Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 75 (2018)
Heft: 12: Harnwegsinfekte : wirksame Pflanzen

Artikel: Pflanzen für die Harnwege
Autor: Rawer, Claudia
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-815917

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 14.12.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Pflanzen für die Harnwege

Bei leichten Harnwegsinfekten sind Phytotherapeutika und Tees eine wirksame und gut verträgliche Alternative zu chemisch-synthetischen Arzneimitteln und Antibiotika.

Text: Claudia Rawer

Entzündungen der Blase, der Harnwege und der Nieren werden meist durch Bakterien hervorgerufen, die über die Harnröhre aufsteigen und sich in der Blase vermehren – die feuchtwarme Umgebung ist das ideale Biotop für die Erreger. Die Symptome können leicht bis sehr unangenehm sein.

Bekannt ist das Brennen beim Wasserlassen, oft mit Schmerzen einhergehend. Der Gang zur Toilette wird als immer dringender empfunden, obwohl die Blase bereits leer ist. Manchmal zieht es auch im Unterbauch, weil sich die Harnblase zusammenkrampft. Besonders unangenehm sind die Beschwerden oft beim Ende des Wasserlassens, wenn sich die entzündeten Schleimhäute beim Zusammenziehen der Blase berühren. Und kurze Zeit später geht es wieder zur Toilette, auch wenn nur noch ein paar Tropfen kommen.

Ebenfalls auftreten können getrübter und übelriechender Urin sowie – selten – erhöhte Temperatur bzw. Fieber. Fieber kann jedoch ein Anzeichen sein, dass die Erkrankung nicht mehr als leicht bzw. harmlos einzustufen ist.

Blasen- und Harnröhrenentzündungen bezeichnet man übrigens als untere Harnwegsinfekte. Infekte der oberen Harnwege entstehen meist als Komplikation aus Entzündungen der unteren und betreffen z.B. das Nierenbecken. Nur Infekte der unteren Harnwege sind ein Fall für die Selbstbehandlung!

Evas Erbe

Eine Blasenentzündung (Cystitis) ist besonders für Frauen ein häufiges Übel. Ihre Harnröhre ist deutlich kürzer als die der Männer – nur etwa 2,5 bis maximal 5 Zentimeter – was den Bakterien den Weg in die Blase erleichtert. Die unmittelbaren Ursachen sind vielfältig.

Bakterien können beispielsweise beim Geschlechtsverkehr eindringen – bei jungen Frauen heisst das auf Medizinerdeutsch dann «Honeymoon-Cystitis». Diaphragmen und Spermizide verändern die Vaginalflora ebenso wie eine längere Einnahme von Antibiotika. Das kann die aufsteigenden Bakterien fördern. Auch in den Wechseljahren treten Harnwegsinfekte häufiger auf. Mit sinkendem Östrogenspiegel und geringerer Durchblutung wird u.a. die Schleimhaut der Harnröhre dünner und empfindlicher, die Infektionsbereitschaft steigt.

Kälte und zu geringe Flüssigkeitsaufnahme begünstigen Harnwegsinfektionen. Eine geschwächte Immunabwehr – ob nun durch andere Infektionen, zu wenig Bewegung (aber auch übertriebene sportliche Betätigung), unausgewogene Ernährung oder Stress verursacht – schafft gute Voraussetzungen für eindringende Bakterien. Auch schwere Grunderkrankungen wie Krebs, chronische Erkrankungen der Atemwege oder Stoffwechselstörungen sowie allgemein das Alter setzen dem Immunsystem zu.

Eine weitere krankhafte Ursache für Infekte der Harnwege können Harnabflussstörungen sein, z.B. eine zu enge Harnröhre. Dann bleibt in der Blase sogenannter Restharn zurück, in dem sich Bakterien entwickeln und sammeln können.
Die häufigste Ursache für die Entzündung sind Schmierinfektionen mit (an sich eher harmlosen) Escherichia-coli-Bakterien aus der Darmflora. Bei Frauen liegen Harnröhren-, Vagina- und Darmöffnung nun einmal recht eng beieinander. Mit mangelnder Hygiene hat das dennoch wenig zu tun: Im Gegenteil, übertriebene Intimhygiene, die die Schleimhäute austrocknet und die Vaginalflora zerstört, gilt ebenfalls als häufiger Auslöser. Nur in seltenen Fällen sind andere Erreger für eine Harnwegsinfektion verantwortlich, beispielsweise Chlamydien, Pilze oder Viren. Treten Blasenentzündungen wiederholt auf, wird die Situation umso unangenehmer. Mediziner sprechen dann von einem rezidivierenden Infekt.

Wann zum Arzt?

Erfasst die Entzündung nur die unteren ableitenden Harnwege und ist lokal begrenzt, ist der Infekt meist gut für die Selbsttherapie geeignet. Alarmsignale, die auf eine in die Nieren(-becken) aufsteigende Infektion hindeuten, sind beispielsweise hohes Fieber, verfärbter oder blutiger Urin, Schmerzen in der Nierengegend, Übelkeit und Erbrechen sowie ein starkes allgemeines Krankheitsgefühl. Dann muss unbedingt ein Arzt aufgesucht werden; ebenso, wenn leichte Symptome auch mit Behandlung länger als fünf Tage anhalten. Kinder und Männer gehören in jedem Falle zum Arzt. Zu Harnwegsinfekten bei Männern siehe auch Kasten Seite 12.

Trinken, trinken, trinken

Blasenentzündungen, die keine schweren Symptome zeigen und nur geringe Schmerzen und häufiges Wasserlassen verursachen, können bei Frauen gut mit einer sogenannten Durchspülungstherapie behandelt werden. Zwei bis drei Liter pro Tag an Wasser, Tees und Säften spülen Nieren und Harnwege kräftig durch und schwemmen die Bakterien aus. Pflanzliche Präparate unterstützen diesen Vorgang nicht nur, sondern wirken auch krampflösend, entzündungshemmend und antibakteriell; umgekehrt wird die Wirkung der pflanzlichen Stoffe nur dann eintreten, wenn sie von genügender Wasserzufuhr begleitet werden. Wir stellen Ihnen einige besonders geeignete heimische Pflanzen vor.

Antibakterielle Bärentraube

Nicht nur alphabetisch steht die Bärentraube (Arctostaphylos uva-ursi) an der Spitze der Liste nützlicher Phytotherapeutika. Seit Jahrhunderten ist sie als Heilpflanze bekannt und bewährt. Da das Heidekrautgewächs auf der gesamten Nordhalbkugel von Spanien bis Skandinavien, von Sibirien bis zum Himalaja verbreitet ist, war das natürliche Heilmittel gegen wiederkehrende Blasenentzündungen weitbekannt und immer schnell zur Hand.
Aber auch heute noch stufen der Dachverband der nationalen Gesellschaften für Phytotherapie (European Scientific Cooperative on Phytotherapy ESCOP) und die bekannte Kommission E des Bundesinstituts für Arzneimittel und Medizinprodukte (BfArM) in Deutschland die Bärentraube als wirksames Mittel bei unkomplizierten entzündlichen Erkrankungen der Harnwege ein. Bärentraubenblätter werden als leichtes Antibiotikum betrachtet, da sie die antibakteriell wirkende Substanz Arbutin enthalten.

Traditionell werden die getrockneten Blätter als Tee verwendet. In der Schweiz und in Deutschland ist die Bärentraube allerdings selten geworden und steht unter Schutz; hier sind praktische Fertigarzneimittel z.B. in Tropfenform im Angebot. Dies hat auch den Vorteil, dass in solchen pflanzlichen Medikamenten die Wirksubstanzen kontrolliert und standardisiert vorliegen.

Gut zu wissen: Kinder und Jugendliche unter 18 Jahren, Frauen während der Schwangerschaft und Stillzeit sowie Menschen mit Nierenproblemen sollten Bärentrauben-Präparate vorsichtshalber nicht anwenden.

Der Harn kann sich während der Einnahme grünlichbraun färben.

Harntreibende Birkenblätter

Jedes Kind kennt sie: Überall in den gemässigten Zonen Europas finden sich die Hängebirke (Betula pendula, Foto re.) und die Moorbirke (Betula pubescens). Erstere wächst in eher trockenen Laub- und Nadelwäldern, die Moorbirke, ihrem Namen entsprechend, in Mooren und feuchten (Au-)Wäldern. Birkenblätter bzw. eine Teezubereitung daraus sind ebenfalls ein seit der Antike bekanntes und in der modernen Phytotherapie noch immer verwendetes Heilmittel. (Ein Porträt der Hängebirke finden Sie in den GN 1–2/2017.) Birkenblättertee kann zur Durchspülung der ableitenden Harnwege bei bakteriellen

Und bei den Herren?

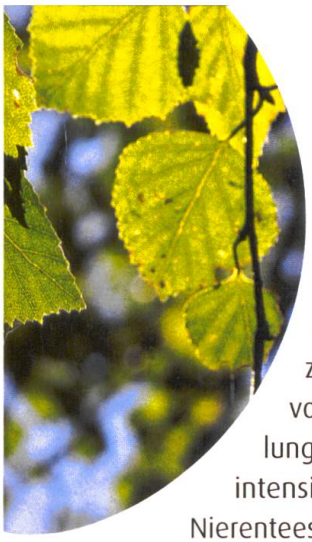
Männer bekommen wesentlich seltener Harnwegsentzündungen als Frauen. Das liegt an der Länge ihres Harnleiters. Der männliche «Tunnel nach draussen» ist mit 20 bis 25 Zentimeter deutlich länger als die weibliche Harnröhre. Das schützt den Mann vor eindringenden Bakterien. Deren Weg in die Blase ist beschwerlicher, die lokale Abwehr in der Schleimhaut des Harnleiters kann die Erreger effektiver bekämpfen, es kommen wesentlich weniger Bakterien in der Blase an.

Tritt jedoch eine Entzündung der Harnröhre (Urethritis) oder der Blase bei Männern auf, wird es ernst. Zum einen ist eine solche Entzündung meist viel schmerzhafter als bei Frauen. Neben starkem Brennen und Problemen beim Urinieren treten meist Jucken, Unterleibsschmerzen, Ausfluss und sogar Fieber und Schüttelfrost auf. Zum anderen steckt meist eine ernstere Erkrankung dahinter, die einen Harnstau zur Folge hat. Der durch welche Ursache auch immer in der Blase rückgestaute Harn bietet Bakterien einen idealen Nährboden. Ein kompletter Harnverhalt bereitet starke Schmerzen und kann zu einem lebensbedrohlichen Nierenversagen führen. In jedem Falle ist eine solche Erkrankung ein Fall für den Urologen.

Eine Verengung der Harnröhre bzw. deren Öffnung kann bereits angeboren sein. Weitere Ursachen sind beispielsweise ein Unfall, Narbenbildung nach mikroskopisch kleinen Verletzungen/Entzündungen der Harnröhre oder andere Erkrankungen. Bei etwa einem Drittel der Fälle lässt sich keine Ursache feststellen. Eine Verengung des Harnleiters sollte frühzeitig behandelt werden.

Eine Vergrösserung der Prostata, die an sich ungefährliche Prostatahyperplasie, kann ebenfalls zu einer Harnröhrenverengung führen und den Urinabfluss stören. Daher treten Harnwegsinfekte bei Männern über 50 Jahren häufiger auf.

Weitere Ursachen sind z.B. ein Blasentumor (ein hohes Risiko besteht besonders für Raucher) und neurologische Blasenentleerungsstörungen, wie sie beispielsweise bei Diabetes oder nach einem Bandscheibenvorfall auftreten können.



Infekten sowie zur unterstützenden Behandlung bei Nierengriess zum Einsatz kommen. Die Wirkung von Birkenblättern bei der Durchspülungstherapie gilt allgemein als wenig intensiv, weswegen sie in Blasen- und Nierentees gerne mit anderen wassertreibenden Pflanzen, beispielsweise Ackerschachtelhalm oder Goldrute, kombiniert wird.

Tatsächlich greifen die Wirkstoffe der beiden Birkenarten auf raffinierte Art und Weise in den menschlichen Wasser-Elektrolyt-Haushalt ein. Wie viel Wasser wir im Körper aufnehmen oder ausscheiden, wird durch verschiedenste Mechanismen geregelt. Eine Hauptrolle dabei spielt das Enzym ACE (Angiotensin Converting Enzyme), das die Aufrechterhaltung des Blutdruckes und eben den Wasserhaushalt regelt.

Birkenblätter hemmen drei verschiedene Enzyme, die für den Wasser-Elektrolyt-Haushalt zuständig sind, darunter auch ACE. Dieser Effekt wird auf ihren Gehalt an Flavonoiden, vor allem die Substanzen Avicularin, Hyperosid und Quercetin, zurückgeführt. Wird die Wirkung des ACE gedrosselt, wird die Wasserausscheidung gefördert. In Kombination mit der Regel «zwei bis drei Liter trinken» werden die Bakterien effektiv aus dem Körper geschwemmt.

Gut zu wissen: Patienten, die aufgrund einer Herzschwäche oder Nierenfunktionsstörung an Wassereinlagerungen (Ödemen) leiden, sollten Birkenblätter nicht anwenden.

Brennnesseln gegen das Brennen

Ganz ähnlich wie bei der Birke sind es Flavonoide, die Brennnesseln zu einem bewährten Hausmittel bei Harnwegsinfekten machen. Diese sekundären Pflanzenstoffe wirken leicht wassertreibend und erhöhen so die ausgeschiedene Harnmenge. Auch die Brennnessel wird in Tees oder Fertigpräparaten oft mit anderen Heilpflanzen wie Birke und Goldrute kombiniert.

Gut zu wissen: Wer Brennnesseln für einen Tee selbst sammelt, sollte bedenken, dass die Pflanze ein Stickstoffzeiger ist. Sie kommt daher bevorzugt an überdüngten Plätzen vor – und der «Dünger» kann auch aus den Hinterlassenschaften sämtlicher Hunde der Nachbarschaft bestehen. Seinen Sammelplatz sollte man sich also sorgfältig aussuchen.

Goldstandard: Goldrute

Die Goldrute ist seit dem 13. Jahrhundert als naturmedizinisches Mittel gegen Harnwegsinfekte bekannt. Heutzutage hat sie auch den Segen der Wissenschaft: Ihre entzündungshemmenden, krampflösenden und harntreibenden Eigenschaften sind bestätigt und sie gilt als eine der effektivsten Heilpflanzen bei entzündlichen Erkrankungen der ableitenden Harnwege.

Ausser bei Blasenentzündungen kommt das Kraut mit den leuchtend gelben Blüten auch bei einer Reizblase zum Einsatz. Die Kommission E, das Expertengremium für Pflanzenheilkunde, empfiehlt die Goldrute darüber hinaus zur Vorbeugung von Blasensteinen und Nierengriess.

Genutzt werden kann neben der Echten Goldrute (Solidago virgaurea) auch die Riesengoldrute (S. gigantea). Beide wirken nicht nur harntreibend, sondern darüber hinaus entzündungshemmend und krampflösend. Wie bei anderen wassertreibenden Pflanzen wirken bei der Goldrute die enthaltenen Flavonoide aquaretisch, regen also die Niere dazu an, mehr Wasser auszuscheiden. Für die Gesamtwirkung ist

Preiselbeeren

jedoch wahrscheinlich ein Zusammenspiel von Flavonoiden und anderen Inhaltsstoffen wie Triterpensaponinen und Phenolglykosiden verantwortlich. Das Kraut – die Wurzel wird nicht verwendet – lässt sich gut als Tee zubereiten. Fertigarzneimittel gibt es als Tabletten oder Tropfen.

Gut zu wissen: Wie für andere entwässernde Pflanzen gilt für die Goldrute, dass sie bei Herz- oder Nierenfunktionsstörungen, die Ödeme zur Folge haben, nicht angewendet werden darf.

Beeren aller Arten

Auf Beerensäfte als Hausmittel bei einer Blasenentzündung schwören noch immer viele Frauen. Doch ob der heilende Effekt auf Inhaltsstoffe der Beeren zurückzuführen ist oder auf das Durchspülen von Harnleiter und Blase mit viel Flüssigkeit, ist inzwischen umstritten. Ob die oft sehr teuer verkauften Säfte ihren Preis wirklich wert sind, ist daher eher fraglich.

Die einst hochgelobte Cranberry jedenfalls hat eine neue Studie den guten Ruf gekostet. Ursprünglich glaubte man sogar, den Wirkungsmechanismus zu kennen: Sekundäre Pflanzenstoffe (Proanthocyanidine) aus der amerikanischen Moosbeere sollten die Anheftung von E.coli-Bakterien an die Schleimhäute der unteren Harnwege behindern. Doch während ein Cochrane-Review aus dem Jahr 2008 und eine Metaanalyse 2012 der Beere noch eine gute Wirkung sowie einen vorbeugenden Effekt bei Blasenentzündungen bescheinigten, ergab eine Studie der Yale School of Medicine (New Haven, USA) 2016 an 185 Pflegeheim-Bewohnerinnen (Durchschnittsalter 86 Jahre) keinerlei positive Wirkung.

Johannisbeeren wird nachgesagt, bei Harnwegsinfekten aufgrund des Flavonoid- und Vitamin-C-Gehaltes zu helfen. Das Vitamin C soll das Immunsystem unterstützen. Belege dafür sind jedoch kaum zu finden.

Preiselbeeren sollen wie die Cranberry (die oft, aber nicht ganz korrekt auch als amerikanische Preiselbeere bezeichnet wird) das Andocken von E.coli-Bakterien verhindern. Die Erreger besitzen feine Härchen, sogenannte Fimbrien, mit denen sie sich an die Schleimhaut der Harnwege heften. Die Tannine des Preiselbeersaftes, so heisst es, veränderten die Oberflächenstruktur der Bakterien mit den Fimbrien, so dass der Befestigungsmechanismus nicht mehr funktioniert. •