

Bewährte Pflanzenkraft

# Blasenentzündung wirksam lindern

Jede zweite Frau leidet mindestens einmal im Leben an einer **Harnwegsinfektion**. So beugen Sie vor – und schützen sich effektiv im Akutfall

➔ Ständiger Harndrang, starke Schmerzen beim Wasserlassen eine Blasenentzündung ist äußerst unangenehm. Meist sind bakterielle Entzündungen der Grund, bei Frauen treten sie öfter auf als bei Männern, da die weibliche Harnröhre deutlich kürzer ist und Krankheitserreger somit schneller in die Blase gelangen. Französische Ärzte fanden übrigens heraus, dass die oft empfohlene Übung für die Beckenbodenmuskulatur, nämlich während des Wasserlassens einige Male den Harnstrahl zu unterbrechen, der Blase schaden kann. Der Grund: Es verbleibt mehr Restharn im Organ als üblich und das Infektionsrisiko steigt. Lesen Sie hier, was wirklich vorbeugt.

## Heilsame Wirkstoffe aus der Naturapotheke

► **Kapuzinerkresse und Meerrettich** haben einen starken antimikrobiellen Effekt. In Kombination punkten sie mit wertvollen, keimtötenden Senfölen, die antibiotisch, desinfizierend wie auch gegen Viren und Pilze wirken.

► **Bärentraubenblätter** enthalten Gerbstoffe, harntreibende Flavonoide

und den Wirkstoff Arbutin. Er wandelt sich in der Blase in Hydrochinon um, welches das Keimwachstum hemmt.

Tipp: Er ist besonders effektiv, wenn der Blättertée, mit einer Messerspitze Arbutin als Zutat, direkt vor dem Schlafengehen getrunken wird.

► **Echtes Goldrutenkraut** mit Flavonoiden und Saponinen ist entzündungshemmend, krampflösend und schmerzlindernd. Die Bitterstoffe im Tausendgüldenkraut wirken darüber hinaus auch antibakteriell und harntreibend.

► **Cranberrys** Ihre Anthocyanidine und Proanthocyanidine sollen das Anheften der Erreger an der Blasenwand verhindern können. Entsprechende Präparate oder auch Cranberry-Saft werden daher oft als Präventionsmaßnahme angeboten, auch wenn die Studienlage dazu nicht eindeutig ist. Mal konnte die Wirkung in Untersuchungen nachgewiesen werden, ein anderes Mal nicht. Als Dosierung werden zwei Gläser des reinen Safts empfohlen. ◀



Mehr zu diesem Thema auf [netdoktor.de/blasenentzuendung](https://netdoktor.de/blasenentzuendung)

## Schwere Verläufe sind selten, aber gefährlich



**Dr. med. Ralph-Michael Oberneder**, Chefarzt und Gesellschafter an der Urologischen Klinik in München-Planegg

### ❓ Wann spricht man von einer chronischen Blasenentzündung?

Ist die Erkrankung über einen langen Zeitraum immer wiederkehrend, spricht man von chronisch rezidivierend. Sind die Symptome trotz Behandlung dauerhaft oder pathologische Befunde im Urin, ist die Diagnose eine chronische Blasenentzündung.

### ❓ Warum ist die Infektion so hartnäckig?

Ursachen können Hygienefehler, zu wenig Flüssigkeitszufuhr, Restharn, Harnsteine, Tumore oder schwer behandelbare Erreger sein. Auch eine Abwehrschwäche oder Autoimmunerkrankung ist denkbar. Letzteres ist kein Infekt, sorgt aber für ähnliche Symptome.

### ❓ Kann sich daraus auch Schlimmeres entwickeln?

Solange bakterielle Blasenentzündungen nur die Harnblase betreffen und auch kein Fieber auftritt, sind diese nicht gefährlich. Natürlich sind die

Symptome mitunter sehr unangenehm. Gelangen die Bakterien jedoch über die Harnleiter ins Nierenbecken und damit in die Niere, sind Fieber, Schmerzen, Schüttelfrost und ein schweres Krankheitsgefühl möglich. Unbehandelt oder verschleppt, kann es zu einer Nierenbeckenentzündung, schweren septischen Verläufen (Blutvergiftung) sowie einer Schädigung des Nierengewebes mit Funktionsverlust und Narbenbildung kommen. Selten auch langfristig mit Bluthochdruck als Komplikation.

### ❓ In welchen Fällen muss eine Blasenentzündung mit Antibiotika behandelt werden?

Blut im Urin, die sogenannte hämorrhagische Zystitis, Fieber, sehr starke Symptome oder Risikofaktoren auf Seiten des Patienten führen fast immer dazu, dass die Erkrankung sofort antibiotisch behandelt werden muss.

### ❓ Wann können auch pflanzliche Wirkstoffe ein Mittel der Wahl sein?

Pflanzliche Präparate können immer in der Frühphase eingesetzt werden. Das heißt, wenn milde Symptome bestehen und keine Gefahr zu erkennen ist, dass die Blasenentzündung fortschreitet oder in die Nieren aufsteigt. Sie stellen keinen Ersatz, aber vielfach eine gute Ergänzung der Standardtherapien dar.

## Mythen im Check

### › Gegen eine Entzündung helfen nur Antibiotika

Nein. Greift man bei den ersten Anzeichen, wie z. B. Brennen beim Wasserlassen, zu Medikamenten auf pflanzlicher Basis, bekommt man die Entzündung meist in den Griff. Auch Ibuprofen reicht in leichten Fällen aus, um den Infekt zu kurieren. Wichtig: viel trinken, damit Bakterien ausgespült werden. Ideal sind mindestens zwei Liter pro Tag. Gut sind Wasser und ungesüßte (!) Kräuter-, Blasen- und Nierentees, da Zucker das Bakterienwachstum fördert.

### › Eine Blasenentzündung bekommt man, wenn man auf kaltem Untergrund sitzt

Nicht unbedingt. Aber: Bei Kälte arbeitet das Immunsystem langsamer – Bakterien können sich so leichter vermehren. Wer zu Blasenentzündungen neigt, sollte kalte Füße sowie das Sitzen auf kühlem Boden vermeiden und immer sofort die nassen Badesachen wechseln.

### › Ein Blaseninfekt ist ansteckend

Das ist falsch. Eine direkte Ansteckung, beispielsweise über die heimische oder eine öffentliche Toilette, ist nicht möglich.

