

Quelle: <https://www.naturepower.de/vitalstoff-journal/was-hilft-gegen-was/nieren-und-harnwege/was-hilft-bei-blasenentzuendung-und-harnwegsinfekten/print.html>

Was hilft bei Blasenentzündung und Harnwegsinfekten

Eine Entzündung der Blase wird meist von Bakterien verursacht

Viele Frauen kennen die Symptome. Jeder Gang zur Toilette ist die reinste Qual, das Wasserlassen brennt wie Feuer, und obwohl der Harndrang stark ist und sich häufig meldet, kommen jedes Mal nur ein paar Tropfen, manchmal auch mit Blut vermischt.

Eine Entzündung der Blase wird meist von Bakterien verursacht, die in die Blase gelangen und bei zu geringer Abwehr die Schleimhaut der Blase entzünden.

Meist sind es Kolibakterien aus dem Darm, die durch falsche Hygiene, Geschlechtsverkehr oder über die Harnröhre allgemein in die Blase gelangen. Da Frauen im Vergleich zu Männern eine wesentlich kürzere Harnröhre haben, können Bakterien leichter in die Blase gelangen und sie sind viermal so oft von dieser Krankheit betroffen. Mit der Zeit hat man vor allem nach dem Wasserlassen starke, krampfartige Schmerzen - wenn die entzündeten Schleimhäute der geleerten Blase sich wieder aneinander legen. Häufig ist der Urin trüb.

Manchmal gelangen die Bakterien noch weiter in den Körper, so dass die Nieren ebenfalls infiziert werden und sich entzünden. Das Ergebnis sind Schmerzen oberhalb der Hüfte, oft verbunden mit erhöhter Temperatur. In diesem Fall sollte man einen Therapeuten aufsuchen, denn es besteht Gefahr einer beginnenden Nierenbeckenentzündung.

Der einfache Harnwegsinfekt stellt normalerweise kein Risiko für eine Schädigung der Niere dar, es sei denn, er wird chronisch.

Die Abwehrschwäche ist meist Folge einer Unterkühlung: Kalte Füße, Kurze Oberteile, die die Nieren nicht bedecken (und selbst bei schlanken, hübschen Frauen meist unschön wirken, da sie die schützende Fettschicht über den Nieren unvorteilhaft entblößen) lange auf kalten Steinen sitzen, nasse Badesachen anlassen und auch Zugluft.

Mit ähnlichen Beschwerden verbunden ist die Reizblase, die bei Männern und Frauen auftritt. Typisch dafür ist, dass die Nerven gereizt sind, so dass es zu dauerndem Harndrang kommt, obwohl die Blase leer ist. Eine Reizblase kann auch durch eine Schwäche der Blasenschließmuskeln entstehen (durch Übersäuerung und/oder hormonelle Veränderungen).

Ernährungsempfehlungen bei Blasenentzündung und Harnwegsinfekten

- Mindestens 3 Liter Flüssigkeit als tägliche Trinkmenge, insbesondere Wasser und Kräutertees, das entlastet die Nieren und hilft die Bakterien auszuspülen.
- Kürbiskerne wirken harnanregend, entzündungshemmend und blasenkräftigend.
- Der rote Preiselbeersaft reduziert die Keimzahl in den Harnwegen, indem er die Anhaftung der Bakterien an die Blasenwand verhindert. Er beschleunigt die Heilung und kann neuen Infekten vorbeugen (mindestens drei Monate lang täglich 200-300 ml trinken)

- Blaubeeren haben dieselbe Wirkung
- Brunnenkresse und Meerrettich wirken keimhemmend
- Spargel regt die Nieren an und erhöht die Harnausscheidung
- Vitaminreiches Obst sowie Zwiebeln, Knoblauch, Rettich, Radieschen und Senf wirken mit ihren ätherischen Ölen und schwefelhaltigen Verbindungen gegen Bakterien und Pilze
- Gelbe, rote und dunkelgrüne Obst- und Gemüsesorten geben dem Körper Provitamin A (Betakarotine), das die Schleimhaut der Blase schützt, indem es für ausreichende Sekretion von Immunglobulin Typ A sorgt, dem Hauptfaktor gegen einen Befall mit Krankheitserregern
- Auf Schleimhaut reizende Genussmittel wie Kaffee, Alkohol, Zigaretten und scharfe Gewürze verzichten
- Auf eine vorwiegend basische Vollwerternährung umstellen, besonders bei chronischen Blasenentzündungen, um den pH-Wert des Urins günstig zu beeinflussen

Ein letzter Wichtiger Hinweis: Süßigkeiten und Weißmehlprodukte meiden

Nährstoffempfehlungen bei Blasenentzündung und Harnwegsinfekten

Tees von Birkenblättern, Schachtelhalm, Brennnesseln, Goldrute, Petersilie, Hauhechel: täglich mehrere Tassen, am besten zu jeder Tasse Tee 1 Glas Wasser trinken

Kaltansatz von Bärentraubenblättern: 2 Teelöffel Bärentraubenblätter mit 250 ml Wasser ansetzen und 12 Stunden unter gelegentlichem Rühren ziehen lassen. Abseihen und täglich drei Tassen trinken, vorher leicht erwärmen.

Teemischung für chronische Blasenleiden: Je 10 g Liebstöckel-, Hauhechel- und Löwenzahnwurzel, 10 g Wacholderbeeren, 10 g Bärentraubenblätter, 10 g Thymian, 10 g Goldrute, 10 g Birkenblätter, 10 g Anisfrüchte, 10 g Berberitzenwurzel gut vermischen, 1 Esslöffel voll mit 250 ml kaltem Wasser übergießen, 6 – 8 Stunden ziehen lassen, kurz erwärmen und abseihen. Zwei Wochen lang täglich zwei Tassen trinken. Zur Unterstützung der Durchspülung zu jeder Tasse Tee 1 Glas Wasser trinken.

Eine *Basenkur* hilft dem Körper gegen Übersäuerung

Vitamin C: Täglich mindestens 1 g Vitamin C kann die Bakterien in der Blase hemmen

Eine *Nierenreinigung nach Dr. Clark* stärkt die Harnwege

Betacarotin stärkt die Schleimhaut der Blasenwand

Cranberry: Die in verschiedenen Studien nachgewiesene Wirksamkeit zur Behandlung und Vorbeugung von Mund-, Magen- und Harnwegsinfektionen beruht nicht auf einer bakteriostatischen Wirkung, sondern auf der Eigenschaft bestimmter Inhaltsstoffe, Bakterien an der Bildung eines Biofilms zu hindern. Cranberry verhindert so die Anhaftung von Bakterien an das Epithel der Harnwege. Die Erreger finden keinen Halt und können so mit dem Harn ausgeschwemmt werden.

Besondere Hinweise

Wärme lindert in jeder Form als Bad, Sitzbad, Fußbad, Wärmflasche oder Rotlicht. Heiße Bäder wirken besonders gut mit Totes –Meer- Salz oder mit Basenbad. Oder man nimmt ein Znnkraut-Sitzbad: 2 Handvoll Zinnkraut in 2 l Wasser geben und 20 Minuten kochen lassen, etwas abkühlen lassen und als Sitzbad verwenden.

Ansteigende Fußbäder empfehlen sich besonders bei Neigung zu kalten Füßen: Wassertemperatur innerhalb von 15 Minuten von 33 auf 42°C steigern. Die Wirkung lässt sich steigern durch Zugabe von 50 g Schachtelhalm, den man vorher mit einem halben Liter kochendem Wasser übergießt und dann mit dem warmen Wasser in die Fußbadewanne gibt.

Heiße Wickel auf die schmerzende Bauchregion oder einen Heublumensack auflegen.

Vorbeugende Maßnahmen

- Unterkühlung meiden: Auf warme Füße achten, Nieren gut bedecken, nasses Badezeug gleich ausziehen
- Wassertreten, Güsse und Hautbürsten zur Abhärtung
- Keine Vaginaspülungen oder –deos verwenden, sie verändern das Scheidenmilieu ungünstig
- Keine enge Wäsche tragen, Wäsche nur aus heiß waschbarer Baumwolle verwenden
- Harndrang nicht unterdrücken
- Vor und nach dem Geschlechtsverkehr die Blase entleeren (Frauen)

Ein letzter Tipp: Hygiene nach dem Toilettengang: Den Anus mit Toilettenpapier von vorne nach hinten abwischen, nie umgekehrt, da man sonst die Keime Richtung Harnröhre verschleppt

Links zu weiteren Informationen

[Liste mit alphabetisch geordneten Erkrankungen und den für eine Behandlung indizierten Wirkstoffen](https://www.naturepower.de/index.php?id=1061)
<https://www.naturepower.de/index.php?id=1061>