



Blasenentzündung

Dr. med. Rainer Matejka

Vor allem Frauen müssen sich damit herumplagen: Brennende Schmerzen beim Wasserlassen, manchmal sogar Blasenkrämpfe machen jeden Gang zur Toilette zur Qual. Doch ständiger Harndrang lässt kaum eine andere Wahl. Häufig kehren Blaseninfekte wieder. Meist sind Bakterien die Auslöser, aber hinter häufig wiederkehrenden Blasenbeschwerden können sich vielfältige Ursachen verbergen.

Schmerzen beim Wasserlassen, häufiger Harndrang und der Nachweis von Entzündungsfaktoren (vermehrt weiße Blutkörperchen und Bakterien im Urin) sind die Leitsymptome der akuten Blasenentzündung, in der Fachsprache „Cystitis“ genannt. Die brennenden Schmerzen nehmen nach dem Wasserlassen mitunter gar noch zu: Der Patient hat das Gefühl, die Blase nicht richtig entleert zu haben. Manchmal bewirken die Schmerzen, dass diese nur schubweise entleert wird. In sehr ungünstigen Fällen und bei heftigen Entzündungen kann es nach der Entleerung zu Blasenkrämpfen kommen.

Entzündungsfaktoren finden sich besonders in der letzten Harnportion. Der Urin kann stark riechen. Mitunter ist auch Blut beigemischt – dann spricht der Urologe von einer „hämorrhagischen Cystitis“. Findet sich dagegen Blut am Beginn oder in der Mitte des Harnstrahls, muss an andere Erkrankungen gedacht werden, zum Beispiel an Polypen oder sogar bösartige Geschwülste im Bereich der Nieren und ableitenden Harnwege. Teststäbchen zeigen eine Infektion an.

Einfach durchzuführen ist die Untersuchung des sogenannten Mittelstrahlurines: Nach Ablassen einer ersten Urinportion wird der zweite Teil des Strahles, der Mittelstrahl, aufgefangen. In der Praxis des niedergelassenen Arztes können schon Teststäbchen einen wichtigen Hinweis auf die vorliegende Entzündung liefern.

Die Diagnose kann durch eine mikroskopische Zusatzuntersuchung auf Bakterien und weiße Blutkörperchen gesichert werden. Ist die Zahl der weißen Blutkörperchen erhöht, ohne dass Bakterien nachgewiesen werden („sterile Leukocytose“), muss an eine Infektion mit Candida-Hefepilzen oder Chlamydien gedacht werden. Letztere werden oft durch Geschlechtsverkehr übertragen, so dass im Fall einer Infektion der Partner mitbehandelt werden muss.

Ständig wiederkehrende Blaseninfekte bieten Anlass zu weitergehender urologischer Diagnostik, zum Beispiel einer Blasenspiegelung (Cystoskopie).

Häufige Entzündungen diagnostisch abklären

In der einschlägigen Fachliteratur wird meistens das Aufsteigen von Keimen (Aszension) für Blaseninfekte verantwortlich gemacht. Diese Entzündungen betreffen besonders Frauen: Ihre im Vergleich zu Männern kurze Harnröhre

bietet mitunter keinen ausreichenden Schutz gegen eindringende Keime, lautet die offizielle medizinische Lehrmeinung. Ob diese Auffassung besonders das Problem hartnäckig wiederkehrender Infekte hinreichend erklärt, sei jedoch dahingestellt. Es erscheint zumindest plausibel, dass bei einem geschwächten Immunsystem auch verschleppte Keime aus anderen Regionen des Körpers Blaseninfekte auslösen können.

Gerade bei chronisch wiederkehrenden Entzündungen werden häufig Kolikkeime gefunden, was den Verdacht nahe legt, über die Lymphwege verschleppte Keime aus dem Darmgebiet könnten möglicherweise Nachschub für ständig wiederkehrende Blaseninfekte liefern.

Die klinische Medizin kennt allerdings noch eine Reihe weiterer Ursachen, die zu entzündlichen Erkrankungen beitragen können. Zu denken ist an organische Erkrankungen der Blase selbst, zum Beispiel gut- oder bösartige Geschwüre. Weiterhin ist eine Störung der Entleerung zu bedenken, bei Männern meist infolge einer vergrößerten Prostata, bei Frauen mitunter durch eine verlagerte Gebärmutter oder durch ein Gebärmuttermyom, das auf die Blase drückt.

Weitere Ursachen häufiger Blaseninfektionen können sein: Nieren-, Harnleiter- und Blasensteine, Harnröhrenverengung (sogenannte Striktur), Nierenbeckenentzündungen, Pilzinfektionen. Bei Männern sollte schon bei der ersten Blasenentzündung an eine derartige urologische Ursache gedacht und entsprechend untersucht werden.

Auch ein Blasendauerkatheter bei Krankenhaus- oder Heimpatienten kann Infektionen begünstigen, ebenso Hormonumstellungen in den Wechseljahren oder Stoffwechselstörungen wie Diabetes mellitus (Zuckerkrankheit).

Tritt das Brennen beim Wasserlassen zusammen mit Juckreiz und Rötung der Augen sowie rheumatischen Gelenksbeschwerden auf, muss an ein sogenanntes „Reiter-Syndrom“ gedacht werden.

Antibiotika – bei akuten Infekten meist unverzichtbar

Die Zahl der Keime im Urin lässt sich mit einem Uricult-Test bestimmen. Liegt der Wert höher als 100.000 Keime pro Milliliter, muss eine Antibiotikagabe diskutiert werden. Dazu kann man den Erreger auf wirksame Antibiotika testen lassen. Ein solches „Resistogramm“ anzufertigen, kann in der Klinik angeraten sein, weil dort oft resistente Problemkeime eine Rolle spielen. Anders die Situation in der Praxis des Hausarztes: Hier liegen meist relativ banale Infektionen vor, bei denen auch gängige Antibiotika ausreichen. Ein Resistogramm anzufertigen, dauert einige Tage, die bei starken Beschwerden nicht abgewartet werden können. Deshalb wird in der ambulanten Praxis meist ohne Keimtestung behandelt.



Blasenentzündung

Ein Fallbeispiel

Frau S. kommt am Freitagmittag zur Behandlung und klagt über starkes Brennen seit dem frühen Morgen und vermehrten Drang, Wasser zu lassen. Bereits die Teststreifenuntersuchung weist deutlich auf einen Infekt hin. Sollte man nun erst umständlich eine Keimtestung durchführen, deren Ergebnis erst nach mehreren Tagen eintrifft? Nein, pragmatischer Weise bietet sich eine Soforttherapie an, die, falls sie unwirksam sein sollte, später immer noch korrigiert werden kann.

Anders als bei einer Bronchitis oder Nasennebenhöhlenentzündung kann bei der Blasenentzündung höchstens ein bis zwei Tage abgewartet werden: Steigt die Infektion nämlich weiter auf, so droht eine Nierenbeckenentzündung, die im ungünstigsten Fall die Niere schädigen kann. Im Zweifelsfall sollte man mit einer Antibiotikabehandlung also nicht zögern. Unter Nutzen-Risikoabwägung stellt diese bei urologischen Infektionen meist das geringere Risiko dar, im Vergleich zum „einfachen Abwarten“ oder dem Versuch, ausschließlich „sanfte Medizin“ einzusetzen.

Mittel der ersten Wahl bei vielen banalen Harnwegsinfekten in der Praxis ist nach wie vor das alte Sulfonamid Cotrimoxazol, zum Beispiel in Form von Cotrim forte Ratio® oder Sigaprim forte®. Diese Präparate werden zweimal täglich genommen, in der Regel fünf Tage lang, mitunter auch etwas länger. Durch parallele Einnahme von Saccharomyces boulardii, einer modifizierten Backhefe, kann die gesunde Darmflora geschützt werden. Präparate-Beispiele sind: Perocur forte®, Perenterol forte®.

Naturheilmittel gegen Schmerzen und Bakterien

Bei noch fraglichem Infekt oder Reizzuständen ohne speziellen Bakterien- oder Blutnachweis kann zunächst auch für zwei bis drei Tage versucht werden, die Beschwerden mit naturheilkundlichen Mitteln in den Griff zu bekommen. Dafür steht eine breite Palette geeigneter Verfahren zur Verfügung:

• Physikalisch

wirken feucht-heisse Kompressen im Blasen- und Kreuzbereich reizlindernd und entkrampfend.

• Pflanzenheilkundlich

steht die Bärentraube (*Uva ursi*) im Vordergrund. Sie enthält verschiedene antibakterielle Substanzen, die allerdings nur bei alkalischem Urin-pH optimal wirken. Daher sollte wenigstens bei Harnwegsinfekten eine Basenkost, also eine vegetarisch ausgerichtete Ernährung, bevorzugt werden. Parallel dazu kann die Gabe von Natriumbikarbonat (6-8 g/Tag) sinnvoll sein (Quelle: Wagner/Wiesenauer, Phytotherapie, Gustav Fischer-Verlag, Stuttgart, Jena, NY, S. 188, 1995).

Wegen seines hohen Gerbstoffgehaltes führt Bärentraubentee mitunter zu Magenreizungen und Brechreiz. Auch Leberschädigungen sind beschrieben. Eine Dauertherapie ist daher nicht sinnvoll.

Als weitere desinfizierende Mittel – sogenannte Harnantiseptika – werden Santanol, Senföle und Buccokampher eingeordnet. Beim Santanol handelt es sich um Sandelholzöl. Es wirkt entkrampfend, somit auch gerade beim Harnwegsinfekt schmerzlindernd. Eine desinfizierende Wirkung ist allerdings nicht eindeutig nachgewiesen. Senföle wirken gegen verschiedene Bakterienarten, auch gegen Sprosspilze (Hefen). Die Wirkung von Buccokampher ist nicht sicher belegt. Vermutlich wirkt er leicht desinfizierend.

• Fertigpräparate

werden meist als Kombinationspräparate angeboten, insbesondere, um die teilweise hohen Gerbsäuregehalte abzumildern. Gleichzeitig enthalten sie meistens pflanzliche Entwässerungsmittel, zum Beispiel Goldrute, Schachtelhalm, Birkenblätter. Bekannte Kombinationspräparate sind: Cystinol®, Nephroselect®, Nieral S®, Cefanephin®, Nephro Loges®, Nephrisan®, Canephron®. Als Teepräparate sind geeignet: Nieron Tee N®, Harntee 400®, Hewert Blasen- und Nierentee®.

• Enzymtherapie

Bei leichteren Beschwerden kann auch eine Enzymtherapie versucht werden. Enzyme wirken entzündungswidrig und schleimhaut-abschwellend und dadurch schmerzlindernd. Geeignet sind Wobenzym N®, Phlogenzym® oder Aniflazym®.

• Neuraltherapie

Schnell helfen kann die Neuraltherapie nach Huneke. Dabei wird mit einer dünnen Nadel ein örtliches Betäubungsmittel, das gleichzeitig den Stoffwechsel und die Durchblutung anregt, an die Stelle der Schmerzen in die Haut injiziert. Meistens kommen Lidocain oder Procain (0,5–1 Prozent) zum Einsatz.

Die Injektion erfolgt im Bereich der unteren Bauchdecke über der Blasenregion. Auch bei heftigen Entzündungen kann diese Methode als Zusatzmaßnahme die subjektiven Beschwerden lindern helfen. Wenn nötig, kann die Behandlung über mehrere Tage hinweg täglich durchgeführt werden.

Kalte Füße mit einem Fußbad bekämpfen

Aufgrund der engen Reflexverbindung zwischen Fußsohle und Unterleib gilt sowohl für die akute als auch die chronisch wiederkehrende Blaseninfektion, aber auch für die Reizblase: unbedingt auf warme Füße achten! Praktisch alle Patienten, die an chronischen Blasenbeschwerden leiden, geben in der Anamnese eine Neigung zu kalten Füßen an.

Im akuten Fall kann das **ansteigende Fußbad nach Hauffe**, wie bei so vielen anderen Erkrankungen auch (zum Beispiel HNO-Infekten) hilfreich und angenehm sein: Dazu werden die Füße in körperwarmes Wasser in einem Plastikwännchen gestellt. Durch Zugießen von heißem Wasser steigen Wasserspiegel und Temperatur an. Das regt die Durchblutung nachhaltig an, nicht nur in den Beinen, sondern über die Reflexverbindungen der Fußsohlen auch im übrigen Organismus.



Blasenentzündung

Das **ansteigende Fußbad nach Hauffe** hat den Vorteil, dass es den Kreislauf nicht belastet. Die Behandlung dauert 15 bis 20 Minuten und wird am besten kurmäßig über zwei Wochen immer abends durchgeführt. Die Effekte werden durch erwärmende Zusätze wie Rosmarin oder auch beruhigende, entspannende Zusätze wie Lavendel zusätzlich gefördert.

Eine sinnvolle Alternative ist das **Schiele-Fußbad**: Dabei steigt die Temperatur des Wassers in einer Metallwanne thermostatgesteuert. Kalte Füße bedeuten eine reduzierte energetische Reaktionslage. In der traditionellen chinesischen Medizin wird auch von „Nieren- Essenzschwäche“ gesprochen.

Immunsystem und Konstitution stärken

Bei ständig wiederkehrenden Blaseninfekten ist der ganzheitliche Therapeut vor allem bestrebt, die Gesamtkonstitution nachhaltig zu kräftigen. Zu einer ursächlichen Behandlung gehören:

- Sitzen auf Steinen oder kalten Holzbänken vermeiden
- Beseitigung kalter Füße durch die bereits erwähnten ansteigenden Fußbäder, Tautreten, regelmäßige sportliche Betätigung
- Bevorzugung einer erhaltenden (warmen) Nahrung mit Suppen und gut gewürzten Speisen („tonisierende Kost“ nach Aschner) statt (kühlender) Rohkost.
- „Warmhalten“ der Nieren und Blasenzone durch geeignete Kleidung.
- Unterstützung des lymphatischen Systems durch geeignete Präparate, zum Beispiel Lympho-myosot[®], Lymphdi-
aral[®], Lympho-phoen[®], Lymphaden Hewert[®].

Auch eine unter Umständen längerfristige (monatelange) mikrobiologische Therapie mit gesunden Darmbakterien bietet sich an, um das Darmimmunsystem auf Vordermann zu bringen. Problemlos stimulieren lässt sich die Kolibakterienflora im Dickdarm mit Präparaten, die abgeschwächte, gesunde Koli-keime enthalten, zum Beispiel Rephalsin[®] und Pro-Symbioflor[®]. Sie wirken deshalb einer Infektion mit krankmachenden Koli-keimen entgegen.

In einer zweiten Stufe bewähren sich Milchsäurebakterien beziehungsweise Bifido-keime für die Dünndarmflora, zum Beispiel Biocult compositum[®] oder Omniflora[®]. In einer dritten Stufe kann dann die Darmflora mit lebenden Darm-keimen, zum Beispiel Mutaflor[®] oder Symbioflor II[®], aktiviert werden.

Chronische Reizblase: psychische Faktoren beachten

Eine modifizierte Strategie erfordert die Behandlung der chronischen Reizblase. Dabei erinnern Schmerzen bei der Blasenentleerung und sonstige Symptome an eine akute Blasenentzündung. Es können aber weder Bakterien, weiße Blutkörperchen, noch Blut im Urin nachgewiesen werden. In solchen Fällen ist eine Antibiotika-Behandlung nicht angezeigt.

Die geschilderten naturheilkundlichen Verfahren können zur Reizlinderung eingesetzt werden. Daneben müssen besonders psychosomatische Faktoren bedacht werden. Bei den betroffenen Menschen stellt die Blasenregion eine Schwachstelle dar, wie bei anderen Menschen die Gallenregion, der Kopfbereich (Migräne) oder bei Männern die Prostata. Die chronische Reizblase der Frau entspricht der chronischen Prostata-Entzündung (Prostatitis) beim Mann. Die Beschwerden sind nicht bedrohlich, aber unangenehm. Sie halten oft jahrelang an und beeinträchtigen die Lebensqualität erheblich.

Naturheilkundliche Behandlungsverfahren in Kombination mit psychosomatischen Gesprächstherapien können aber auch diesen chronischen Leiden nach und nach den Boden entziehen. Zur Behandlung bewährt haben sich auch die Akupunktur und besonders auch die Akupunktmassage nach Penzel. Beide Verfahren gleichen energetisch-regulative Dysbalancen aus.

Betroffene Patienten sollten unbedingt kalte Sitzplätze, zum Beispiel auf Steinen oder Kunststoff- und Holzsitze in der Straßenbahn, vermeiden. Die Erfahrung zeigt, dass schon kürzeste Kaltreize von wenigen Minuten oder gar Sekunden ausreichen, um die Symptome aufflackern zu lassen. Wenn keine Therapie weiterführt, denke man an die Behandlungsmethode, die in vielen verkorksten Fällen die Ultima ratio darstellt und durchschlagend wirkt: das Heilfasten. Es vermag wie keine andere Methode Stoffwechsel- und Immunsystem in kürzester Zeit umzukrempeln und hilft gleichzeitig, auch die Psyche neu zu ordnen.

Weiterführende Literatur:

- R. Matejka: Moderne Konstitutionstherapie. Hippokrates, Stuttgart, 1999
- V. Schmiedel, M. Augustin: Handbuch Naturheilkunde. Haug, Heidelberg, 1997

Verfasser: Dr. med. Rainer Matejka, Kassel

Quelle: Naturarzt 7/2001

Wir wünschen Ihnen ein aktives Leben in Gesundheit! Werden Sie Mitglied im Deutschen Naturheilbund eV oder in einem seiner angeschlossenen Vereine. Bei uns lernen Sie wirksame Therapien, erfahrene Therapeuten und geeignete Naturheilmittel kennen.

Weitere Informationen erhalten Sie unter:

Deutscher Naturheilbund eV

Bundesgeschäftsstelle

Christophallee 21

75177 Pforzheim

Telefon 07231 / 4629 282

Telefax 07231 / 4629 284

E-Mail: info@naturheilbund.de

www.naturheilbund.de

Der Natur und dem Leben vertrauen!