

Blase und Harnwegsinfekte

Naturheilkundliche Nährstoffkombination mit D-Mannose



Beschreibung

Harnwegsinfektionen

Bei einer Harnwegsinfektion kommt es zu einer durch Krankheitserreger verursachten Infektion der ableitenden Harnwege – der Harnröhre und der Blase. In schweren Fällen kann sich die Infektion auch auf die Nieren und die Blutbahn ausbreiten und ernsthafte gesundheitliche Folgen haben.

Ursachen

Harnwegsinfektionen entstehen in den meisten Fällen durch einen Aufstieg von Bakterien über die Harnröhre bis in die Harnblase, wo sie zu einer Blasenentzündung (Zystitis) führen können. Aufgrund der sehr kurzen ableitenden Harnwege zählen Frauen zu der am häufigsten betroffenen Personengruppe.

Eine mangelnde Entleerung der Blase durch zu wenig Flüssigkeitsaufnahme stellt einen idealen Nährboden für Keime dar. Weitere Risikofaktoren für einen Harnwegsinfekt können u.a. mangelnde Hygiene nach dem Stuhlgang oder Geschlechtsverkehr sein. Ein geschwächtes Immunsystem, Diabetes, Schwangerschaft, Wechseljahre oder sexuell übertragbare Krankheiten (wie Gonorrhoe und Chlamydien) können ebenfalls die Entstehung begünstigen.

Nährstoffempfehlung

Nährstoffe	Tagesdosis	%NRV*
D-Mannose	500,00 mg	**
Cranberryfrucht	200,00 mg	**
Kapuzinerkressenkraut	200,00 mg	**
Meerrettichwurzel	100,00 mg	**
Brennnesselblatt	100,00 mg	**
Kürbiskernpulver	100,00 mg	**
Petersilienblatt	60,00 mg	**
Holunderblüten	40,00 mg	**
Aroniabeerenfrucht	40,00 mg	**

*Prozentsatz der Nährstoffbezugswerte gem. VO (EU) Nr. 1169/2011 ** Keine Nährstoffbezugswerte vorhanden

Zu den auslösenden Erregern zählen insbesondere *Escherichia coli*, *Staphylococcus saprophyticus*, *Ureaplasma urealyticum*, *Mycoplasma hominis* und *MRSA*.

Symptome

Symptome einer Blasenentzündung sind in der Regel heftige Schmerzen und Brennen beim Wasserlassen. Ein Druckgefühl mit häufigem Harndrang und mit geringen Urinmengen (Pollakisurie) zählen ebenso hinzu. Ist die Entzündung weiter fortgeschritten, kann sich eine blutige Beimengung im Urin zeigen. Typischerweise tritt bei einer Zystitis allerdings kein Fieber auf.

Männer zeigen allerdings oft ein schwerwiegenderes Krankheitsbild mit Prostatabeschwerden, Schmerzen im Unterbauch und Fieber.

Naturheilkundliche Nährstoffempfehlung

Ziel einer Behandlung von Blasen- und Harnwegsinfekten ist die Beseitigung der Krankheitserreger. Eine Steigerung der täglichen Trinkmenge, um die

Keime aus der Blase und dem Harntrakt auszuschwemmen, zählt dabei zum ersten wichtigen Schritt.

In der Regel werden Harnwegsinfekte mit Antibiotika behandelt. Die Einnahme von Antibiotika kann jedoch unerwünschte Resistenzen der Bakterienstämme begünstigen und zugleich das körpereigene Immunsystem im intestinalen Bereich zusätzlich schwächen.

Die Naturheilkunde bedient sich daher bewährter entzündungshemmender Pflanzenextrakte, die zum Abklingen von Entzündungen beitragen. Die Pflanzenstoffe verhindern das unerwünschte Anheften von pathogenen Bakterien an die Harnröhre und Blase und sorgen dafür, dass die Keime aus dem Körper ausgeschwemmt werden. Es kommt zu einer Verbesserung der Symptome. Eine ausgewählte Kombination aus natürlichen Pflanzenstoffen kann so die allgemeinmedizinische Therapie von Harnwegsinfekten und Blasenentzündungen sinnvoll unterstützen.

- **D-Mannose** ist ein natürliches Monosaccharid, das bei der Prävention und Zusatztherapie von Harnwegsinfektionen erfolgreich eingesetzt wird. Durch eine anti-adhäsive Wirkung blockiert D-Mannose die Anhaftung der Bakterien an der Schleimhaut der Harnwege. So kann eine bakterielle Infektion der Harnröhre effektiv verhindert werden. Studien bestätigen, dass eine D-Mannose die Heilung unterstützt und das Risiko einer erneuten Blasenentzündung deutlich senken kann (11,12).
- **Kapuzinerkressenkraut** enthält die wertvolle Inhaltsstoffe Carotinoide, Flavonoide, Vitamin C. und Senfölglycoside. Auf Grund ihrer entzündungshemmenden und antibakteriellen Eigenschaften wird die Kapuzinerkresse in der Frauenheilkunde gerne bei immer wiederkehrenden bakteriellen Blasen-, Nierenbeckenentzündungen oder Infektionen mit *Candida albicans* eingesetzt. Die Wirkung im Urogenitaltrakt bezieht sich insbesondere auf die Hemmwirkung von *Escherichia coli* und Enterokokken. In Kombination mit Meerrettich konnten in der Behandlung einer akuten Blasenentzündung sogar vergleichbare Ergebnisse wie mit Antibiotika erzielt werden (1).
- **Meerrettichwurzel** enthält Senföle, die eine antibiotische Wirkung ausüben. Zudem weisen auch die enthaltenen Flavonoide (Flavon, Quercetin) eine antibiotische Wirkung auf. Sie wirken gegen grampositive und gramnegative Erregersowie verschiedene

Pilze. Diese antibiotisch wirksamen Substanzen werden gut vom Körper aufgenommen und sind auch im Harn nachweisbar sind. Dort hemmen sie das Wachstum verschiedener Bakterien, wie z.B. *Bacillus subtilis*, *Escherichia coli* und *Staphylococcus aureus*. In Kombination mit Kapuzinerkresse wirkt Meerrettich sogar gegen antibiotikaresistente Bakterien (1,2). Aufgrund dieser Eigenschaften findet Meerrettich auch in der naturheilkundlichen Behandlung von Blasen- und Nierenbeckenentzündungen Anwendung (3).

- **Cranberryfrucht** enthält die bioaktiven Substanzen Flavonole (Myricetin, Quercetin, Kaempferol), Anthocyanidine (Malvidin, Delphinidin, Pelargonidin), Hydroxyzimtsäuren, Terpene und Flavanole (4). Alle diese Inhaltsstoffe bewirken, dass die entzündungsauslösenden Bakterien von der Wand des Urogenitaltraktes abgelöst und mit dem Urin ausgeschwemmt werden (5). Dadurch kann die erneute Anheftung von Keimen an die Gefäßwand sowie eine Resistenzentwicklung der Bakterien verhindert werden. Eine klinische Studie zeigt auch, dass die Einnahme von Cranberryfrucht effektiv die Symptome einer Harnwegsinfektionen lindern kann (6).
- **Brennnessel** enthalten gesundheitsfördernde Wirkstoffe wie Kieselsäure, Eisen, Folsäure, Kalium, Stickstoff, Phosphor, Vitamin C, Magnesium, Provitamin A und Chlorophyll. Der hohe Anteil an Mineralstoffen (v.a. Kalium) sowie die Kaffeylappelsäure und Chlorogensäure sind verantwortlich für die harnreibende und entzündungshemmende Wirkung der Brennnessel. Die Brennnessel verbessert den Harnabfluss aus der Blase, erhöht die abgegebene Harnmenge und reduziert so das verbleibende Restharnvolumen. Dadurch wird den Bakterien der Nährboden entzogen und Entzündungen werden verhindert. Somit eignet sich die Brennnessel hervorragend für eine Ausschwemmung pathogener Keime bei entzündlichen Erkrankungen der ableitenden Harnwege (7). Zudem eignet sich die Brennnessel aber auch zur prophylaktischen Anwendung.
- **Kürbiskerne** zählen zu den ältesten Mitteln bei Funktionsstörungen der Blase, bei Beschwerden beim Wasserlassen und der Prostata (benigne Prostat hypertrophie). Die positive Wirkung bei benigner Prostat hypertrophie wird insbesondere den enthaltenen Phytosterolen und Phytoöstrogenen zugeschrieben. Enzyme in den Kürbiskernen bewirken eine Gefäßerweiterung, was zu einer erleichterten Urinabfluss aus Blase und Harnleiter führt. Kalium wirkt entwässernd, Selen und Vitamin E aus den Kürbiskernen haben eine antioxidative Wirkung und schützen den Körper vor freien Radikalen.

- **Petersilie** enthält große Mengen an Vitamin C, Carotinoiden, ätherische Ölen, Cumarinen, Flavonoiden, Pythaliden, Eisen und die Vitamine E, B1, B2, Folsäure sowie reichlich Kalium. Kalium wirkt entwässernd und fördert so das Ausspülen der Bakterien aus der Blase und dem Harntrakt. Diese stark harntreibende Wirkung unterstützt effektiv die Behandlung von Blasenentzündungen, Nieren- und Blasensteinen (8).
- **Holunderblüten** enthalten Vitamin C, Fruchtsäuren, ätherische Öle und verschiedene sekundäre Pflanzenstoffe (Anthocyanidine). Diese Pflanzenstoffe, wie etwa der violette Farbstoff Sambucyanin, wirken antibakteriell, entzündungshemmend und harntreibend (9). Aufgrund dieser Eigenschaften wird die Anwendung von Holunder bei einer Blasenentzündung oder anderen Nieren- und Blasenleiden empfohlen. Die Ausscheidungsorgane werden durch die harntreibende Wirkung des Holunders gründlich durchgespült. Gleichzeitig werden aber auch entzündliche Prozesse bekämpft.
- **Aroniabeeren** besitzen von allen Früchten den höchsten Gehalt an Anthocyanen und Vitamin C. Anthocyane sind sekundäre Pflanzenstoffe, sogenannte Bioflavonoide, die in blauen, violetten, roten oder blauschwarzen Gemüsearten und Früchten vorkommen. Sie besitzen eine entzündungshemmende, antioxidative und antibakterielle Wirkung. Sie wirken stärkend auf Schleimhäute, Gefäßwände und die Durchblutung. Bei Harnwegserkrankungen steigert Aronia die Harnproduktion, regt die Ausschwemmung von Bakterien an und schützt den Harntrakt vor einer Neuinfektion (10).

Praxishinweis

- **Bioqualität:** Aroniabeerenfrüchte aus kontrolliertem biologischen Anbau eignen sich aufgrund ihrer natürlichen Inhaltsstoffe, ohne unerwünschte Schadstoffe und Zusatzstoffe, besonders für therapeutische Anwendungen und zur dauerhaften Einnahme.
- **Reinsubstanzen:** Zudem sollte bei naturheilkundlichen Nährstoffkombinationen auf eine hohe Qualität der enthaltenen Pflanzenstoffe ohne Zusatz von produktionsbedingten Zusatzstoffen geachtet werden.

Anwendungsempfehlung

- Bei einem Harnwegsinfekt sollte die empfohlene Tagesdosis (siehe Nährstofftabelle) morgens und abends mit reichlich Flüssigkeit zu den Mahlzeiten eingenommen werden, soweit im Einzelfall nicht anders indiziert ist. Bei Bedarf kann mittags auch noch eine weitere Tagesdosis eingenommen werden. Bis zum vollständigen Abklingen der Beschwerden einnehmen.
- Aufgrund der milden Wirkung der naturheilkundlichen Wirkstoffe ist eine Anwendung auch über einen längeren Zeitraum möglich.
- Zur Prävention von wiederkehrenden Harnwegsinfekten täglich über einen Zeitraum von mindestens 6 Monaten einnehmen.
- Um die Konzentration der D-Mannose zu erhalten direkt nach der Einnahme keine größeren Flüssigkeitsmengen zu sich nehmen.
- Da D-Mannose im Körper langsamer als Glucose abgebaut wird, ist sie auch für Diabetiker geeignet.

Anwendungsbereich

1. Harnwegsinfektionen (Zystitis)
2. Blasenentzündung
3. Starker Harndrang
4. Schmerzen und Brennen beim Wasserlassen
5. Prostatabeschwerden

Sinnvolle Anwendungskombinationen

- Harnwegsinfekten und Blasenentzündungen siehe Nährstofftipp 10019351.
- Cranberry-Extrakt für die Blase und Niere siehe Nährstofftipp 10020620.
- Probiotika zum Aufbau einer gesunden Mikrobiota siehe Nährstofftipps 10020031 und 10019191.

Wechselwirkungen

Keine Wechselwirkungen bei der empfohlenen täglichen Dosis bekannt.

Literatur

- 1) Stange R, et al (2017). Results of a randomized, prospective, double-dummy, double-blind trial to compare efficacy and safety of a herbal combination containing *Tropaeoli majoris herba* and *Ammoraciae rusticanae radix* with co-trimoxazole in patients with acute and uncomplicated cystitis. *Res Rep Urol.* 9:43-50.
- 2) Conrad et al (2006). In-vitro-Untersuchungen zur antibakteriellen Wirksamkeit einer Kombination aus Kapuzinerkressekraut und Meerrettichwurzel. In: *Drug Research*, 56/12: 842-49.
- 3) Oh-Oka H (2016). Clinical efficacy of dietary manipulation as complementary and alternative medicine therapies on female interstitial cystitis patients. *Nihon Hinyokika Gakkai Zasshi.* 107(3):177-183.
- 4) Blumberg B, et al (2013). Cranberries and Their Bioactive Constituents in Human Health, *Adv. Nutr.*4: 618-32.
- 5) Di Martino P, et al (2006). Reduction of *E. coli* adherence to uroepithelial bladder cells after consumption of cranberry juice: a double-blind randomized placebo-controlled cross-over trial. In: *World Journal of Urology.* 24(1), 21–27.
- 6) Kontiokari T, et al (2001). Randomised trial of cranberry-lingonberry juice and *Lactobacillus GG* drink for the prevention of urinary tract infections in women. *BMJ.* 322, 7302:1571.
- 7) Yarnell E (2002). Botanical medicines for the urinary tract. *World J Urol.* 20(5):285-93.
- 8) Mansour A, et al (2014). Efficient and cost-effective alternative treatment for recurrent urinary tract infections and interstitial cystitis in women: a two-case report. *Case Rep Med.* 2014:698758.
- 9) Benevides Bahiense J, et al (2017). Potential anti-inflammatory, antioxidant and antimicrobial activities of *Sambucus australis*. *Pharm Biol.* 55(1):991-997.
- 10) Handeland M, et al (2014). Black chokeberry juice (*Aronia melanocarpa*) reduces incidences of urinary tract infection among nursing home residents in the long term-a pilot study. *Nutr Res.* 34(6):518-25.
- 11) Altarac S, Papeš D (2014). Use of D-mannose in prophylaxis of recurrent urinary tract infections (UTIs) in women. *BJU Int.* 113(1):9-102) Domenci L, et al (2016).
- 12) D-mannose: a promising support for acute urinary tract infections in women. A pilot study. *Eur Rev Med Pharmacol Sci.* 20(13):2920-5.