

Definition

Bei der Blasenentzündung, in der Fachsprache **Zystitis** genannt, handelt es sich um einen Infekt der unteren Harnwege.

Vorkommen

Frauen leiden öfter unter Blasenentzündungen als Männer. Dies ist vor allem auf die räumliche Nähe von Darm- und Harnröhrenöffnung und die kurze Harnröhre der Frau zurückzuführen.

Ursachen

Bei der Blasenentzündung gelangen **Bakterien**, meist aus dem Darm über die Harnröhre zur Harnblase. Man nennt das eine ascendierende (aufsteigende) Infektion.

Begünstigt wird eine Blasenentzündung durch Abflussstörungen (z.B. Tumore, Blasensteine, fortgeschrittene Schwangerschaft etc.), Katheterisierung (Einlegen eines Schlauches in die Harnblase zur Ableitung des Urins) und durch häufigen Geschlechtsverkehr.

Weitere auslösende Faktoren für eine Blasenentzündung können sein: Kälte (z.B. durch das häufiges Tragen von Miniröcken, sitzen auf kaltem Boden etc.), Nässe (z.B. nasse Badehosen, verschwitzte Sportunterwäsche etc.), Stress, Menstruation, falsches Wischen nach dem Stuhlgang (wenn von hinten nach vorne gewischt wird, anstatt umgekehrt) etc.

Symptome

Die Symptome der Blasenentzündung können sich in wenigen Stunden entwickeln.

Eine Blasenentzündung sieht wie folgt aus:

- Häufiger Harndrang (Pollakisurie) mit nur geringer Harnmenge
- Beschwerden beim Wasserlassen: Brennen, Schmerzen etc.
- Blasenkrämpfe: ständiger Schmerz oberhalb des Schambeins

Fieber spricht für eine Beteiligung der oberen Harnwege und gehört nicht zu einer unkomplizierten Blasenentzündung.

Tipps

Wenn Sie unter einer Blasenentzündung oder wiederholter Anfälligkeit für Blasenentzündungen leiden, könnten Ihnen folgende Hinweise helfen:

- **Allgemein:** Ein wichtiger Punkt ist die **Stärkung des Immunsystems**. Achten Sie auf Ernährung, Schlaf-Wach-Rhythmus, ein friedliches soziales Umfeld, Entspannung, Stressreduktion, etc. Überdenken Sie ob evtl. eine naturheilkundliche Therapie zur Stärkung des Immunsystems beitragen könnte.
- **Hygiene:** Waschen Sie die Geschlechtsorgane stets **von vorne nach hinten**, nicht umgekehrt. Das gleiche gilt für das Putzen nach dem Stuhlgang. So wird vermieden, dass die Keime aus dem Darm zur Harnröhre hin gewischt werden. Nach dem Geschlechtsverkehr sollten Sie unbedingt kurz Wasserlassen und die Geschlechtsorgane reinigen. So werden mögliche in die Harnröhre gelangte Keime heraus gespült. Zur Reinigung reicht einfaches Wasser. Meiden Sie übermäßige Hygiene der Scheide. Beim Duschen sollte die Scheide nicht mit Duschgel gewaschen werden, sondern nur mit fließendem Wasser. So bleibt das natürliche Milieu der Scheide erhalten. Auch auf Scheidenspülungen und Intimsprays sollte verzichtet werden, da diese die normale Scheidenflora beeinträchtigen und Infektionen begünstigen. Lehren Sie auch Ihren Kindern von Anfang an, wie man sich richtig den Po wischt (von vorne nach hinten). Teilen Sie keine Handtücher mit anderen Personen, sondern benutzen Sie immer Ihre eigenen und waschen Sie sie regelmässig.
- **Ernährung:** Meiden Sie schleimhautreizende Nahrungs- und Genussmittel (z.B. Kaffee, Alkohol, scharfe Gewürze etc.). Meiden Sie bei der akuten Blasenentzündung auch Spargel, Spinat und Milchspeiseeis, weil diese den pH-Wert des Urins ungünstig beeinflussen. **Zu bevorzugen sind basenbildende Nahrungsmittel** wie Blattsalate, Gemüse, Obst und Kartoffeln. Weiter sollten Sie auf eine ausreichende Vitamin-C-Zufuhr achten.



- **Trinken:** Viel Trinken ist sehr wichtig! Der Harn wird so verdünnt und schneller wieder entleert, so dass sich die Keime nicht an das Schleimhautepithel der Harnorgane anlagern können. Bei einer Blasenentzündung sollte die Trinkmenge auf 3 Liter pro Tag gesteigert werden. Hierbei sind Kräutertees und stilles Wasser zu bevorzugen. Versuchen Sie bei Kindern die "Trinklust" zu fördern, indem Sie es auch mal mit dem Wunschgetränk verwöhnen.
- **Tees:** Fertige **Nieren- und Blasentees** sind in der Apotheke erhältlich. Sie dienen bei der Blasenentzündung zur Durchspülungstherapie. Die Blasentees beinhalten häufig Birkenblätter, Goldrutenkraut, Brennesselblätter, Bohnenhülsen, Orthosiphonblätter und Schachtelhalmkraut. Auch der antibakteriell wirkende Bärentraubenblätterttee wird bei der Blasenentzündung empfohlen. Bei der Anwendung dieses Tees ist es aber wichtig, dass der Urin basisch ist, da das darin enthaltene Arbutin im alkalischen Milieu seine Wirkung am besten entfalten kann. Um festzustellen, ob Ihr Urin basisch ist, können Sie sich in der Apotheke kleine Urinstreifen holen. Sie sind einfach in Ihrer Anwendung und kosten nicht viel.
- **Cranberrysaft:** Das tägliche Trinken von Cranberrysaft wirkt gegen die Bakterien im Urin, indem er das Anhaften der Erreger an der Blasenwand verhindert. Trinken Sie dazu dennoch genügend Wasser.
- **Verhütung:** Benutzen Sie wenn möglich **keine Spermizide** (Zäpfchen, Cremes etc.), die das Scheidenmilieu ungünstig beeinflussen.
- **Körperliche Schonung:** Sorgen Sie für ausreichend körperliche Ruhe und erholsamen Schlaf. Wie bei allen Erkrankungen, braucht der Körper mehr Ruhe als im gesunden Zustand.
- **Psyche:** Partnerschaftsprobleme können rezidivierende Blasenentzündungen begünstigen. Versuchen Sie diesem Thema einen Raum zu geben, falls Sie denken, Ihre Blasenentzündung könnte damit was zu tun haben. Sprechen Sie eventuell mit Ihrem Heilpraktiker oder Therapeuten darüber.
- **Wasser:** Warme Sitzbäder oder warme Bauchauflagen (Wärmeflasche) wirken schmerzlindernd und krampflösend. Wenn Sie zu kalten Füßen neigen, könnten Ihnen warme oder aufsteigende Fussbäder (von 33 auf 42 Grad in 15 Minuten) helfen.
- **Heublumen:** Erwärmen Sie eine Heublumenpackung (in der Apotheke erhältlich) im Wasserbad und legen Sie es 2-3x täglich auf den Unterleib. Das wirkt krampflösend und entspannend.
- **Blut:** Blut im Urin kann mehrere Ursachen haben und sollte, um bösartige Erkrankungen auszuschliessen, unbedingt ärztlich abgeklärt werden.
- **Kleidung:** Meiden Sie zu enge und vor allem synthetische Unterwäsche, da diese die Schweißbildung und somit Blasenentzündungen fördern können. Unterwäsche aus **reiner Baumwolle** ist zu bevorzugen. Wechseln Sie Ihre Unterwäsche täglich. Die Unterwäsche sollte mindestens bei **60°C** gewaschen werden, damit Keime abgetötet werden. Sollten Sie Baden gehen, verweilen Sie nach dem Baden nicht in der nassen Badehose. Das Baden sollte in der Zeit der Blasenentzündung eigentlich eher gemieden werden. Meiden Sie auch barfuss laufen. Sollten Sie Baden gehen, verweilen Sie nach dem Baden nicht in der nassen Badehose. Falls Sie Slipen tragen, achten Sie auf deren Atmungsaktivität. Plastifizierte und deodorisierte Slipen sind nicht zu empfehlen.

Therapie

Blasenentzündungen werden in der **Schulmedizin** in der Regel mit **Antibiotika** behandelt. Der Nachteil ist, dass sich die Scheidenflora der Frau dadurch oftmals verändert und Frauen häufig einen Scheidenpilz bekommen. Weiter kann bei häufiger Antibiotikagabe eine erworbene Antibiotika-Resistenz entstehen.

Die Wahl der Therapie sollte die Betroffene gut überdenken. Akute Zystitiden, also Blasenentzündungen, können homöopathisch mit dem entsprechenden Akutmittel behandelt werden. Bei rezidivierenden (wiederkehrenden) Blasenentzündungen, sollte **eine konstitutionelle homöopathische Therapie** gewählt werden. Schliesslich möchte man nicht nur die nächste Blasenentzündung überstehen, sondern auch die Neigung zur Blasenentzündung heilen.

