



Blasenentzündungen – Cranberry und mehr

Täglich Cranberrys einzunehmen senkt das Risiko für Harnwegsinfekte. Verantwortlich dafür ist der sekundäre Pflanzenstoff Proanthocyanid. Er bewirkt, dass bestimmte Bakterien, auch antibiotikaresistente Stämme, sich nicht mehr an den Schleimhäuten der Harnwege festsetzen und Infektionen auslösen können.

Blasenentzündung: ein vorwiegend weibliches Problem

Insbesondere Frauen leiden an der schmerzhaften Blasenentzündung (Zystitis). Bei Männern ist die Zahl verschwindend klein. Blasenentzündung ist eine meist bakterielle Erkrankung. Da die Harnröhre der Frau sehr viel kürzer als die des Mannes ist, kommt es leicht zum Aufsteigen von Keimen (oft Bakterien aus dem Darm) in die Blase. Ständiger Harndrang mit geringen Harnmengen und brennenden Schmerzen beim Wasserlassen, Ziehen im Unterleib und stark riechender, trüber, manchmal mit Blut vermischter Urin sind die Folge. Im ungünstigen Fall wandern die Keime von der Blase über die Harnleiter in die Niere und es kommt zu einer Nierenbeckenentzündung, die neben den genannten Symptomen meist mit Fieber, Schüttelfrost, Übelkeit, Erbrechen und Nieren- bzw. Rückenschmerzen verbunden ist und sofort ärztlich behandelt werden muss.

Der Auslöser für die Infektion der Harnwege ist in 80 – 90 % der Fälle das Bakterium *Escheria coli*. Die Behandlung wird schwie-

rig, wenn die Bakterien gegen Antibiotika resistent sind. Eine Untersuchung der Paul-Ehrlich-Gesellschaft im Jahr 2004 hat diese Resistenz bei der Hälfte der *E. coli*-Bakterien nachgewiesen – und die Zahl steigt weiter an.

Die klassische und heute oft unbedacht angewandte Therapie heißt Antibiotika. Antibiotika ziehen allerdings wiederum weitere gesundheitliche Mängel nach sich: Lebenswichtige „gute“ Bakterienstämme des Körpers werden mit ausgelöscht, Resistenzen innerhalb der krankmachenden Bakterienstämme werden gebildet und die einst „leichte Blasenentzündung“ entwickelt sich zum chronischen Entzündungsherd. *E. coli*-Bakterien können zum Beispiel durch verunreinigte Gewässer über den kurzen Harnweg in die Harnblase gelangen. Dort angekommen vermehren sich Bakterienstämme insbesondere bei herbstlich geschwächter Immunabwehr rasch. Auch eine Unterkühlung des Unterleibs kann eine „Erkältung“ der Blase mit nachfolgender Zystitis nach sich ziehen. Durch Anhaftung der Bakterien an den Blasenwänden entstehen die entzündlichen Stellen, im feuchtwarmen Milieu der Blase vermehren sich die Bakterien dann rasend schnell.

Kleine Beere – große Wirkung

Genau hier setzt der heilende und präventive Mechanismus der Cranberry in mehrfacher Hinsicht an. Die Bakterien sind mit „Fangarmen“ ausgestattet, welche sich an

der Blasenwand festhalten. Die Wirkstoffe der Cranberry schaffen ein saures Blasenmilieu, das die Oberflächen mit einer schleimigen Schutzhülle überzieht. Damit werden die Blasenwände für die Anhaftung der Bakterien ungeeignet, die adhäsive Eigenschaft außer Kraft gesetzt und die Bakterien mit Leichtigkeit im Urin ausgespült. Dazu empfiehlt sich die Verordnung eines geeigneten Blasen-Nieren-Tees.

Zusätzlich verstärken die in der Cranberry enthaltene sekundäre Pflanzenstoffe, die Flavonoide, die Wasserausscheidung über die Nieren. Die Harnwege werden besser durchspült und die „gelösten“ Bakterien noch schneller ausgeschieden. Deutlich ist aber auch, dass eine starke Abwehr und eine ausgewogene Anzahl gesunder Bakterien in den Harnwegen und der Blase das Eindringen und Vermehren ungesunder Keime in den meisten Fällen verhindert. Hier kann auch parallel mit effektiven Mikroorganismen gearbeitet werden.

Für die entzündungshemmende Wirkung werden in erster Linie die Proanthocyanidine verantwortlich gemacht. Diese im Saft enthaltenen Gerbstoffe hindern die Bakterien am „Ausfahren“ ihrer Fäden und Haken.

Die Wirksamkeit der Cranberry zur Vorbeugung gegen Harnwegsinfektionen beruht also nicht auf einer bakterio-statischen Wirkung, sondern auf der Eigenschaft bestimmter Inhaltsstoffe, die Bakterien an der Bildung eines Biofilms zu hindern. Dieser Biofilm entsteht, wenn sich Bakterien an der

Blasenwand anheften und Vernetzungen bilden. Die Inhaltsstoffe der Cranberry besetzen unter anderem die Anheftstellen an der Blasenwand und treten damit in Konkurrenz zu den Bakterien. Die Bakterien können sich nicht anlagern. Dieser antiadhäsive Effekt schützt die Blase vor weiterer Besiedlung mit den schädlichen Bakterien.

Neben der direkten, die Bakterien austreibenden Wirkung stärken die Polyphenole der Cranberry die körpereigene Abwehr und rechtfertigen damit zumindest in der kühlen und immunschwächenden Jahreszeit eine regelmäßige prophylaktische Einnahme – eventuell kombiniert mit Vitamin C.

Durch den Wirkmechanismus der Cranberry ist auch zu erklären, warum im Gegensatz zu Antibiotika keine Resistenzbildung gegen Bakterien auftritt.

Vorbeugend eingenommen ist die Cranberry also sowohl zur Stärkung der eigenen Abwehr als auch im Kampf gegen ungewollte Bakterien ein starker natürlicher Helfer. Aber auch zur Behandlung bei akuter Blasenentzündung sind die Wirkungsweisen schon nach kurzer Einnahme deutlich spürbar. In pulverisierter Form in Kapseln verabreicht genügen zur Prävention tägliche Einnahmen von 1 – 2 Kapseln zu je 400 mg Cranberry-Extrakt, zur Behandlung akuter Beschwerden werden 4 – 8 Kapseln (je nach Schwere der Krankheit) bis zum endgültigen Abklingen der Beschwerden empfohlen.

Die kleine Cranberry, verwandt mit der in unseren Breiten bekannten Preiselbeere, wird heute stärker denn je auf ihre gesundheitlichen Auswirkungen untersucht. Nicht nur als Heilmittel gegen die schmerzhafteste Blasenentzündung beweist sich die Cranberry als hervorragender Helfer, auch bei anderen

bakteriellen Verunreinigungen kann Abhilfe geschaffen werden: zum Beispiel im Kampf gegen Zahnbelag und Magengeschwüre zeigen sich bahnbrechende Erfolge.

Eine intakte Darmflora für die Blasengesundheit

Da die meisten Frauen, die unter Blasenentzündungen leiden, schon mindestens eine oder mehrere Antibiotika-Kuren hinter sich haben, sollte unbedingt auch ein Wiederaufbau der Darmflora in Angriff genommen werden.

Durch die Zufuhr probiotischer Substanzen kann für optimale Umstände der gesunden Harnwegsumgebung gesorgt werden. Die besten Erfolge wurden dabei mit der Einnahme von „Multidophilus“ verzeichnet.

Die hypoallergene Mischung Ther-Biotic® Women's Formula aus zehn zertifizierten probiotischen Spezies wurde spezifisch auf die Erhaltung einer gesunden vulvovaginalen Mikrobiota im Urogenitalsystem von Mädchen und Frauen jeden Alters hin formuliert. Sie stellt substantielle Mengen an sieben spezifischen Lactobacillus- und drei Bifidobacterium-Formen bereit, die diese bei ihrer Aufgabe unterstützen, die Dominanz der natürlich vorhandenen vaginalen Mikrobiota zu fördern, einen gesunden sauren vaginalen pH-Wert wiederherzustellen und der Besiedelung mit schädlichen Hefen und Bakterien entgegenzuwirken. In der Formulierung enthalten sind Lactobacillus acidophilus und L. rhamnosus, da diese beiden probiotischen Spezies reichliche Mengen an das Wachstum von krankheitserregenden Keimen hemmendem Wasserstoffperoxid sowie Milchsäure produzieren, die den vaginalen pH-Wert in einem gesunden Bereich hält.



Blasenentzündungen betreffen vorwiegend junge Frauen.

Lactobacillus brevis, L. plantarum, L. salivarius, L. gasseri und L. casei, die allesamt in der vaginalen Mikrobiota natürlich vorkommen, produzieren ebenfalls Milchsäure zur Schaffung von Bedingungen für eine dominierende Wiederbesiedelung mit normalen Lactobacilli. Bifidobacterium bifidum, B. longum und B. breve sind normale Bestandteile der vaginalen Mikrobiota, wirken der Besiedelung der Vagina mit Krankheitserregern wie E. coli und Candida entgegen und fördern das Wachstum natürlich vorhandener, gesunderhaltender Lactobacilli. Die Probiotikermischung ist in einer Basis von Inulin (aus Chicoréewurzel) enthalten.

D-Mannose bringt zusätzlich positive Effekte

Die E.coli Bakterien heften sich an die D-Mannose-Rezeptoren in den Schleimhäuten und lösen so die Infektion aus. Oral eingenommen durchläuft D-Mannose den Körper, ohne verstoffwechselt zu werden. So gelangt der Wirkstoff unverändert in die Harnwege und kann hier aktiv werden.

Befinden sich in Blase und Harnröhre viele zusätzliche, eingenommene D-Mannose-Moleküle, binden die sich an die Bakterien, ummanteln sie sozusagen. Die Bakterien werden neutralisiert und können sich nicht mehr in der Schleimhaut einnisten. Beim nächsten Wasserlassen werden sie ausgeschieden.

Die Wirkweisen von Antibiotika und D-Mannose überschneiden sich nicht, sondern können sich sogar ergänzen!

Die Deutsche Ärzte Zeitung online 16.08.2013 schreibt über folgende Studie: Die Urologen um Bojana Kranjcec von der Klinik in Zabok in Kroatien haben die Wirksamkeit des Zuckers mit der des Prophylaktikums Nitrofurantoin verglichen. Dazu behandelten sie Frauen mit einer akuten Harnwegsinfektion und einer Historie von Rezidiven zunächst sieben Tage mit Ciprofloxacin [1].

Danach wurden die 308 Teilnehmerinnen in drei Gruppen eingeteilt. Etwa ein Drittel erhielt zur Prophylaxe weiterer Infektionen ein halbes Jahr lang D-Mannose (2 g/d in 200 ml Wasser), ein Drittel bekam 50 mg/d Nitrofurantoin und beim letzten Drittel wurde auf eine medikamentöse Prophylaxe verzichtet. Nach sechs Monaten war es nur bei 98 Patientinnen (32 %) zu Rezidiven gekommen. Bei allen Rezidivpatientinnen erfolgte ein Erregernachweis.

In der Gruppe ohne Prophylaxe hatten mehr als die Hälfte der Frauen Rezidive erlitten (61 %), dagegen waren es mit D-Mannose nur 15 Frauen (15 %) und mit Nitrofurantoin 21 Frauen (20 %).

In beiden aktiven Prophylaxegruppen war die Rezidivrate im Vergleich zur Kontrollgruppe signifikant reduziert – um 76 % mit D-Mannose und um 66 % mit dem Antibiotikum. Die Unterschiede zwischen den beiden geprüften Substanzen bei der Wirksamkeit waren jedoch nicht signifikant.

Allerdings war die Rate unerwünschter Wirkungen mit dem Zucker im Vergleich zu der mit dem Antibiotikum deutlich geringer. Nur acht Frauen mit D-Mannose, aber 29 mit Nitrofurantoin klagten über Nebenwirkungen, am häufigsten in beiden Gruppen war Durchfall (8–10 %). Patientinnen mit Nitrofurantoin nannten zudem noch Kopfschmerz, Rausch und vaginales Brennen. Insgesamt seien aber beide Substanzen so gut vertragen worden, dass es keine Therapieabbrüche wegen Nebenwirkungen gab, schreiben die kroatischen Urologen.

D-Mannose ist für die Glykosylierung einer Reihe von Proteinen nötig. Es bindet aber auch an Pili von Enterobakterien und verhindert damit, dass die Keime ans Uroepithel andocken.

Was können Betroffene noch tun?

Allgemeine Maßnahmen, um eine Blasenentzündung zu lindern, sind:

- sehr viel trinken
- wenig Zucker zu sich nehmen
- viel Vitamin C zuführen
- gute Hygiene beachten

Die Extra-Portion Vitamin C dient nicht nur zur Unterstützung des Immunsystems, sondern auch zur Versäuerung des Urins. Je saurer nämlich der Ph-Wert des Urins, desto weniger Bakterien sind überlebensfähig.

Sabine Helbig
Apothekerin

Kinesiologie TFH, Tierheilpraktikerin

Schwanenstr. 2

93413 Cham

www.therapiekonzepte.com

Quellen:

1] Deutsche Ärzte Zeitung online 16.08.2013 aus World Journal of Urology online 30. April 2013 Print: February 2014, Volume 32, Issue 1, pp 79–84| Cite as

2] Vasileiou I, Current clinical status on the preventive effects of cranberry consumption against urinary tract infections, Nutrition Research, August 2013

Die links zu den Studien über die Auswirkungen von Probiotika auf die Blasesundheit können bei der Autorin angefordert werden.

Präparate gegen Blasenentzündung – eine Auswahl

Continence Fa. Solaray: Continence ist eine Mischung aus der Gemeinen Pestwurz und Cranberry sowie chinesischen Kräutern und wurde zur Unterstützung einer normalen Blasenfunktion entwickelt.

CranActin Fa. Solaray: Es enthält das patentierte BioShield-Freisetzungssystem. Dieses schützt die Proanthocyanidine und Anthocyanine. Wenn die Moleküle mit der sauren Umgebung des Magens in Kontakt kommen, verändert sich ihre Struktur, und es entsteht eine nicht resorbierbare Form. BioShield garantiert, dass alle bioaktiven Bestandteile unbeschadet den Magen passieren und erst im Dünndarm vollständig freigesetzt und zeitverzögert resorbiert werden. Eine Kapsel enthält 400 mg Cranberry Extrakt plus Vitamin C.

Cranactiv Fa. Supplementa: Enthält Cranbeeren in hoch konzentrierter Form. In einer 500 mg Kapsel Cranactiv sind die Inhaltsstoffe von 17 Gramm frischen Cranbeeren enthalten. Cranactiv wird aus dem Saft der Cranbeere gewonnen, der zusammen mit der Pulpe der ganzen Frucht verarbeitet wird. Das Produktionsverfahren ist patentiert. Es sorgt dafür, dass aus den Faserstoffen der Cranbeere eine spezielle Matrix entsteht, die die Inhaltsstoffe vor der Magensäure schützt. Das vollständige Spektrum an synergistisch wirkenden Stoffen bleibt dadurch erhalten.

D-Mannose ElanVital: Verzehrsempfehlung: 1/2 Teelöffel (1g) täglich.



Die Autorin:

Sabine Helbig war von 1995 bis 2018 als selbstständige Apothekerin tätig und errang 2006 Platz 8 des Deutschen Marketingpreises für Apotheken. Ihr Konzept für eine naturheilkundlich ausgerichtete Versandapotheke erreichte beim bundesweiten „Excellence Award 2008“ für Apotheken in der Kategorie Visonen & Leitbild die Nominierung für Platz 1. Sabine Helbig ist jetzt freiberuflich u.a. im Schulungsbereich für Apotheken, Heilpraktiker und Ärzte in Sachen Komplementärmedizin tätig. 2016/2017 schloss Sabine Helbig eine Ausbildung in Kinesiologie/Touch für Health in Kombination mit der Fünf-Elemente-Lehre ab. Ihre Arbeit erstreckt sich sowohl auf Menschen als auch auf Tiere.