

Goldrutenkraut, Gänsefingerkraut und Schachtelhalmkraut können als Tee oder Phytotherapeutikum eingesetzt werden. Die Kombination dieser drei Traditionspflanzen in dem Präparat Solidagoren Liquid (Dr. Gustav Klein, Zell am Harmersbach) hat sich mir in der Praxis bewährt. Schwangere dürfen das Präparat jedoch nur nach Rücksprache mit ihrem Arzt einnehmen.

Hier noch einmal ein Überblick über die Indikationen:

- wiederkehrende Blasenentzündungen (besonders Frauen betroffen)
- leichte Beschwerden im Rahmen von Entzündungen der ableitenden Harnwege
- Nierengrieß zur Durchspülungstherapie
- Gefahr des Einnistens von Bakterien in die Blasenschleimhaut
- Entzündungen
- Blasenkrämpfe und -schmerzen

Ansteigende Fußbäder

Ansteigende Fußbäder sind eine hervorragende Ergänzung zur Durchspülungs- und Phytotherapie.

Eine hervorragende Ergänzung zur Durchspülungs- und Phytotherapie sind ansteigende Fußbäder. Als ein altbewährtes Naturheilverfahren können die ansteigenden Fußbäder nach Fritz Schiele bezeichnet werden. Dieser war der Erfinder einer speziellen Fußbadewanne, die automatisch die Wassertemperatur erhöht. Die in der Temperatur ansteigenden Fußbäder sind das beste Kreislauftraining – durch die intensive Kreislaufanregung verbessern sie die Funktion aller Organe. Das Ansteigen der Temperatur bewirkt demzufolge eine verstärkte Mikrozirkulation und daraus folgend eine Steigerung des Stoffwechsels. Die Wirkung ansteigender Fußbäder ist schmerzlindernd, entzündungshemmend, entspannend und blutdruckregulierend.

Für das Fußbad benötigt man entweder eine obig erwähnte spezielle Schiele-Fußbadewanne oder eine große Schüssel und ein kleines Gefäß (zum Beispiel eine Tasse). Die Schüssel mit 34 °C warmem Wasser füllen und die Füße ins Wasser stellen – die

Wasserhöhe sollte die Knöchel nur knapp übersteigen. Um die Temperatur allmählich zu erhöhen, entnimmt man immer wieder eine Tasse Wasser aus der Wanne und gibt eine Tasse heißes Wasser hinzu.

So erhöht sich nach und nach die Temperatur, nicht aber der Wasserstand. Bei 15 bis 20 Minuten Badedauer steigt die Temperatur so allmählich auf 45 Grad an – pro Minute sollte die Temperatur etwa um 0,5 °C ansteigen, bis sie etwa 45 °C erreicht hat. Die Temperatur sollte nur soweit erhöht werden, wie es verträglich ist. Nicht durchgeführt werden sollte das Bad (oder nur bis zu einer Temperatur von 39 Grad) bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie Durchblutungsstörungen, Myokardinsuffizienz und varikösen Beschwerden. Nach dem Bad die Füße abtrottern und eine halbe Stunde nachruhen.

Früher wurde das ansteigende Fußbad vorwiegend bei kalten Füßen eingesetzt, aber seine Wirkungen sind vielfältiger. Prof. Hans-Dieter Hentschel empfiehlt es generell bei allen beginnenden Infekten (4). Fritz Schiele, der Tausende von Erfahrungsberichten aus der ganzen Welt erhielt, hat es bei zahlreichen Beschwerden empfohlen, u. a. bei Blasen- und Nierenerkrankungen, Erkältungskrankheiten und rheumatischen Beschwerden.

Vielleicht geben Sie Ihren jungen Frauen, die häufig unter Harnwegsinfekten leiden, diesen Satz unserer Vorfahren mit – wie so oft, hat auch hier der Volksmund recht: „Den Kopf halt‘ kühl, die Füße warm, das macht den besten Doktor arm.“ ■

Der Beitrag wurde in Zusammenarbeit mit der Firma Dr. Klein erstellt.



Literatur

1. Weiss, Rudolf Fritz: Lehrbuch der Phytotherapie, Hippokrates-Verlag, 2002
2. Kölbl, Konrad: Kölbl's Kräuterfibel, Verlag Konrad Kölbl, 1961
3. Menßen, Hans Georg: Phytotherapeutische Welt, PML-Verlag, 1983
4. Hentschel, Hans-Dieter: Naturheilverfahren in der ärztlichen Praxis, Deutscher Ärzteverlag, 1996

Günther H. Heepen

Er ist Heilpraktiker in eigener Praxis seit 1989, Journalist und Redakteur. Er ist Autor von über 25 Büchern über Naturheilverfahren und leitet die Redaktion der Zeitschrift „Weg zur Gesundheit“. Schwerpunkte seiner Diagnose- und Therapieverfahren sind Antlitzdiagnostik, Biochemie nach Dr. Schüßler, Orthomolekulare Medizin und Homöopathie. Zudem ist er Heilpraktiker für Psychotherapie, Rational-Emotiver Verhaltenstherapeut, Psychologischer Berater und Pressesprecher im Biochemischen Bund Deutschlands e.V. Kontakt: guentherh.heepen@t-online.de

Harnwegsinfekte

Traditionelle Pflanzen für Harnblase, Harnleiter und Nierenbecken

Ein Beitrag von Günther H. Heepen

Infektiöse Entzündungen der Harnwege zählen zu den häufigsten bakteriellen Erkrankungen des Menschen. Gehäuft treten sie bei jungen Frauen und alten Männern auf. Zwischen diesen Personengruppen gibt es keine Gemeinsamkeit; die infektiösen Entzündungen haben unterschiedliche Gründe. Der Beitrag beschreibt die Ursachen und die Aspekte einer erfolgreichen Therapie.



Frauen sind wegen ihrer kurzen Urethra besonders anfällig für Infektionen, ebenso sind sie aufgrund von Schwangerschaften stärker gefährdet. Bei alten Männern kommt es häufig aufgrund einer (benignen) Prostatahypertrophie (BPH) zum Harnstau mit der Folge einer Entzündung.

In der Regel sind bei Frauen und Männern Kolonkeime die Verursacher der Infektion (E. coli, Klebsiella und Proteus). Beide Personengruppen sind zusätzlich besonders gefährdet, wenn eine reduzierte Immunabwehr vorliegt. Das zuerst befallene Organ ist stets die Harnblase. Wird nicht rechtzeitig und fachgerecht behandelt, besteht die Gefahr einer bakteriellen akuten oder chronischen Pyelonephritis. Ebenso können eine Pyelitis und eine Urethritis ausgelöst werden.

Die Keime gelangen stets über die Urethra in die Harnblase und lösen die akute Urozystitis (gemeinsame Entzündung von Harnblase und Harnröhre) aus. Die Symptome sind Dysurie, Nykturie sowie Harndrang mit häufiger und schmerzhafter Miktion. Polyurie und schmerzhaftes Miktion belasten am

meisten. Urindiagnostisch finden wir (nicht immer) Erythrozyten, Leukozyten und Nitrit als erhöhte Werte – allerdings sind die meisten Bakterien Nitritbildner, wie leicht über einen Combur-9-Test festgestellt werden kann. Die Ursachen sind neben einer Unterkühlung (z. B. eine Barfuß-Wattwanderung, Sitzen auf kalten Steinen, Rollerfahren ohne Nierengurt) unsachgemäße Unterwäsche oder fehlerhafte Wischtechnik nach dem Stuhlgang (bei Frauen).

Schulmedizinisch ist in den meisten Fällen die Antibiose die Therapie der Wahl – sowohl bei akuten als auch bei chronischen Entzündungen. Mit sogenannten schwachen Antibiotika wird den meist jungen Frauen nicht selten eine Dauerantibiose empfohlen – mit dem Risiko einer Störung des Mikrobioms. Wie können wir nun aus naturheilkundlicher Sicht die akute und auch chronische bzw. rezidivierende >>

Für Eilige

Traditionelle Heilpflanzen für die Behandlung von Harnwegsinfekten sind die Goldrute, das Gänsefingerkraut und der Ackerschachtelhalm. In der Kombination haben sie eine aquoretische und entzündungshemmende Wirkung. Darüber hinaus erschweren sie das Einnisten von Bakterien in die Schleimhaut und erhöhen ihre Resistenz.

Urozystitis erfolgreich behandeln? Hier sollten wir auf verschiedene Therapieoptionen achten, um Erfolg zu haben.

Dazu zählen:

- gute Aquarese
- Reduktion bzw. Verhinderung des Einnistens von Bakterien in die Schleimhaut
- Entzündungshemmung
- Sedierung der gereizten Blase
- Krampflösung
- Verstärkung der Durchblutung des Nierenepithels (ansteigende Fußbäder)

Die Aquarese sollte in erster Linie durch ausreichendes Trinken von zwei bis drei Litern Wasser erzielt werden (am besten stilles Wasser oder Leitungswasser und Tees). Die spasmolytische und antiphlogistische Wirkung sowie eine Stärkung von Schleimhaut und Bindegewebe können durch Heilpflanzen erreicht werden.

Bewährte Heilpflanzen für Niere und Blase

Die **Goldrute** (*Solidago virgaurea*) besitzt einen stark ausspülenden und entzündungshemmenden Effekt. Sie wirkt außerdem schwach krampflösend und kann zur vorbeugenden Behandlung von Harnsteinen und Nierengrieß eingesetzt werden, ebenso bei Reizblase.

Der berühmte Heilpraktiker und Phytotherapeut Josef Karl aus München hat die Goldrute als

Organ-spezifisches Nierenmittel ersten Ranges bezeichnet und erwähnt, dass die Goldrute im Mittelalter respektvoll der Venus zugeordnet wurde. Und Prof. Dr. Rudolf Fritz Weiss (1895–1991), deutscher Facharzt für Innere Medizin und Professor für Phytotherapie, schreibt in seinem Lehrbuch der Phytotherapie (1), dass die Goldrute aufgrund der enthaltenen Bioflavonoide sogar bei Krampfaderleiden (variköser Symptomenkomplex) eingesetzt werden kann.

In der Volksheilkunde wurde früher ein Goldrutenaufguss als stark wassertreibendes Mittel bei Nierenerkrankungen empfohlen. Zusammen mit Wacholderbeeren erwähnt es Konrad Kölbl auch als wohltuenden Schlaftrunk (2).

Die Goldrute ist eine der wichtigsten Pflanzen der Naturheilkunde für den Urogenitaltrakt. Nach Prof. H. G. Menßen empfahl schon im 13. und 14. Jahrhundert der katalanische Arzt und Theologe Arnald von Villanova die echte Goldrute zur Behandlung von Blasensteinen (3). John Gerard (1545–1612) verwendete sie zur Wundheilung und nannte sie „eine bewundernswerte Pflanze“. Im Mittelalter galt die Goldrute in der Volksheilkunde als eine häufig angewandte Pflanze bei Blasen- und Nierenerkrankungen aber auch bei Hautleiden und Wunden.

Das **Gänsefingerkraut** (*Potentilla anserina*) erschwert Bakterien das Einnisten in die Schleimhaut und beugt so neuen Infektionen vor. Es wird auch als Anserine bezeichnet und seit Jahrhunderten in der Volksheilkunde eingesetzt, zum Beispiel bei Nierensteinen, Menstruationsstörungen, Darmkrankheiten und Ödemen. Pfarrer Sebastian Kneipp setzte es bei Krämpfen verschiedener Art mit großem Erfolg ein.

Die Pflanze gehört zur Gattung der Rosengewächse (*Rosacea*) und der Name *Potentilla anserina* leitet sich ab von „potentia“, was Macht bedeutet. Möglicherweise sollte dieses Wort auf die Heilwirkung hinweisen. Das Gänsefingerkraut – und daran erinnert der Name „anser“ (= Gans) – wurde auch als Gänsefutter eingesetzt. In der Volksmedizin spielte die Anserina früher eine große Rolle. Die Ärzte des Mittelalters – sie waren meist auch Botaniker – waren voll des Lobes über diese Pflanze und rühmten die „stopfenden“, zusammenziehenden und schmerzstillenden Eigenschaften des „Gänserichs“. Gänsefingerkraut wurde gegen Durchfall, bei Geschwüren, Nierensteinen und Ruhr empfohlen und angewandt. Die magischen Vorstellungen empfahlen, Gänsefingerkraut in die Schuhe zu legen, um den Körper vor Gelbsucht zu schützen.

Der **Ackerschachtelhalm** (*Equisetum arvense*) wird von alters her auch als Zinnkraut (aber auch Fegekraut, Scheuerkraut) bezeichnet, da er früher zum Putzen von Zinngeschirr und anderen Haushaltsgegenständen verwendet wurde, und zwar aufgrund des Gehalts an Kieselsäure.

Er gehört zur Familie der Equisetaceae und ist Vertreter einer Pflanzenordnung, die fossil bis in die Karbonzeit zurückverfolgt werden kann. Heute ist sie nur noch in etwa 20 Arten weltweit vertreten. Die Verwandten des Ackerschachtelhalmes waren vor mehreren hundert Millionen Jahren gigantische Bäume mit bis zu 30 Metern Höhe, die riesige Sumpfwälder bildeten.

Der Ackerschachtelhalm wirkt harntreibend und verhindert über Bildung einer erhöhten Resistenz des Bindegewebes neue Entzündungen der Blaseschleimhaut, Harnröhre und Harnleiter. Als Nieren- und Blasenmittel hat er in der Naturheilkunde eine lange Tradition. Bei vielen verschiedenen Beschwerden wie Schmerzen beim Urinieren, Nierensteinen, Blasenkrämpfen, Bettnässen und Nierenbeckenentzündung wurde früher der Tee empfohlen. Zur Stärkung der Unterleibsmuskulatur und der Bänder des Beckens setzte die Volksheilkunde mit gutem Erfolg Zinnkrautsitzbäder ein, auch zur Vorbereitung einer Schwangerschaft und komplikationslosen Geburt. >>

Die Aquarese sollte in erster Linie durch ausreichendes Trinken erreicht werden.

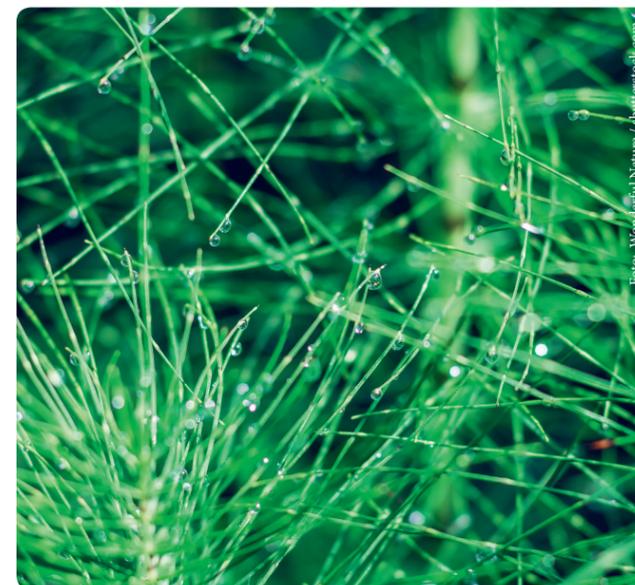
Die spasmolytische und anti-phlogistische Wirkung kann durch Heilpflanzen erreicht werden.



Goldrute



Gänsefingerkraut



Ackerschachtelhalm



NIEREN/HARNWEGE

SOLIDAGOREN® LIQUID

MIT SCHWARZWALD-HEILKRÄUTERN GEGEN NIEREN- UND HARNWEGSPROBLEME.



VERORDNEN SIE SOLIDAGOREN® LIQUID BEI:

- wiederkehrenden Blasenentzündungen
- leichten Beschwerden im Rahmen von Entzündungen der ableitenden Harnwege
- zur Durchspülung bei Nierengrieß

SO WIRKT SOLIDAGOREN® LIQUID:

- erschwert das Einnisten von Bakterien
- spült Bakterien aus
- wirkt antientzündlich
- entkrampft die Blasenmuskulatur

ENTHALTENE HEILKRÄUTER:
3FACH-KOMBINATION VON ARZNEI-PFLANZEN-EXTRAKTEN AUS GOLDRUTE, GÄNSEFINGERKRAUT, ACKERSCHACHTELHALM

WWW.KLEIN-NATURARZNEI.DE

Solidagoren® Liquid, Flüssigkeit zum Einnehmen. **Zusammensetzung:** Wirkstoff: Auszug aus einer Mischung von Goldrutenkraut, Gänsefingerkraut und Schachtelhalmkraut. 10 ml (= 9,5 g) **Solidagoren® Liquid** enthalten 7,9 ml Auszug (1 : 1,5 – 2,1) aus Goldrutenkraut, Gänsefingerkraut und Schachtelhalmkraut (4,2 : 1,4 : 1), Auszugsmittel Ethanol 50 % (V/V). Die sonstigen Bestandteile sind: gereinigtes Wasser, Ethanol 96 % (V/V). **Anwendungsgebiete:** **Solidagoren® Liquid** wird traditionell angewendet zur Durchspülung der Harnwege und zur Verminderung der Ablagerung von Nierengrieß und zur unterstützenden Behandlung (Komedikation) bei leichten Beschwerden im Rahmen von entzündlichen Erkrankungen der ableitenden Harnwege. Das Arzneimittel ist ein traditionelles Arzneimittel, das ausschließlich auf Grund langjähriger Anwendung für das Anwendungsgebiet registriert ist. **Gegenanzeigen:** **Solidagoren® Liquid** darf nicht eingenommen werden, wenn Sie überempfindlich (allergisch) gegen Goldrutenkraut, Gänsefingerkraut, Schachtelhalmkraut oder einen der sonstigen Bestandteile von **Solidagoren® Liquid** sind; gegen Korbblütler allergisch sind; an Krankheiten leiden, bei denen Sie auf eine reduzierte Flüssigkeitsaufnahme achten müssen, wie z. B. bei schweren Herz- und Nierenerkrankungen; Wassereinlagerungen (Ödeme) infolge eingeschränkter Herz- und Nierentätigkeit haben. In diesem Falle sollte keine Durchspülungstherapie durchgeführt werden. Ein gesundheitliches Risiko besteht bei Lebererkrankungen, Alkoholkranken, Epileptikern, Hirngeschädigten, Kindern unter 12 Jahren, in Schwangerschaft und Stillzeit. **Nebenwirkungen:** Die Aufzählung umfasst alle bekannt gewordenen Nebenwirkungen unter der Behandlung mit Goldrutenkraut, Gänsefingerkraut und Schachtelhalmkraut, auch solche unter höherer Dosierung oder Langzeittherapie. Überempfindlichkeits- bzw. allergische Reaktionen wie z. B. Hautausschläge und leichte Magen-Darm-Beschwerden wurden beobachtet. Die Häufigkeit, mit der diese Nebenwirkungen auftreten, ist nicht bekannt. Bei den ersten Anzeichen einer Überempfindlichkeitsreaktion (z. B. Hautausschlag) darf **Solidagoren® Liquid** nicht nochmals eingenommen werden. **Hinweise:** enthält 45 Vol.-% Alkohol. Nicht über 25 °C aufbewahren. **Haltbarkeit nach Anbruch:** 3 Monate. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Nur in der Apotheke erhältlich.

DR. GUSTAV KLEIN GMBH & CO. KG Steinenfeld 3 · 77736 Zell a. H.
info@klein-naturarznei.de · www.klein-naturarznei.de

