



Naturapotheke

Pflanzen für die Harnwege

✦ Peter Brechbühl 📷 zvg



Die Natur bietet uns aus ihrem Heilpflanzen-Schatz zahlreiche Pflanzen für die Harnwege an. Richtig angewendet können die Bärentraube, Birke, Goldrute, Brennnessel – aber auch die Preiselbeere, der Löwenzahn und die Wurzeln des Meerrettichs ein wohltuender Segen für unsere Harnwege sein.

Viele unserer Körpervorgänge laufen ein Leben lang regelmäßig ab, ohne dass wir diese willentlich beeinflussen können. So erfüllen in unserem Körper die Nieren und die Blase wichtige Funktionen, die für uns lebenserhaltend sind. Allen ist klar und bekannt, dass die Organe der Harnwege zum Ziel haben Harn zu produzieren und auszuscheiden. Genauer betrachtet sieht man aber schnell, dass diese Organe weitere Aufgaben und Funktionen erfüllen, deren wir uns oft gar nicht wirklich bewusst sind.

Aufgaben des Harnsystems

Durch Filtration des Blutes entsteht der Harn in der Niere vor dessen Ausscheidung über die Blase. Nicht mehr benötigte Stoffwechselprodukte, aber auch Fremdstoffe wie Medikamente und Umweltgifte werden herausfiltriert – eine äusserst wichtige Entgiftungsfunktion. Bei Nierenversagen würde unser Organismus in kurzer Zeit vergiftet.

Die Harnwegsorgane regulieren zudem die Mineralstoffe, den Wasserhaushalt, das Säure-Basen-Gleichgewicht und den Blutdruck. Weiter Funktionen sind Hormonbildung, Enzymfunktionen und die Umwandlung einer Vitamin-D-Vorstufe in die wirksame Vitamin-D Form.

Wir sehen, absolut lebenswichtige Vorgänge, die unser Körper ein Leben lang erbringt, ohne dass wir uns oftmals deren Wichtigkeit bewusst sind – solange alles störungsfrei abläuft. Unsere Aufgabe ist es, mit täglich genügend hoher Trinkmenge die Harnwegsorgane zu unterstützen, unseren Körper vor Kälte und Nässe zu schützen und ihn nicht unnötig mit Genussgiften und Medikamenten zu belasten. Hier übernehmen wir durch eine bewusste Lebensweise eigene Verantwortung zur Gesunderhaltung unseres Körpers.

Die tägliche Trinkmenge sollte vor allem aus Wasser, Kräutertee und verdünnten Fruchtsäften bestehen. Kalte Getränke sind für die Nieren ungesund und auf zuckerhaltige, aromatisierte, künstlich gesüsste und eingefärbte Genussgetränke sollte möglichst verzichtet werden. Kräutertee aus Birkenblatt, Brennnessel, Goldrute, Schachtelhalm und in Mischungen auch der Hauhechel, Rosmarin und die Löwenzahnwurzel sind bestens für Durchspültherapien geeignet. Therapiemässig wäre eine Trinkmenge von zwei bis drei Litern pro Tag ideal.

Bei auftretenden Problemen der Harnwegsorgane herrscht keine Gleichberechtigung der Geschlechter. Diese Ungleichheit ist vor allem anatomisch bedingt, da die Harnröhre einer Frau nur etwa zweieinhalb bis ma-

Die tägliche Trinkmenge sollte vor allem aus Wasser, Kräutertees und verdünnten Fruchtsäften bestehen.



Die Brennnessel ist ein Kosmopolit mit weltweitem Vorkommen, von vielen verachtet und von anderen gesucht: in der französischen Gourmet-Küche wohlbekannt und vom Heilkundigen hoch geschätzt.

ximal fünf Zentimeter lang ist, also wesentlich kürzer als beim Mann – was zu einer höheren Infektanfälligkeit führen kann. Bakterien können so leichter eindringen und eine Entzündung durch Harnwegsinfekt verursachen. Weiter ist bei der Frau zur Gesunderhaltung eine intakte Vaginalflora sehr wichtig. Die Einnahme von Antibiotika oder auch die Anwendung von Spermiziden und Diaphragmen zur Empfängnisverhütung können eine gesunde Vaginalflora schädigen, was ein leichteres Aufsteigen von Bakterien ermöglichen kann, oft mit Folge eines Harnwegsinfektes. Bei älteren Frauen mit sinkendem Östrogenspiegel und geringerer Durchblutung werden zudem die Schleimhäute der Harnorgane empfindlicher und die Infektionsbereitschaft steigt.

Männer sind viel weniger von Harnwegsinfekten betroffen, da deren Harnröhre mit 20 bis 25 Zentimeter wesentlich länger ist. Wenn beim Mann schmerzhafte Beschwerden wie starkes Brennen, Probleme beim Urinieren, Unterleibsschmerzen, Ausfluss und sogar Fieber mit Schüttelfrost auftreten, ist ein Gang zum Arzt dringend empfohlen. Bei Prostatabeschwerden ist vom Arzt abzuklären, ob es sich um eine ungefährliche, altersbedingte Vergrößerung handelt, oder ob eine ernsthaftere Erkrankung vorliegt.

Weitere Alarmsignale, die auch durch Frauen bei Harnwegsinfekten zu beachten sind, wie hohes Fieber, verfärbter oder blutiger Urin, Schmerzen in der Nierengegend, damit verbundene Übelkeit und Erbrechen, sowie ein starkes allgemeines Krankheitsgefühl verlangen immer den Gang zum Arzt.

Durchspültherapie

Zur Vorbeugung, bei leichteren Beschwerden und auch bei beginnenden Harnwegsinfekten bieten sich mehrere einheimische Heilpflanzen als natürliche Mittel an:

Birkenblatt, *Betula pendula*

Die Birke ist «der durstigste unserer einheimischen Bäume» und kann an einem Tag bis zu 70 Liter Wasser über ihre Blätter verdunsten. Ein Hinweis, dass die Birke auch

die Säfte im Körper des Menschen fließen lässt. Seit der Antike werden Birkenblätter als reizloses Entwässerungsmittel verwendet. Birkenblätter aktivieren die Nierentätigkeit und werden als harntreibendes und entschlackendes Mittel verwendet.

Brennnessel, *Urtica urens*

Brennnesseln gegen Wasserbrennen – ein brennendes Feuer für die Gesundheit! Die Brennnessel ist ein Kosmopolit mit weltweitem Vorkommen, von vielen verachtet und von anderen gesucht: in der französischen Gourmet-Küche wohlbekannt und vom Heilkundigen hoch geschätzt. Brennnessel wirkt durch ihre harntreibende Wirkung entgiftend, harnsäureausscheidend und ist zudem blutbildend und milchbildungsfördernd. Der Tee oder die Frischpflanzentinktur werden zur Ausleitung und Entgiftung über die Nieren verwendet bei Stoffwechselkrankheiten wie Rheuma, Gicht, Allergien und nesselsuchtartigen Hautkrankheiten. Auch als Durchspülungstherapie bei entzündlichen Erkrankungen der Harnwege, Nierengriess, Blutarmut, Erschöpfungszuständen und bei Frühjahrsmüdigkeit eignet sich Brennnessel.

Eschenblatt, *Fraxinus excelsior*

Eschenblättertee ist ein ausgezeichnetes Mittel mit wassertreibender Wirkung und wirkt zudem entzündungshemmend und schmerzlindernd. Daher wird Eschenblatt gerne unterstützend verwendet bei rheumatischen Erkrankungen wie Polyarthrit, Weichteilrheumatismus und Fibromyalgie.

Goldrute, *Solidago virgaurea*

Gegen Ende des Sommers erfreuen uns an trockenen, sonnigen Stellen die goldgelben Blüten der Goldrute. Wir verwenden zu Heilzwecken Blätter, Stengel und Blüten der Goldrute. Seit dem 13. Jahrhundert wird Goldrute gegen Harnwegsinfekte verwendet und die moderne Wissenschaft konnte folgende Wirkungen dieses «Goldes für die Nieren» bestätigen: entzündungshemmend, krampflösend und harntreibend. Goldrute wird meist als Tee oder Frischpflanzentinktur verwendet.





Schachtelhalm, Equisetum arvense

Der Schachtelhalm gehört zu den ältesten Pflanzen weltweit und kann als «überlebendes Fossil» früherer Erdenzeiten betrachtet werden. Er ist ein hartnäckiger Bewohner, der sich über die gesamte nördliche Halbkugel in Äckern, Feldern und am Waldrand, bevorzugt auf Lehm- oder Sandböden ausbreitet. Seine Heilwirkung war bereits Dioskurides vor 2000 Jahren bekannt. Schachtelhalm enthält Kieselsäure und wirkt harntreibend, wundheilend, bindegewebefestigend und hautstoffwechsellanregend. Daher wird er gerne angewendet bei Stauungsödemen, Bindegewebeschwächen und zur Ausleitung und Entgiftung bei chronischen Erkrankungen.

Weidenröschen, Epilobium parviflorum

Von den mehr als 20 bei uns heimischen Weidenröschen-Arten ist das kleinblütige Weidenröschen das heilkräftigste. Weidenröschentee wird empfohlen bei Harnverhalten, Harnträufeln, Blasen- und Nierenbeschwerden und Bettnässen. Besonders geeignet für Männer über 50 Jahren, da lindernd bei gutartigen Prostata-Beschwerden. Als reizloses Entwässerungsmittel, aber auch bestens für Frauen geeignet.

In Kräutermischungen

Hauhechel, Ononis spinosa

Hauhechelwurzel wirkt nicht nur effizient harntreibend, sondern auch harnsäureausscheidend, was hilfreich ist bei Gicht und Rheuma.

Liebstockel, Levisticum officinale

Die Wurzeln des aromatischen «Maggikrautes» werden eingesetzt bei ödematösen Wasseransammlungen im Gewebe. Liebstockel sollte wegen seinem Gehalt an ätherischen Ölen nicht bei entzündlichen Erkrankungen angewendet werden.

Löwenzahnwurzel, Taraxacum officinale

Das «Waschpulver des Körpers» entgiftet das Blut sowohl über die Nieren als auch über die Leber.

Rosmarin, Rosmarinus officinalis

Rosmarin hilft bei Kreislaufschwäche, verbessert die Blutzirkulation und wirkt dadurch auch entwässernd.

Wacholder, Juniperus communis

Wacholderbeeren werden zerstoßen und einer Teemischung zur stärkeren Wasserabgabe beigefügt.

Zur Behandlung einer Entzündung

Bärentraube, Arctostaphylos uva-ursi

Das Blatt wirkt harnwegsdesinfizierend, wird als Tee oder in Präparaten verwendet und sollte nicht langfristig eingesetzt werden.

Kapuzinerkresse, Tropaeolum majus

Die Blätter der Kapuzinerkresse enthalten natürliche Stoffe, welche als «pflanzlicher Penicillinersatz» bezeichnet werden können. Das Wachstum von Bakterien, Pilzsporen und Viren wird gehemmt, und die Abwehrkräfte des Körpers werden gestärkt.

Meerrettichwurzel, Armoracia rusticana

In Fertigarzneimitteln bei Infekten der Harn- und Atemwege. Meerrettich enthält antibiotisch wirkende Stoffe und ist harntreibend.

Bei Prostatabeschwerden

Brennessel-Wurzel, Urtica dioica

Bei Prostatabeschwerden sind die Wurzeln der Brennessel den Blättern vorzuziehen.

Kürbiskerne, Cucurbita pepo

Täglich eine kleine Hand voll Kürbiskerne essen kann Beschwerden spürbar lindern.

Sägepalme, Sabal serrulata

Sägepalme ist als Arzneipräparat längerfristig anzuwenden.

Weidenröschen, Epilobium parviflorum

Regelmässige Weidenröschentee trinken.

Vaginalflora

Die Intimhygiene der Frau hat Einfluss auf ihr Abwehrsystem. Lassen Sie sich im Fachhandel (Drogerien und Apotheken) beraten.



Der Schachtelhalm gehört zu den ältesten Pflanzen weltweit und kann als «überlebendes Fossil» früherer Erdenzeiten betrachtet werden.

♥ Unser Tipp

Plantavita Ratgeber

Die Preiselbeere – starke Beere für schwache Blasen!



♥ www.plantavita.ch