

# Blasenentzündung und -schwäche – was tun gegen ein unangenehmes Leiden?

Vitalpilze zur Unterstützung der Gesundheit von Blase und Harnwegen | *Corinna Schaar*

**Nieren und Harnwege bilden ein komplexes Organsystem, das permanent eine Vielzahl an lebenswichtigen Aufgaben erfüllt. So werden Wasser- und Elektrolythaushalt des Körpers über die Nieren gesteuert, dank eines feinen Filtersystems werden Giftstoffe ausgeleitet. Dafür benötigen die Nieren ausreichend Flüssigkeit, sodass die tägliche Trinkmenge eines Erwachsenen in der Regel mindestens zwei Liter betragen sollte. Dies leistet einen wesentlichen Beitrag zur Vorbeugung von Erkrankungen der Nieren- und Blasenregion sowie von Funktionseinschränkungen. Pro Tag bilden die Nieren ungefähr 150 Liter sogenannten Primärharn. Über verschiedene Prozesse der Rückresorption wird er auf 1,5 bis zwei Liter Endharn reduziert. Dieser Endharn fließt über die beiden Harnleiter in die Blase, das Speicherorgan des Harns. Von hier aus erfolgt die willkürliche Entleerung über die Harnröhre.**

## Anatomisch bedingte Unterschiede

Beim Mann ist die Harnröhre rund zwanzig Zentimeter lang, bei der Frau nur 2,5 bis vier Zentimeter.

*Aus diesem Grund sind Frauen wesentlich häufiger von Blasenentzündungen betroffen als Männer: Die geringe Distanz zwischen Harnblase und Außenwelt führt dazu, dass Keime relativ leicht in die Blase vordringen können.*

Ist die körpereigene Abwehr geschwächt, wird zu wenig Flüssigkeit zur guten Durchspülung der Harnwege zugeführt und kommt es – oft aufgrund einer den Außentemperaturen nicht angepassten Kleidung – zur Unterkühlung der Nieren- und Blasenregion, kann leicht eine Blasenentzündung, die sogenannte Zystitis, entstehen. Pathogene Keime führen zu Schädigungen der natürlichen Schutzschicht, mit der die Innenwand der harnableitenden Organe normalerweise ausgekleidet ist. Diese Defekte

lassen Entzündungen des Blasengewebes entstehen, da zum einen die Keime selbst, zum anderen auch andere schädigende Substanzen im Harn mit dem Blasenepithel direkt in Kontakt kommen. Blasenentzündungen bei älteren Männern sind oft eine Begleiterscheinung von Blasensteinen oder auch einer Prostatahyperplasie, die die wichtige Durchspülung der Blase einschränkt.

## Schmerzhafte Symptome

Krampfartige Schmerzen, häufiger Harnrang, Brennschmerz beim Wasserlassen, unter Umständen auch Fieber und Blut im Urin sowie ein damit zusammenhängendes allgemeines Krankheitsgefühl – mit sehr unangenehmen Beschwerden geht eine Blasenentzündung typischerweise einher. Statistisch gesehen leidet jede zweite Frau im Laufe ihres Lebens mindestens einmal an einer Zystitis. Viele Frauen entwickeln eine regelrechte Neigung zu dieser Erkrankung und sind mehrmals im Jahr betroffen. So kann aus einer akuten Zystitis eine chronische Verlaufsform werden, deren Behandlung sich dann sehr schwierig gestaltet. Eine besonders schwere Verlaufsform der Blasenentzündung wird als Interstitielle Cystitis (IC) bezeichnet. Bis zu sechzig Toilettengänge am Tag, Schmerzen und eine dementsprechend eingeschränkte Lebensqualität kennzeichnen den drastischen Verlauf der IC. Viele Betroffene haben einen langen Leidensweg hinter sich, bis der richtige Befund erhoben wird. Gerade in diesen schweren Fällen geht man von einem psychogenen Anteil bei den Krankheitsursachen aus, sodass auch in dieser Hinsicht nach Ursachen geforscht werden sollte.

Eine unkompliziert verlaufende Blasenentzündung heilt komplett und innerhalb weniger Tage aus. Nicht selten jedoch entwickeln sich Komplikationen, insbesondere wenn die Krankheitskeime über die Blase und die Harnleiter in Richtung Nieren aufsteigen. Es besteht dann die Gefahr einer Entzündung

des Nierenbeckens (Pyelonephritis) und schlimmstenfalls chronischer Funktionseinschränkungen der Nieren.

Als Folge einer Blasenentzündung, aber auch unabhängig von dieser, kann eine Reizblase entstehen. Es kommt zu einem Entleerungsreiz weit vor der physiologisch normalen Füllung der Harnblase. Das häufige Wasserlassen ist nicht nur lästig, sondern führt langfristig auch dazu, dass das Füllungsvermögen der Blase nachlässt und sich das Problem dementsprechend verfestigt. Oft verbunden mit der Reizblase ist eine Belastungs- oder Stressinkontinenz: In besonderen Situationen, wie beim Husten oder Lachen, beim Sport oder beim Heben schwerer Gegenstände, wird unkontrolliert Harn verloren. Mögliche Ursachen sind Schwächen in der Beckenbodenmuskulatur oder der im folgenden Abschnitt beschriebene Restharn.

## Restharn – keineswegs harmlos

*Ein wesentlicher, aber oft kaum beachteter Risikofaktor für die Entstehung rezidivierender Blasenentzündungen ist Restharn, der in der Blase verbleibt.*

Es gibt verschiedene Ursachen dafür, dass die Harnblase nicht komplett entleert werden kann. Neben neurologisch bedingten Gründen, etwa durch eine Rückenmarkverletzung oder eine Erkrankung des Nervensystems, liegen oft mechanische Abflussstörungen vor, zum Beispiel durch eine vergrößerte Prostata, die zu einer Verengung der Harnröhre führt. In letzterem Fall entwickeln sich die Beschwerden meist schleichend und werden von vielen Patienten lange Zeit hingegenommen, zumal kaum Kenntnisse über die mit der Restharnbildung verbundenen Gesundheitsrisiken bestehen. Der Restharn belastet den Organismus, da er die Durchspülung der Blase beeinträchtigt. Dadurch können sich Krankheitskeime leichter an der Blaseninnenwand festsetzen. Auch die Bildung von Harnsteinen wird begünstigt. Immer wie-



Abb. 1 (v.l.n.r.): Coriolus, Cordyceps, Polyporus

der wird die Blase gereizt, es kommt zu leichten oder auch deutlichen Entzündungsprozessen.

### Schulmedizinische Therapieansätze

An erster Stelle der Behandlung einer akuten Blasenentzündung steht das schnelle und nachhaltige Stoppen der Infektion. Eine Anregung der Durchspülung durch eine erhöhte Trinkmenge ist unverzichtbares Element der Therapie.

*Eine vorschnelle Antibiotikatherapie bereits bei den ersten leichten Anzeichen einer Harnwegsinfektion ist nicht zu empfehlen. Antibiotika bekämpfen nicht nur die pathogenen Keime, sondern schwächen auch das körpereigene Immunsystem, sodass bei häufiger Anwendung die Infektionsgefahr eher noch größer wird.*

Kein Weg vorbei führt allerdings an dieser Gruppe von Medikamenten, wenn die Infektion die Nieren zu befallen droht. Zur Vermeidung chronischer Nierenschädigungen sollte ein möglichst gut auf den auslösenden Keim zugeschnittenes Antibiotikum eingesetzt werden.

Sofern die Blasenentzündung auf eine Restharnproblematik zurückgeführt werden kann, verspricht eine an den Ursachen ansetzende Therapie die besten Erfolgsaussichten. Ist dies nicht möglich, sollte in Betracht gezogen werden, den Betroffenen vorübergehend oder auch dauerhaft in das selbstständige Katheterisieren einzuweisen. Auf diese Weise lässt sich die Infektionsgefahr zuverlässig reduzieren, zudem kann die Blase sich wieder zusammenziehen und eine chronische Verdickung der Blasenwand wird vermieden.

### Unterstützung durch Vitalpilze

Bei frühzeitigem Behandlungsbeginn bieten Vitalpilze gute Möglichkeiten, den Verlauf einer Blasenentzündung positiv zu beeinflussen und die Therapie allein mit sanften Mitteln zum Erfolg zu führen. Bewährt haben sich vor allem der **Coriolus** und der **Cordyceps**. Sie stärken den Organismus auch insgesamt und erhöhen seine Abwehrfähigkeit gegen Krankheitserreger. Der Cordyceps, der allgemein einen engen Bezug zu den Unterleibsorganen hat, kann insbesondere bei chronischen, mehrmals jährlich auftretenden Blasenentzündungen eingesetzt werden. Beide Vitalpilze helfen

auch bei hormonell bedingten Schwächungen des Blasenschließmuskels, also vor allem bei Östrogenmangel in den Wechseljahren.

Antibakterielle Eigenschaften besitzt auch der **Polyporus**. Er wirkt zudem harntreibend, sodass die für die Abheilung wichtige Durchspülung zusätzlich gefördert wird.

Zur Verbesserung der allgemeinen Abwehrlage und damit zur nachhaltigen Prävention bieten sich der **Reishi** oder der **Shiitake** an, die beide in der Lage sind, das Immunsystem dauerhaft zu stärken. Der Reishi verfügt zudem über antibakterielle Eigenschaften, kann gut bei Prostataproblemen eingesetzt werden und wirkt auch direkt schmerzlindernd.

Der **Auricularia** eignet sich mit seinem engen Bezug zum Bindegewebe auch zur Linderung der Beschwerden bei Blasenschwäche.

Hausmittel wie Heublumenpackungen, Sitzbäder und ansteigende Fußbäder haben sich darüber hinaus sehr bewährt. Eine basische Ernährung hilft dem Körper, überschüssige Säuren abzubauen und die Ausleitung zu aktivieren.



Abb. 2 (v.l.n.r.): Reishi, Shiitake, Auricularia

## Fallbeispiel

Eine 51-jährige Frau kommt ratsuchend in die Praxis. Im vergangenen Jahr habe sie zwei Blasenentzündungen gehabt, und obwohl die Entzündungen längst abgeklungen seien, verspüre sie seitdem viel öfter Harndrang als früher. Beim Versuch, das Wasserlassen ein wenig hinauszuzögern, könne es auch schon mal zum Verlust von ein paar Tropfen Harn vor Erreichen der Toilette kommen. Die Bankkauffrau und dreifache Mutter fühlt sich dadurch sehr beeinträchtigt. Die Anamnese ergibt, dass die Patientin keinerlei klimakterische Beschwerden hat. Sie erinnert sich, lediglich als junges Mädchen zwei oder drei Blasenentzündungen gehabt zu haben. Sie berichtet auf Nachfrage allerdings, dass sie in letzter Zeit weniger trinke in der Hoffnung, dass sich der lästige Harndrang damit einhergehend seltener zeige – was jedoch kaum der Fall ist. Laborbefunde geben Auskunft darüber, dass aktuell die Blut- und Urinwerte im Normbereich liegen.

Die Heilpraktikerin klärt die Patientin über die wichtigen Aufgaben der Nieren und Harnwege auf und rät ihr dringend, die Trinkmenge deutlich zu erhöhen. Sie verordnet Cordyceps- und Auricularia-Extrakt zur allgemeinen Stärkung der Unterleibsregion und des Bindegewebes. Zudem empfiehlt sie die Teilnahme an einem Kurs zum Training der Beckenbodenmuskulatur. Beim Kontrolltermin sechs Wochen später berichtet die Patientin, dass sich die Beschwerden deutlich gebessert haben. Der Beckenbodenkurs tue zugleich ihrem Rücken gut und sie habe das Gefühl, allgemein leistungsfähiger zu sein. Gemeinsam mit der Therapeutin entscheidet sie, die Vitalpilze vorerst noch für weitere sechs Wochen einzunehmen und dann zu beraten, ob eine dauerhafte oder kurweise Einnahme angezeigt ist.

## Fazit

Entzündungen und Reizungen der Blase sind sehr unangenehm und sollten aufgrund des Risikos einer Nierenbeteiligung nicht auf die leichte Schulter genommen werden. Eine gründliche Ursachenforschung und -behebung, die auch mögliche Störungen des Harnabflusses sowie eine damit verbundene Restharnbildung in Betracht zieht, sollte im Rahmen der Therapie selbstverständlich sein und könnte manche

chronischen Verläufe verhindern. Eine natürliche Abwehrkraftsteigerung durch Vitalpilze kann Neuinfektionen vorbeugen und den Verlauf einer akuten Entzündung positiv beeinflussen.

*Die wichtigste und zugleich eine simple Maßnahme zur Förderung der Nieren- und Harnwegsgesundheit ist die täglich ausreichende Flüssigkeitszufuhr.*

Die Patienten darauf hinzuweisen gehört zu den unverzichtbaren Aufgaben von Therapeuten.

## Literaturhinweis

*Döll, Michaela: Vitalpilze für ein gesundes Leben: Immunstärkend – Stoffwechselanregend – Entgiftend. München: Herbig, 2012.*

*Ehmer, Iris: Blasenentzündungen, Blasenschmerzen ... damit müssen Sie nicht leben. Germering: Zuckschwerdt, 2013.*

*Gesellschaft für Vitalpilzkunde: Vitalpilze: Naturheilkraft mit Tradition – neu entdeckt. Überarbeitete Neuauflage 2014.*

*Lelley, Jan I.: Die Heilkraft der Pilze: Wer Pilze isst lebt länger. Goch: Boss Druck und Medien, 2008.*



### Corinna Schaar

ist Heilpraktikerin mit eigener Praxis und Mykotherapeutin. Sie ist als Dozentin tätig und bildet Heilpraktiker zu Mykotherapeuten aus. Frau Schaar ist Vorstandsvorsitzende der Gesellschaft für Vitalpilzkunde e.V.

#### Kontakt:

GFV Gesellschaft für Vitalpilzkunde e.V.  
D-86368 Gersthofen  
Tel. 0800 0077889  
info@vitalpilze.de  
www.vitalpilze.de