PHYTOTHERAPIE 2018

ANWENDUNGSGEBIETE – NIERE UND HARNWEGE

Carolina Gisel Matti

ANWENDUNGSGEBIETE – NIERE UND HARNWEGE

DIESE HEILPFLANZEN WERDEN U.A. GEGEN BLASENENTZÜNDUNG EINGESETZT

Bärentraube

Bärentraubenblätter kommen in der Naturheilkunde gegen Harnwegsinfekte zum Einsatz

Die Blätter enthalten den Wirkstoff Arbutin, der im Körper zu Hydrochinon umgewandelt wird, damit er aus dem Magen-Darm-Trakt aufgenommen werden kann. Hydrochinon besitzt antibakterielle Eigenschaften. Es wird über den Harn ausgeschieden und trifft so in der Blase auf die Entzündungserreger. Am besten wirkt Hydrochinon, wenn der Harn einen alkalischen pH-Wert aufweist. Reichlich pflanzliche Kost während der Zeit der Bärentraubenblätter-Behandlung soll dabei helfen.
Zwar zeigen Experimente und Erfahrungen mit der Bärentraube, dass ihre Blätter bei entzündlichen Harnwegserkrankungen durchaus erfolgreich eingesetzt werden können. In klinischen Studien ließ sich das jedoch bisher nicht nachweisen. Da Arbutin in höheren Dosen die Leber schädigen kann, empfehlen Fachleute Schwangeren, stillenden Müttern und Kindern unter zwölf Jahren, keine Zubereitungen aus Bärentraubenblättern einzunehmen – allen anderen höchstens fünfmal pro Jahr. Die Dosis von viermal täglich drei Gramm der Blätter (400 bis 840 Milligramm Arbutin) und eine Behandlungsdauer von einer Woche sollten dabei nicht überschritten werden.

Birkenblätter

Birkenblätter sorgen für eine Durchspülung der Harnwege bei bakteriellen Infekten.

Die als Heilmittel verwendeten Birkenblätter stammen von der Hängebirke (Betula pendula) und der Moorbirke (Betula pubescens) und werden nach dem Sammeln getrocknet und geschnitten. Ihre Inhaltsstoffe kurbeln die Nierendurchblutung an, wodurch mehr Harn gebildet wird. Somit sorgen Zubereitungen aus Birkenblättern für eine gesteigerte Durchspülung der ableitenden Harnwege bei bakteriellen Infekten und bei Nierengrieß. Zum Ausschwemmen von Ödemen bei Herzschwäche eignen sie sich jedoch nicht.
Aus Birkenblättern lässt sich sehr einfach ein Tee aufbrühen, von dem drei bis vier Tassen pro Tag empfohlen werden. Für eine Tasse wird ein Esslöffel (etwa ein Gramm) der Blätter mit 150 Millilitern kochendem Wasser übergossen und nach zehn bis 15 Minuten abgeseiht. Apotheken bieten Birkenblätter auch in fertigen Aufgussbeuteln an. Damit dem Körper während der Therapie nicht zu viel Flüssigkeit verloren geht, sollte man zusätzlich reichlich trinken.

Brennnessel

Die Brennnessel wirkt gegen rheumatische Gelenkentzündungen, bei Prostatavergrößerung und gegen Harnwegsinfekte.

Harnwegsentzündungen werden traditionell mit Brennnesselblättern behandelt. Neben Fertigpräparaten eignet sich dazu auch besonders Brennnesseltee, mit dem die ableitenden Harnwege gut durchspült werden können. Den Tee bereitet man aus ein bis zwei Teelöffeln getrockneter Blätter auf eine Tasse kochendes Wasser. Davon können vier bis sechs Tassen über den Tag verteilt getrunken werden.

Goldrutenkraut
Goldrute wirkt entzündungshemmend, krampflösend und harntreibend bei Blasenentzündungen.

Die Goldrute besitzt auch heute noch ihren festen Platz in der naturmedizinischen Behandlung von Erkrankungen der ableitenden Harnwege. Besonders bei Blasenentzündungen schätzt man die entzündungshemmenden, krampflösenden und harntreibenden Eigenschaften der Goldrute. Zudem wird sie auch bei Reizblase oder zur Durchspülung bei Steinleiden eingesetzt. Darüber hinaus empfiehlt die Kommission E, das Expertengremium für Pflanzenheilkunde des ehemaligen Bundesgesundheitsamts, die Goldrute zur Vorbeugung von Harnsteinen und Nierengrieß.
Goldrute ist in vielen pflanzlichen Fertigarzneimitteln enthalten. Das Kraut lässt sich aber auch gut als Tee zubereiten. Dafür drei bis fünf Gramm Goldrutenkraut (ein bis zwei Teelöffel), das es in Apotheken gibt, mit 150 Millilitern kochendem Wasser überbrühen und zehn Minuten ziehen lassen. Über den Tag verteilt trinkt man zwischen den Mahlzeiten zwei bis vier Tassen dieses Tees. Zusätzlich sollte man darauf achten, insgesamt mindestens zwei Liter Flüssigkeit zu sich nehmen.

Hauhechel
Hauhechel lindert die Beschwerden bei Harnwegsentzündungen.

Die Inhaltsstoffe der Hauhechelwurzel wirken im Tierversuch harntreibend. In einer klinischen Studie wurde der Effekt einer Kombination aus Hauhechelwurzel, Orthosiphonblättern und Goldrutenkraut bei Patienten mit akuten Infektionen der unteren Harnwege geprüft. Diese Behandlung normalisierte den Harndrang, linderte Schmerzen und Brennen beim Wasserlassen und reduzierte die Keimzahl in den Harnwegen.
Sowohl die Kommission E, das Expertengremium für Pflanzenheilkunde des ehemaligen Bundesgesundheitsamts, als auch die Europäische Pflanzenheilkunde-Kooperative ESCOP empfehlen Hauhechelwurzel zur Durchspülungstherapie. Diese sei sinnvoll bei bakteriellen Harnwegsinfekten und zur Vorbeugung und Behandlung von Nierengrieß.
Ein Tee aus Hauhechelwurzel wird etwas anders zubereitet als ein üblicher Heilpflanzentee. Denn er muss erheblich länger ziehen. Für eine Tasse zwei bis drei Gramm, dies entspricht einem Teelöffel, der getrockneten und zerkleinerten Wurzel mit 150 Millilitern kochendem Wasser übergießen und erst nach 20 bis 30 Minuten abseihen. Alternativ lässt sich die gleiche Menge der Hauhechelwurzel auch mit kaltem Wasser ansetzen und dann aufkochen. Pro Tag können drei bis vier Tassen davon getrunken werden.

Löwenzahn
Die Bitterstoffe des Löwenzahns steigern den Appetit.

Die ESCOP empfiehlt zur Steigerung des Harnflusses bei rheumatischen Beschwerden und zur Vorbeugung von Nierengrieß eher das Kraut der Pflanze.
Für einen Tee drei Gramm getrockneten Löwenzahn (zwei Teelöffel) mit 150 Millilitern kochendem Wasser übergießen. Davon jeweils morgens und abends eine Tasse warm trinken.

Nierentee

Orthosiphonblätter spülen die Harnwege bei entzündlichen Erkrankungen oder Nierengrieß.

Die Blätter der Pflanze enthalten verschiedene Stoffe, die zu ihrer arzneilichen Wirkung beitragen: Ätherische Öle sorgen für einen antibakteriellen Effekt. Die Erhöhung der Harnmenge schreibt man Flavonoiden und Sponinen zu. Zumindest letztere Wirkung konnten klinische Studien belegen. Daher empfiehlt die europäische wissenschaftliche Gesellschaft für Pflanzenheilkunde (ESCOP) Zubereitungen aus Orthosiphonblättern zur Spülung der Harnwege bei entzündlichen Erkrankungen oder Nierengrieß sowie zur Unterstützung der Behandlung bakterieller Infektionen des Harntrakts. Wassereinlagerungen im Gewebe, so genannte Ödeme, die durch eingeschränkte Herz- oder Nierentätigkeit entstanden sind, dürfen nicht mit Orthosiphonblättern behandelt werden.
Für einen Tee zwei Gramm (etwa ein Teelöffel) getrocknete Orthosiphonblätter mit 150 Millilitern kochendem Wasser übergießen und nach 15 Minuten abseihen. Bis zu sechs Tassen darf man davon über den Tag verteilt trinken. Damit der Körper dabei nicht zu viel Wasser verliert, während der Behandlung zusätzlich mindestens zwei Liter Flüssigkeit pro Tag zuführen.

Petersilie

Petersilie dient vorzugsweise als harntreibendes Mittel.

Petersilie dient vorzugsweise als harntreibendes Mittel. Und das sogar mit offiziellem "Segen": Die Kommission E, das mit Pflanzenheilkunde betraute Expertengremium des ehemaligen Bundesgesundheitsamts, empfahl die Anwendung von Petersilienkraut und -wurzel zur Durchspülungstherapie bei unspezifischen Infekten der ableitenden Harnwege und zur Vorbeugung von Nierengrieß.
Zu diesem Zweck liegt es nahe, Petersilie als Tee anzuwenden. Für eine Tasse zwei Gramm (etwa ein Teelöffel) des getrockneten Krauts mit 150 Millilitern kochendem Wasser übergießen und 10 bis 15 Minuten ziehen lassen. Zwei bis drei Tassen davon pro Tag trinken.
Verantwortlich für die harntreibende Wirkung sollen die in der Petersilie enthaltenen Flavonoide und ätherischen Öle sein, allen voran das Apiol. Da diese Substanz in höheren Dosierungen auch dafür sorgt, dass sich die Muskulatur von Darm, Blase und Gebärmutter zusammenzieht, sollten Zubereitungen aus Petersilie nicht von Schwangeren eingenommen werden. Dies erklärt auch, warum sie früher als Mittel zur Abtreibung eingesetzt wurde.

Quecke

Experten empfehlen die Quecke gegen Harnwegsentzündungen und zur Vorbeugung von Nierengrieß.

Gegen entzündliche Erkrankungen der ableitenden Harnwege und zur Vorbeugung von Nierengrieß. Dagegen empfiehlt die Kommission E, das Expertengremium für Pflanzenheilkunde des ehemaligen Bundesgesundheitsamts die Quecke. In der Volksmedizin kommt die Queckenwurzel zudem gegen Reizhusten zum Einsatz. Weil die Wurzel einen beträchtlichen Anteil an Schleimstoffen enthält, die auf angegriffene Stellen in Hals und Rachen reizlindernd wirken, scheint das ebenfalls plausibel zu sein.
Quecken-Tee lässt sich auf zwei verschiedene Arten herstellen: heiß oder kalt. Jeweils zwei Teelöffel der getrockneten und zerkleinerten Wurzel auf eine Tasse Wasser. Verwendet man kochendes Wasser, den Tee nach etwa zehn Minuten abseihen und dann trinken. Der Kaltauszug ist jedoch schonender für die Schleimstoffe und erscheint daher beim Einsatz gegen Husten sinnvoller. Es dauert etwa vier bis sechs Stunden, bis man den mit kaltem Wasser angesetzten Tee abgießen kann. Danach aus hygienischen Gründen kurz aufkochen und auf Trinktemperatur abkühlen lassen. Pro Tag können drei bis vier Tassen Quecken-Tee getrunken werden.

Schachtelhalm

Schachtelhalm wird bei entzündlichen Erkrankungen der ableitenden Harnwege und bei Steinleiden eingesetzt.

Bei den in der Pflanze gespeicherten Mineralien handelt es sich zum größten Teil um Kieselsäure. Die ebenfalls in der Pflanze enthaltenen Flavonoide sorgen für eine harntreibende Wirkung des Schachtelhalms. Daher werden Zubereitungen aus Schachtelhalm hauptsächlich bei entzündlichen Erkrankungen der ableitenden Harnwege und bei Steinleiden eingesetzt. Sie sollen Niere und Blase durchspülen und auf diese Weise dafür sorgen, dass Krankheitserreger oder Nierengrieß schneller ausgeschleust werden. Zu diesem Zweck bietet es sich an, den Schachtelhalm als Tee einzunehmen. Dieser wird jedoch anders zubereitet als die meisten Heilpflanzentees.
Damit auch die wertvolle, aber schwer lösliche Kieselsäure in den Tee gelangt, sollten für eine Tasse zwei Gramm getrocknetes Schachtelhalmkraut mit 150 Millilitern Wasser etwa zehn Minuten lang gekocht werden. Danach noch fünf Minuten ziehen lassen und abseihen. Pro Tag sollten drei Tassen des frisch bereiteten Tees zwischen den Mahlzeiten getrunken werden.
Überdies bekämpfen Biogärtner mit Schachtelhalm Pflanzenschädlinge wie Pilze. Dazu gießen sie die Pflanzen mit einer Brühe aus gemahlenem Kraut und Wasser.

Spargel

Spargel wirkt harntreibend.

Vielen Spargelfreunden wird die harntreibende Wirkung dieses Gemüses nach einer Spargelmahlzeit aufgefallen sein. Diese macht sich auch die Heilkunde zunutze.
Das Expertengremium "Kommission E" des ehemaligen Bundesgesundheitsamts empfiehlt Spargel zur Durchspülungsbehandlung bei Entzündungen des Harntraktes und zur Prävention von Nieren- und Blasensteinen. Allerdings wird dafür in der Medizin das Pulver des Spargelwurzelstocks eingesetzt. Es enthält sogenannte Steroidsaponine, die für den harntreibenden Effekt verantwortlich sein sollen. In der Apotheke gibt es standardisierte Fertigpräparate mit Spargelwurzel, die die Anwendung vereinfachen.
Es ist wichtig, während der Behandlung mit Spargelwurzel ausreichend zu trinken, um die Durchspülung zu unterstützen. Menschen, die unter Ödemen infolge von Herzschwäche oder einer ernsthaften Nierenerkrankung leiden, wird von Spargelpräparaten in der Selbstmedikation abgeraten. Ein solche Therapie ist in den Händen eines Arztes besser aufgehoben.
Vielfach werden Spargelpräparate auch zum Abnehmen beworben. Da Spargel jedoch nur die Wasserausscheidung ankurbelt, beeindruckt eine solche Behandlung die überschüssigen Fettpölsterchen nicht. Eine mögliche Gewichtsabnahme wird also nur gering ausfallen und nicht bestehen bleiben.

Quelle: www.aponet.de