könnten eine Entzündung provozieren!

Kälte abwehren

Wenn absehbar ist, dass Sie starker Kälte und/oder Wind ausgesetzt sind, ist **warme Kleidung** nach dem Zwiebelschalenprinzip Pflicht. Wer nachts unruhig schläft und sich häufig aufdeckt, kann einem Kaltwerden der Nierenregion (und auch Rückenschmerzen) mit einem (längeren) **Unterhemd** vorbeugen, das unter der Schlafanzugjacke getragen und in die Hose gesteckt

wird. Ein Unterhemd zum Schutz von Harntrakt und Lendenwirbelsäule ist übrigens zu allen Jahreszeiten bei Sportaktivitäten oder Gartenarbeit empfehlenswert. Damenunterwäsche aus einem Wolle-Seide-Gemisch bietet einen guten Tragekomfort.

Besonderes Augenmerk sollte den Füßen gelten. Der Volksmund sagt nicht umsonst „kühler Kopf und Füße warm, machen den besten Doktor arm“. Filz-/Lammfell-**Einlegesohlen** und **Wollsocken** sind in der kalten Jahreshälfte hilfreich.

Eine **Wärmflasche** oder ein erwärmtes Körnerkissen an die Fußsohlen, auf den Unterleib oder in den unteren Rücken gelegt, sind nützlich, wenn man das Gefühl hat, Kälte habe die Kleidungsbarriere durchbrochen.

Achtung! Es gibt immer noch sehr viele Verbrennungsunfälle mit Wärmflaschen. Verwenden Sie grundsätzlich eine TÜV-geprüfte Wärmflasche mit einem Stoffbezug. Füllen Sie sie mit heißem, aber nicht kochendem Wasser nur zu zwei Dritteln.

Dann drücken Sie vorsichtig die Luft heraus und verschließen die Wärmflasche gut (umdrehen und prüfen). Für die korrekte Aufbewahrung hängen Sie die Flasche umgekehrt auf.