Maßnahmen gegen Harnwegserkrankungen (s. auch Blase / Harninkontinenz):

Methionin:
Methionin ist eine schwefelhaltige Aminosäure. Es säuert den Harn an und behindert dadurch das Bakterienwachstum bei Harnwegsinfekten.[1]

schwarze Pappel:
Das Pappelknopenharz beinhaltet phenolische Verbindungen wie Benzoe-, Ferula-, Cumar- und Zimtsäure mit hoher immunstimulierender, bakterizider, virostatischer und antimykotischer Kraft. In der Pflanzenheilkunde wird aus dieser natürlichen Substanz eine Tinktur hergestellt, die zur Grippeprophylaxe bei Menschen mit Entzündungsneigung im Atem- und Harntrakt eingesetzt wird. Durch die Sanierung der entzündlichen Erkrankungen wird auch die Tendenz zu grippalen Infekten behoben.[2]

Thymian:
Ähnlich wie Rosmarin hat auch diese Würzpflanze einen desinfizierenden Einfluss auf den Magen-Darmtrakt sowie die Atem- und Harnwege.[3]

wilde Moosbeere:
Die wilde Moosbeere kann Harn-Infektionen vorbeugen.[4]

Kakao:
Die Inhaltsstoffe des Kakao machen aus dem Kakao-Getränk ein hervorragendes Mittel zum Entwässern und Durchspülen der Harnwege.[5]

mit Kapuzinerkresse und Meerrettich gegen Antibiotikaresistenzen:
Manche Atemwegs- ***und Harninfekte***, erklärt der Experte Prof. Dr. Uwe Frank vom Uniklinikum Freiburg, könnten mit pflanzlichen Antibiotika wirksam behandelt werden, etwa mit Kapuzinerkresse und Meerrettich. Die Senföle aus diesen Pflanzen sind in konzentrierter Form als Tabletten rezeptfrei in der Apotheke erhältlich. Zwei weitere Vorteile weisen die pflanzlichen Stoffe auf: Da Senföle bereits im oberen Darmabschnitt ins Blut gelangen, greifen sie die nützlichen Darmbakterien nicht an. Darüber hinaus verhindern die Pflanzenstoffe die Vermehrung von Viren, gegen die Antibiotika eh machtlos sind.[6]

Liebstöckel, Petersilie und Sellerie:
Bei Harnproblemen würzt man mit Liebstöckl, Petersilie und Sellerie.[7]

Breitwegerichblättertee:
Um den Blasenschließmuskel zu stärken, kann ein Tee aus Breitwegerichblättern getrunken werden.[8]

Homöopathie bei Harninkontinenz:
Plantago major D6 bei grundsätzlicher Schwäche der Blase
Causticum D6 bei Inkontinenz durch Husten und Erkältung
Sebal serrulatum bei Inkontinenz mit ständigem Harndrang (Potenz wurde hier leider nicht angegeben).[9]

bei Harninkontinenz: Blase zu fest gesetzten Zeiten (alle 2-3 Stunden) entleeren):
sich bei Harninkontinenz daran gewöhnen, die Blase zu fest gesetzten Zeiten zu entleeren[10]

---

[1] Sillner, Wunderwerk Immunsystem, 135
[2] Bio, 5/2009, 18
[3] Sillner, Wunderwerk Immunsystem, 161
[4] Hittich in: Dr. Hittich informiert, Sonder Exemplar Nr. 2378, S. 13
[5] Bankhofer, Das große Buch vom gesunden Leben, 155
[6] Cramer-Gesundheits- Consulting, in: Bio 2008/3
[7] Bankhofer, Das große Buch vom gesunden Leben, 222
[8] Bio Spezial Ausgabe 2009: „Natürlich Heilen“, S. 35
[9] Bio Spezial Ausgabe 2009: „Natürlich Heilen“, S. 35
[10] Bio Spezial Ausgabe 2009: „Natürlich Heilen“, S. 35

bei Harninkontinenz: Verzicht auf harntreibende Getränke:
wie Grapefruitsaft, Kaffee, Schwarztee, Bier, Alkohol usw.[11]

Kürbiskerne als Zwischenmahlzeit bei Harninkontinenz.[12]

tägliches Beckenbodentraining bei Harninkontinenz:
Tägliches Beckenbodentraining kräftigt den Blasenschließmuskel. Man sitzt dazu entspannt und locker in einer etwas zusammengekauerten Haltung in Reiterstellung auf einem Schemel. Dann zieht man die Muskeln der Afterregion 5 bis 10 Sekunden lang so kräftig wie möglich zusammen – dann loslassen und für 20 Sekunden ausruhen. Anschließend beugt man sich in sitzender Haltung nach vorne, was das Erspüren des Beckenbodens erleichtert und spannt dann erneut so kräftig wie möglich 10 Sekunden lang an. Diese Übung 5-mal hintereinander wiederholen.[13]

Heidelbeeren gegen Harnwegsentzündungen:
Es wurde festgestellt, dass auch bakterielle Blasenentzündungen behandelt werden können. Israelische Wissenschaftler haben herausgefunden, dass Heidelbeeren eine Substanz enthalten, die das "Andocken" von Bakterien an den Harnwegswänden verhindern. Man sollte deshalb regelmäßig Heidelbeersaft trinken.[14]

Brennnessel – Press-Saft aus frischem Brennnesselkraut:
Durchspülungstherapie von Niere und Blase sowie zur Vorbeugung und Behandlung von Nierengries.[15]

Löwenzahn – Press-Saft aus frischen Löwenzahnkraut und –wurzeln:
Zur Anregung der Harnausscheidung[16]

Sonnenhut (Echinacea) – Press-Saft aus frischem, blühendem Purpursonnenhutkraut:
Unterstützende Behandlung häufig wiederkehrender (rezidivierender) Infekte im Bereich der Atemwege und der ableitenden Harnwege[17]

Schwarzkümmelöl:
Auch in unseren Breiten kannte man früher die Wirkung von Schwarzkümmelöl in der Heilkunst. Zur Vermehrung der Harnausscheidung wurde es eingesetzt.[18]

Walnüsse:
Für die Walnuss, deren herzschützende Wirkung klinisch bewiesen ist, sprechen nicht nur ihre Omega-3-Fettsäuren und COX-2-Hemmer. Sie enthält auch eine Reihe ACE-hemmender, blutverdünnender und harntreibender Verbindungen. Eine Handvoll Walnüsse am Tag sollte den Kardiologen fernhalten.[19]

Cranberry (Moosbeere):
Die in der Cranberry enthaltenen Proanthocyanidine (PAC) hemmen offenbar das Wachstum von Lungen- und Darmtumoren sowie von Leukämiezellen. Eine entsprechende Studie wurde 2006 im amerikanischen Journal for Science of Food and Agriculture veröffentlicht. Die Untersuchung ist eine der ersten, die eine krebshemmende Wirkung der in der Cranberry enthaltenen PAC auf deren einzigartige Struktur zurückführt, die sich von der PAC-Struktur der meisten anderen Fruchtarten unterscheidet. Man testete die Cranberry-PAC bei Tumorzellgeweben und beobachtete eine Behinderung der Ausbreitung des Tumorzellgewebes, ohne dass das Wachstum gesunder Zellen beeinträchtigt wurde. Die speziellen PAC der Cranberry sind es auch, die den

---

[11] Bio Spezial Ausgabe 2009: „Natürlich Heilen“, S. 35
[12] Bio Spezial Ausgabe 2009: „Natürlich Heilen“, S. 35
[13] Bio Spezial Ausgabe 2009: „Natürlich Heilen“, S. 35
[14] www.beerenmeile.de (abgerufen am 4.12.2010)
[15] Beipackzettel Schönenberger naturreiner Pflanzensaft „Bärlauch“
[16] Beipackzettel Schönenberger naturreiner Pflanzensaft „Bärlauch“
[17] Beipackzettel Schönenberger naturreiner Pflanzensaft „Bärlauch“
[18] Quelle leider unbekannt, da Infoseite keine Quellenangabe enthielt
[19] Duke, James: Heilende Nahrungsmittel, 3. Auflage, München, 2010, S. 287

Körper vor schädlichen, ***Harnwegsinfektionen verursachenden Bakterien schützen***. Bei bereits bestehenden Harnwegsinfektionen hingegen konnte eine Wirksamkeit bislang nicht nachgewiesen werden.[20]

Birke:
Bei Harnwegsentzündungen kann Ihnen die Birke helfen.[21]

Brennnessel bei Harnwegsinfekten
Bei Harnwegs- und Prostataerkrankungen kommen die sog. Aquaretika zum Einsatz. Dabei handelt es sich um Heilpflanzen, die zur Durchspülung der Harnwege verordnet werden und auf diese Weise krankheitserregende Keime ausschwemmen können. Die Brennnessel ist ein solches Aquaretikum. Ihr hoher Kaliumgehalt sorgt nicht nur für einen basischen, sondern auch für einen verdünnten Urin. Dadurch wird die Harnausscheidung gesteigert, was infolgedessen zu einer kürzeren Verweildauer des Urins (und damit auch zu einer kürzeren Verweildauer der Bakterien im Körper) führt. Brennnesseltee ist folglich – gemeinsam mit einer reichlichen Wasserzufuhr(!) - das Mittel der Wahl bei Harnwegsinfekten und bei einer Reizblase.[22]

Kokoswasser:
Der diuretische (harntreibende) Effekt von Kokoswasser indessen bewirkt, dass es besonders bei der Behandlung von Nieren- und Harnleitersteinen wirksam ist.[23]

Brennnessel:
Extrakte aus den Blättern der Brennnessel können entwässernd und entzündungshemmend wirken. Daher finden sie Verwendung zum Durchspülen der Harnwege.[24]

Löwenzahn:
Der Löwenzahn hat eine harntreibende Wirkung.[25]

---

[20] http://www.pronovabkk.de/Inhalt/liste_probieren_studieren/liste_probieren_studieren_mir/Cranberries_-_Rot_sauer_urgesund.html
[21] http://www.fid-gesundheitswissen.de/pflanzenheilkunde/birke/birke-hierbei-kann-sie-helfen/
[22] http://www.zentrum-der-gesundheit.de/brennnessel.html
[23] http://www.ganzheitliche-gesundheit.info/pdf/kokoswasser.pdf
[24] Alverde Heilpflanzen-Plakat
[25] Alverde Heilpflanzen Plakat