

Natürliche Hilfe bei chronischen Harnwegsinfekten

Harnwegsentzündungen gehören zu den häufigsten Infektionen überhaupt. Betroffen sind überwiegend Frauen, von denen mehr als 50 % mindestens einmal in ihrem Leben unter einem Harnwegsinfekt leiden, viele davon sogar mehrmals im Jahr.

Ein gesundes Scheidenmilieu schützt die Harnröhre.

aus dem natürlichen Gleichgewicht geraten ist. Oftmals treten die Harnwegsinfekte trotz Antibiotika-Behandlung immer wieder auf.

Hilfe aus der Natur

Bewährte Hausmittel gegen Harnwegsinfekte sind Tees aus Birkenblättern, Bärentraubenblättern,

Aufgrund ihrer speziellen Anatomie – kurze Harnröhre und enge Nachbarschaft zwischen Darm, Harnwegen und Vagina – ist die Anfälligkeit von Frauen im Vergleich zu Männern achtmal höher.

Problemquelle Darm

Die meisten Harnwegsinfektionen werden durch die Übertragung von Erregern vom Darmausgang zur Harnröhre hervorgerufen. Zu 80 % handelt es sich dabei um E. coli-Bakterien, die im Darm natürlich vorkommen und dort keinen Krankheitswert besitzen, die sich aber aus dem Darm über den Weg durch die Harnröhre in der Blase einnisten und dort eine Entzündung auslösen können.

Normalerweise wird dies durch viel Trinken und damit verbundenes Spülen der Harnwege verhindert. Die wichtigste natürliche Barriere gegen eindringende Erreger ist aber ein gesundes Scheidenmilieu, das auch die Harnröhre schützt.

Ursachen

Individuelle anatomische Besonderheiten wie eine sehr enge oder kurze Harnröhre können zu einer Harnstauung führen, was die Ansiedlung von Bakterien erleichtert. Auch Veränderungen im Hormonhaushalt, z. B. während des Menstruationszyklus oder im Zuge der Wechseljahre, können ein Ungleichgewicht in der Vaginalflora begünstigen. Darunter leidet auch die Harnröhre, da sie nicht von dem schützenden Effekt der Milchsäurebakterien aus dem Genitaltrakt profitiert und verstärkt Angriffen von fremden Keimen ausgesetzt ist.

Antibiotika

Meistens werden Harnwegsinfekte mit Antibiotika behandelt, die aber sehr oft nur kurzfristig helfen und in der Folge auch Pilzinfektionen begünstigen können, weil die Scheiden-Mikrobiota

Goldrutenkraut oder Brennnesselblättern und Säfte aus Cranberries oder Preiselbeeren.

Spezielle Milchsäurebakterien als Schutz vor Keimen

Einen ganz neuen innovativen Ansatz bieten die wissenschaftlich geprüften Milchsäurebakterien *Lactobacillus acidophilus* und *Lactobacillus rhamnosus*, die – aufgelöst in Flüssigkeit – oral eingenommen werden. Sie siedeln sich deutlich nachweisbar im weiblichen Intimbereich an und sorgen dort für ein gesundes, ausgewogenes Milieu. Die Vaginalflora bildet einen wichtigen Schutz für den gesamten Urogenitaltrakt der Frau und muss daher möglichst reich an Milchsäurebakterien sein. Ideal ist eine Kombination der gesunden Bakterien mit Extrakten aus Birkenblättern und Cranberry. Dabei ist es wichtig, dass der Cranberryextrakt mindestens 36 mg PAC enthält. Angewendet wird diese Kombination am besten vorbeugend, aber auch während und nach einer Infektion, um einen gesunden weiblichen Intimbereich langfristig zu unterstützen.

D-Mannose gegen Rückfälle

Zusätzlich sinnvoll zu einer oralen Einnahme von Milchsäurebakterien ist die Einnahme von D-Mannose, da sie in der Lage ist, pathogene Keime in der Blase zu binden, ohne die Zusammensetzung der Vaginalflora zu beeinträchtigen. D-Mannose ist ein Kohlenhydrat, das aber nur zu einem kleinen Teil im Körper verstoffwechselt wird und über Blut und Nieren in die Blase gelangt. Dort binden die Bakterien an die Mannose und werden mit dem Urin aus der Blase ausgeschwemmt. In einer Studie konnte gezeigt werden, dass 2 g D-Mannose pro Tag Rückfälle genauso effektiv vermeidet wie ein Antibiotikum. Qualitativ hochwertige natürliche D-Mannose stammt aus Harthölzern wie Birke und Rotbuche.

