Blasenreizung / Blasenentzündung

Brennen beim Wasserlassen, Schmerzen im Unterleib und häufiger Harndrang können auf eine Blasenreizung oder gar eine Blasenentzündung hinweisen. Frauen sind häufiger betroffen, da bei ihnen die Harnröhre kurz ist und somit Bakterien leichter in die Blase gelangen können. Für die Entstehung einer Harnwegsinfektion sind aber im Grunde nicht die pathogenen Keime das Problem, sondern die gestörten, körpereigenen Schutzmechanismen. Folglich nützt die Bekämpfung der Bakterien nur kurzfristig. Bei wiederholten Infekten gilt es, das Immunsystem so zu stärken, dass die natürlichen Barrieren wieder aufgebaut werden können.

Therapie bei akuten Beschwerden

In leichten Fällen können **Wärme**, (Bett-)**Ruhe**, viel **Trinken**, Schmerzmittel und pflanzliche Präparate zur Therapie ausreichen.

Teeempfehlungen

- Bärentraubenblättertee wirkt desinfizierend (max. 3 Tassen/Tag)
- Durchspülende Teemischung mit z.B. Goldrutenkraut, Birkenblätter, Schachtelhalm
- Nach Abklingen der stärksten Symptome blasenberuhigende und stärkende Mischung mit z.B. Kamille, Gänsefingerkraut, Thymian, Breitwegerich, Schafgarbe, Ackerschachtelhalm

Als pflanzliches Antibiotikum eignen sich **Angocin Tabletten** von Zeller (Meerrettich und Kapuzinerkresse), während den ersten 2 Tagen 3-5 x 3-5 Tbl., anschliessend 3 x 1 Tbl. für 3 Wochen.

Zur **Durchwärmung** empfehlen wir ansteigende Fussbäder (1-2 mal täglich 37 Grad warmes Wasser in einem Fussbecken durch Zugiessen von heissem Wasser innerhalb von 10 Minuten auf eine Temperatur von 42 Grad ansteigen lassen). Auf den Unterbauch können Wickel mit Eucalyptus comp. Öl (Wala) angebracht werden. Eine Wärmeflasche ist sehr wohltuend. Sollten die Beschwerden nach drei Tagen nicht nachlassen, Fieber und/oder Flankenschmerzen auftreten oder der Urin blutig werden, ist eine ärztliche Kontrolle indiziert und meist eine Antibiotikatherapie nötig. Dies ist wichtig um eine aufsteigende Entzündung mit Nierenbeteiligung zu verhindern. Bei komplizierten Fällen, Vorerkrankungen wie zum Beispiel Diabetes oder während einer Schwangerschaft soll primär eine Therapie mit Antibiotika erfolgen.

Prophylaktische Massnahmen bei wiederkehrenden Beschwerden

Funktionelle Tipps

- Viel Trinken (1,5-2 l pro Tag)
- 15 bis 30 Min. nach dem Liebesspiel die Blase leeren (so werden Bakterien ausgespült)
- **D-Mannose** ist eine Zuckerform, welche vom Körper nicht aufgenommen wird und in der Blase

eine Schutzschicht bildet. So können die Bakterien an der Blasenwand nicht anhaften. Z.B. ein Beutel nach dem Liebesspiel und 2×1 Beutel am folgenden Tag, resp. immer bei Reizsymptomen
- Ungesüsster **Cranberry-Saft** 2dl/Tag verdünnt mit 2dl Wasser kurweise für 1-2 Mte. und in Risikosituationen (nach dem Liebesspiel, in den Badeferien usw.). Die Studienlage ist kontrovers, unsere Erfahrung zeigt aber gute Resultate. Cranberries enthalten Substanzen (Proanthocyanidine), die die Blaseninnenwand „glätten und geschmeidig“ machen, so dass schädliche Bakterien nicht anhaften können
- Proanthocyanidine können auch in Form von OPC als Nahrungsergänzungsmittel eingenommen werden
- Konsum von Kaffee, Schwarztee, Zitrusfrüchten und kohlensäurehaltigem Mineralwasser reduzieren und bei gereizter Blase ganz weglassen

Vulvapflege

- Die Vulva immer von vorne Richtung After hin reinigen (dies verhindert, dass Bakterien aus dem Magendarmtrakt in die Harnröhre gelangen)
- Nicht zu enge Kleidung tragen, damit der Genitalbereich nicht durch Reibung gereizt wird
- Baumwollunterwäsche ist synthetischen Materialien vorzuziehen. Möglichst keine Slipeinlagen
- Für die Vulva nur Wasser oder eine neutrale Waschlotion benutzen
- Regelmässiges Fetten der Vulva verbessert die lokale Abwehr (vgl. Merkblatt Intimpflege).
- Bei Frauen nach der Menopause kann nebst der Hautpflege auch eine lokale Oestrogenisierung (pflanzlich oder chemisch in Form von Salben und/oder Vaginaltabletten) notwendig sein

Verbesserung der Immunabwehr

- Verbesserung der Scheidenflora mit Milchsäurebakterien-haltigen Vaginalzäpfchen
- Aufbau der Darmflora (z.B. mit Biotics G Pulver, Lactasan/Intestisan Kps. oder Lactibiane CN Kps. zum Schlucken)
- Kalte Füsse vermeiden. Nasse Badesachen nach dem Schwimmen wechseln, damit der Unterleib nicht unterkühlt. So wird eine gute Durchblutung und damit eine gute Immunabwehr gewährleistet
- Ggf. 1Tbl. Vitamin C (1000mg) und 1 Tbl. Zink (30mg) jeweils nach dem Liebesspiel
- Wärmende Öle/Salben abends auf Unterbauch, Lendenbereich und Füsse auftragen, z.B. Kupfersalbe rot von Wala
- Kur mit Kapuzinerkresse Urtinktur (z.B. Ceres Tropalaeum majus 2×3 Tr./Tag für 6-8 Wochen) wirkt gegen Bakterien, Pilze und Viren und ist immunstimulierend
- Alternative Methoden wie Traditionell Europäische oder Chinesische Naturheilkunde oder Homöopathie mit Konstitutionsmitteln in Betracht ziehen
- Antientzündliche Ernährung zur Stärkung des Immunsystems (siehe separates Merkblatt)

Sexualität

Wenn Harnröhren- und Blasenbeschwerden regelmässig nach dem Geschlechtsverkehr auftreten, lohnt es sich, in sich hineinzuhorchen und zu überprüfen, ob die Form des Liebesspiels für Sie stimmig ist. Was sind Ihre intimsten Wünsche und Bedürfnisse? Wie fühlen sie sich nach dem Liebesspiel? Häufig wünschen sich Frauen mehr Langsamkeit, Zärtlichkeit und «Gesehenwerden». Teilen sie ihre Wünsche ihrem Partner mit. Er ist dankbar, wenn Sie für sich sorgen und er nicht hellseherisch ihre geheimen Gedanken erraten muss.

Dieses Handout wurde für Sie erstellt in Zusammenarbeit von Dr. Katharina Könitzer, Praxis Pedalo und Simone Wehrli Adhikari, naturheilkund.

Stand Februar 2020