

DR. ANDREA FLEMMER

# Blasenprobleme natürlich behandeln

So helfen Heilpflanzen bei Blasenschwäche  
und Blasenentzündung

Die Blase mit  
einfachen Mitteln  
aktiv trainieren

**humboldt**



Petersilie wirkt harntreibend und steigert die Muskelspannung.



Sie finden hier eine große Auswahl an harntreibenden Heilpflanzen. Probieren Sie aus, welche Pflanzen bei Ihnen wirken.

### Schachtelhalmkraut

Schachtelhalmkraut (= Zinnkraut) wirkt schwach harntreibend, entkrampfend und leberschützend. Für Tees verwendet man die grünen Sprossen. In der Regel stammt es aus Ost- und Südosteuropa sowie China. Es enthält neben Kieselsäure vor allem Flavonoide und Kaffeesäureabkömmlinge.

Die mittlere empfohlene **Tagesdosis** liegt bei 6 g.

**Teezubereitung:** 1 Esslöffel zerkleinertes Kraut mit 150 Millilitern kochendem Wasser übergießen, ca. 5 Minuten auf kleiner Flamme kochen, abseihen. Mehrmals täglich eine Tasse trinken.

**Andere Darreichungsformen:** Schachtelhalm/Zinnkraut gibt es auch als Fertigarzneimittel.

**Mischungen:** Eine Kombination mit anderen blasenwirksamen Heilpflanzen wie Liebstöckelwurzel, und Birkenblättern ist sinnvoll, bei Steinbildung auch Birkenblätter und Goldrutenkraut. Davon gibt es fertige Mischungen.

### Wacholderbeeren

Die Inhaltsstoffe der Wacholderbeeren sind Bitterstoffe, Flavonoide, Gerbstoffe und ätherisches Öl. Wacholderbeeren wirken entkrampfend auf die glatte Muskulatur. Sie helfen bei Blasenproblemen, da sie antibakteriell wirken und den Harnfluss fördern. Bei Schwangerschaft und entzündlichen Nierenerkrankungen sollte man Wacholderbeeren vorsichtshalber nicht verwenden.

Die empfohlene Tagesdosis liegt bei 2 bis maximal 10 Gramm der getrockneten Wacholderbeeren.

**Teezubereitung:** 1 Teelöffel gequetschte Beeren mit 150 Millilitern kochendem Wasser übergießen, ca. 5 bis 10 Minuten ziehen lassen und abseihen. 3-mal täglich eine Tasse trinken.

**Andere Darreichungsformen:** In Form von ätherischem Wacholderöl in Weichgelatine kapseln nehmen Sie 20 bis maximal 100 Milligramm täglich ein. Vom Wacholderbeerdicksaft nehmen Sie 3-mal täglich 1 Esslöffel.



Wacholderbeeren wirken antibakteriell und fördern den Harnfluss.

**Mischungen:** Eine Kombination mit anderen harntreibenden Heilmitteln wie Birkenblättern, Orthosiphonblättern oder bakterientötenden Heilkräutern wie Bärentraubenblättern ist sinnvoll. Davon gibt es leider keine Fertigpräparate.

## Desinfizierend wirkende Heilpflanzen

Es gibt viele Heilkräuter, die die Harnwege bakterienfrei machen. Dazu gehören die Heilpflanzen, die im Folgenden beschrieben werden. Bakterientötend wirken sie in der Blase gegen *Escherichia coli* und andere *Escherichia*-Arten, gegen *Proteus vulgaris*, *Pseudomonas aeruginosa* und *Staphylococcus aureus*. Aus der Erfahrungsheilkunde weiß man, dass diese Blasenkeime keine Resistenzen gegen die vorgestellten Heilkräuter entwickeln.



Bei entzündlichen Erkrankungen der Harnwege, die nicht mit Antibiotika behandelt werden müssen, ist die Anwendung der Bärentraubenblätter arzneilich anerkannt.

### Bärentraubenblätter

Bei Blasenproblemen verwendet man die Blätter der Bärentraube. Ihre Inhaltsstoffe sind Arbutin, Methyларbutin, Gerbstoffe, Vitamin C und Flavonoide.

Bärentraubenblätter wirken wachstumshemmend auf Bakterien und harndesinfizierend, insbesondere auf die Bakterienart *Escherichia coli*. Dafür wird 400 bis zu 1000 Milligramm des Inhaltsstoffes Arbutin benötigt. Die enthaltenen Gerbstoffe sind wichtig, um die Stabilität des Arbutins zu erhalten und sie haben selbst eine antibakterielle Wirkung.

Bärentraubenblätter sollten Sie ohne ärztlichen Rat nicht länger als jeweils eine Woche und maximal fünfmal pro Jahr einnehmen. Der Grund ist der hohe Arbutingehalt (siehe Kasten), der aber gleichzeitig für das Absterben der Bakterien in der Blase verantwortlich ist.

Damit Bärentraubenblätter optimal wirken können, darf der Harn nicht sauer sein, da das Arbutin einen alkalischen (Gegen-

satz zu sauer) Harn benötigt. Dies erreichen Sie am ehesten mit Hilfe einer pflanzenreichen Ernährung mit wenig Fleisch und Milch. Gegebenenfalls müssen Sie zusätzlich Natriumbikarbonat einnehmen.

Die Einzeldosis beträgt 3 Gramm Heilkraut, die mittlere Tagesdosis 10 Gramm fein geschnittenes Kraut, entsprechend einem Arbutingehalt von 400 bis 700 Milligramm auf 150 Milliliter Wasser. Bereits nach 3 bis 4 Stunden entfaltet der Tee seine bakterientötende Eigenschaft.

### **Arbutin**

Der Pflanzenstoff Arbutin kommt in Preiselbeeren, Heidelbeeren und Himbeeren sowie in Bärentrauben- und Birnenblättern vor. Im Körper wird er in seine wirksame Form umgewandelt: in Hydrochinon. Diese Substanz wirkt leicht desinfizierend und hemmt das Wachstum von Bakterien. Sie wird über die Nieren wieder ausgeschieden, und entfaltet somit in Blase und Harnröhre ihre antibakterielle Wirkung. Arbutinhaltige Heilpflanzen (z. B. Bärentraubenblätter) und ihre Auszüge werden daher bei bakteriellen Infektionen der Harnwege erfolgreich angewendet.

Das Hydrochinon besitzt in höherer Dosierung eine leberschädigende Wirkung und steht im Verdacht möglicherweise krebserregend zu sein. Das wird nicht von allen Fachleuten so gesehen, dennoch sollten Sie arbutinhaltige Heilpflanzen vorsichtshalber nicht länger als eine Woche und nicht öfter als fünfmal im Jahr anwenden. Schwangere, Stillende und Kinder sollten diese Pflanzen besser vermeiden.

Zudem ist zu bemerken, dass arbutinhaltige Heilpflanzen zum Teil einen hohen Gerbstoffgehalt haben. Tees können daher zu Magenbeschwerden und Übelkeit bis hin zum Erbrechen führen. Bereiten Sie die jeweiligen Heilkräuter daher grundsätzlich mit kaltem Wasser zu, auf diese Weise werden deutlich weniger Gerbstoffe aus dem Pflanzenmaterial gelöst.