SPRECHSTUNDE NATURHEILKUNDE

Serie

Chronische Harnwegsinfekte

Harnwegsinfekte sind in der ärztlichen Praxis nicht nur häufig, sie sind oft auch frustrierend zu behandeln. In der Regel sind die Patientinnen – Frauen sind deutlich häufiger betroffen – bereits urologisch, gynäkologisch oder internistisch vordiagnostiziert und vorbehandelt. Naturheilverfahren bieten in dieser Situation einen neuen, vielversprechenden Ansatz, durch den nicht selten wiederholte Antibiotikatherapien vermieden werden können.

© Liane M./Panthermedia

Ein typisches Beispiel aus unserer Abteilung für Naturheilkunde: Eine 49-jährige Patientin wurde uns von einer Gynäkologin eingewiesen. Sie berichtete über chronisch rezidivierende Harnwegsinfekte seit fünf Jahren. Im letzten Jahr habe sie viermal Antibiotika erhalten, die beschwerdefreien Abstände seien dennoch immer kürzer geworden. Sie sei völlig verzweifelt, meide Schwimmbäder und ihre sexuelle Aktivität sei deutlich eingeschränkt. Zunehmend traten diffuse abdominale Beschwerden auf, die Stuhlkonsistenz habe sich zu Durchfällen hin verändert. Bei der Aufnahme wirkte die Patientin subdepressiv, sie gab an, mehrere Fachärzte ohne längerfristigen Erfolg konsultiert zu haben.

Flüssigkeit von innen und außen

Wir verordneten eine naturheilkundliche Komplexbehandlung, die auch in der Praxis umsetzbar ist:

Hydrothermotherapeutisch erhielt die Patientin ansteigende Fußbäder (35–40 °C) dreimal pro Woche und täglich wechselwarme Kniegüsse. Regelmäßige Saunabesuche wurden zur Stabilisierung des Immunsystems empfohlen. Zusätzlich kamen Bindegewebsmassagen (Th11–L2 und S2–4) zum Einsatz.

Ernährungstherapeutisch empfahlen wir eine Heilfasten-Therapie von mindestens sieben Tagen, um den Magen-Darm-Trakt von der Darm-Dysbiose durch die häufigen Antibiotikathera-

prien zu entlasten und durch reichlich Flüssigkeitszufuhr die Durchspülung der Harnwege zu fördern. Anschließend folgten ein kontrollierter Wiederaufbau der Darmflora, unterstützt durch ein Hefepilzpräparat, sowie eine vollwertige basenüberschüssige Kost. In unserem Fallbeispiel wurde nach Bestimmung der Stuhlflora und des sekretorischen IgA mit Hinweis auf eine Störung des darmassoziierten Immunsystems eine mikrobiologische Therapie mit einem Probiotikum durchgeführt.

Phytotherapie

Phytotherapeutische Urologika haben einerseits eine durchspülende, andererseits eine harndesinfizierende Wirkung. Beides ist in Studien gut belegt.

Die Durchspülung fördern Teemischungen oder Fertigpräparate mit Brennnessel, Birke, Goldrutenkraut, Hauhechelwurzel, Petersilienwurzel und Ackerschachtelhalmkraut.

Eine desinfizierende Wirkung haben Teemischungen und Fertigpräparate mit Bärentraubenblättern, Orthosiphonblättern, Goldrutenkraut sowie eine Mischung aus Kapuzinerkresse und Meerrettichwurzel. Entzündungshemmend wirken eine Mischung aus Liebstöckelwurzel, Rosmarinblättern und Tausendgüldenkraut sowie Cranberry-Präparate. Letztere verhindern die Anheftung von Bakterien an das Epithel der Harnwege.

Während Orthosiphon- und Bärentraubenblätter nicht länger als vier Wochen gegeben werden sollten, kann die echte Goldrute in einer Teemischung und im Fertigpräparat bis zu drei Monate eingesetzt werden.

Teerezeptur zur Durchspülungstherapie bei Blasenentzündungen

(1 Teelöffel/Tasse)

Bärentraubenblätter	30,0
Orthosiphonblätter	30,0
Birkenblätter	20,0
Kamillenblüten	20,0

Als Frischpflanzensaft (3 x tgl. 20 ml) wird Löwenzahnsaft im täglichen Wechsel mit Zinnkrautsaft gegeben.

Zusätzlich werden Blasenauflagen (einmal täglich) mit Meerrettich oder Eukalyptusöl empfohlen.

Ordnungstherapie

Ordnungstherapeutisch stehen Allgemeinmaßnahmen wie warme Unterwäsche, Vermeiden von kalten Füßen, Anhalten zu ausreichenden Trinkmengen (mindestens zwei Liter pro Tag), Wasserlassen nach dem Geschlechtsverkehr sowie vollständige, ggf. zweizeitige Blasenentleerung im Vordergrund. Auf der anderen Seite sind der Umgang mit einer chronischen Erkrankung und die Verarbeitung von familiären und/oder beruflichen Belastungen bedeutend.

DR. MED. ST. FEY, PD DR. A.-M. BEER ■