

# Heilpflanzen für die Blase

Wenn sich eine Blasenentzündung anbahnt, gilt es, die Beschwerden früh und effektiv zu bekämpfen.

„Oje, nicht wieder eine Blasenentzündung“, denken sich viele Frauen, wenn es beim Wasserlassen brennt. Hier gilt: Nicht bangen und hoffen, sondern sofort handeln. Harmlose Infekte (kein Fieber, kein Blut im Urin) lassen sich nämlich gerade zu Beginn gut mit einfachen Maßnahmen in den Griff bekommen.

- Viel trinken, um Keime wegzuspülen. Pflanzenwirkstoffe helfen dabei.
- Den Unterleib warm und trocken halten.

„Lässt man sich zu lange Zeit, breiten sich die Bakterien weiter aus, was die Blasenreizung, den Harndrang und die

Schmerzen noch verstärkt“, warnt der Pharmazeut Johannes-Paul Fladerer. Zudem sind die Erreger trickreich. Sie versuchen, das Immunsystem und Arzneimittel zu umgehen, indem sie einen schützenden Biofilm bilden. In diesem Film sind sie weniger angreifbar für Antibiotika.

## Pflanzlich bekämpfen

Bei der Bekämpfung eines beginnenden Harnwegsinfektes haben sich vor allem die folgenden Heilpflanzen bewährt:

- **Cranberry:** Die enthaltenen Proanthocyanidine Typ A erschweren das Andocken von E. coli Bakterien (die häufigste Ursache für Harnwegsinfekte) und somit auch die Biofilm-Bildung.
- **Birkenblätter:** Die enthaltenen Flavonoide schränken die Beweglichkeit der E. coli-Erreger ein. Zusätzlich

wirken Birkenblätter harn-treibend, daher werden die Bakterien besser ausgespült.



„Lässt man sich zu lange Zeit, breiten sich die Bakterien weiter aus.“

Foto: privat

JOHANNES-PAUL FLADERER

- **Kren oder Kresse:** Die Wirkstoffe dieser beiden Pflanzen wirken antibakteriell und können die „Kommunikation“ der Keime untereinander stören. Das hemmt ebenfalls die Ausbreitung und die Vermehrung. Verbessern sich die Beschwerden nach einigen Tagen nicht oder verschlimmern sich diese sogar, kommt man um einen Arztbesuch nicht herum, vor allem bei Fieber, Schmerzen in der Nierengegend, Übelkeit oder Blut im Urin.



Gegen Blasenentzündung helfen bestimmte Pflanzen. fizkes/Shutterstock

## Wiederkehrende Infekte

Wer häufiger an Harnwegsinfekten leidet, sollte vorsorgen, bevor es zur nächsten Infektion kommt: täglich etwa zwei Liter trinken und speziell im Winter den Unterleib warm halten. Auch die prophylaktische Einnahme der oben angeführten Heilpflanzen hat sich bewährt.

## Wechselbeschwerden? Nicht die Sojabohne!

Die Wechseljahre sind ein langsam beginnender „Umbauprozess“ im weiblichen Körper. Bereits ab dem 40. Lebensjahr beginnen die Eierstöcke die Hormonproduktion zu drosseln. Dadurch sinken zuerst der Progesteron- und dann der Östrogenspiegel kontinuierlich ab. Das führt letztlich zur Unfruchtbarkeit. Bei vielen Frauen gehen diese Jahre mit unterschiedlichen Beschwerden einher.



Tofu „gaukelt“ dem Körper Östrogen vor. Foto: noemi\_foodpics/Shutterstock

Am häufigsten werden Hitzewallungen, Schlafstörungen und Stimmungsschwankungen genannt. Doch das ist nicht überall gleich. Studien zeigen, dass in Nordamerika 85 Prozent der Frauen Wechselbeschwerden haben, in Singapur jedoch nur 14 Prozent. In Europa klagten 70 bis 80 Prozent über Symptome, während in China nur 18 Prozent betroffen sind. Das veranlasste Forscher, sich den Lebensstil in den un-

terschiedlichen Ländern anzusehen, vor allem die Ernährungsweise. Demnach scheint die Erklärung für diese drastischen Unterschiede in der Soja-reichen Ernährung der asiatischen Frauen zu liegen. Tofu und Co enthalten Isoflavone. Das sind sekundäre Pflanzenstoffe, die eine ähnliche chemische Struktur wie Östrogene aufweisen. Isoflavone wirken also wie das weibliche Hormon, ohne eines zu sein. (mak)




ALLES FÜR GESUNDE  
**HARNWEGE  
UND BLASE**



Die schnelle Lösung zum Trinken.

Dr. Böhm® Cranberry akut wurde entwickelt, um die Gesundheit der Harnwege, Blase und Schleimhäute im Akutfall zu unterstützen. Es kombiniert auf einzigartige Weise...

- ✔ Cranberry, Kren und D-Mannose
- ✔ Plus Birkenblätter zum Ausspülen der Harnwege
- ✔ Auch während einer Antibiotika-Therapie geeignet

Qualität aus Österreich. 

Dr. Böhm® – Die Nr. 1 aus der Apotheke\*  
\*Apothekenumsatz lt. IQVIA Österreich OTC Offtake seit 2012