



Reizblase: Ein Krampf, der sich lösen lässt

Anregungen für einen naturheilkundlichen Behandlungsansatz

„Viel besser als ein guter Wille wirkt manchmal eine gute Pille.“ Allerdings gibt es Krankheitsbilder, bei denen oft weder das eine noch das andere eine Wirkung zu zeigen scheint. Dazu gehört die Reizblase, deren Beschwerden willkürlich nur schwer zu beeinflussen sind und die auch medikamentös alles andere als leicht zu behandeln ist.

In Deutschland leiden etwa acht Millionen Menschen an einer überaktiven Blase. Der ständige Drang zum Wasserlassen ist das eine, unfreiwilliges Abgehen von Harn das zweite unangenehme Symptom. 80 Prozent der betroffenen Patienten sind Frauen. Bei mehr als der Hälfte von ihnen handelt es sich um eine sog. Stressinkontinenz. Die psychosomatische Medizin geht sogar so weit, bei vier von fünf Patienten von psychogenen und nur in 20 % der Fälle von organischen Ursachen zu sprechen.

Zeichen eines Überdrucks

Eine Reizblase äußert sich durch ständigen Harndrang, mit einer allerdings nur geringen Entleerung der Blase (Pollakisurie). Im Laufe der Zeit kommt es zu einem unwillkürlichen Harnabgang tagsüber oder in der Nacht sowie zu einer Harninkontinenz beim Husten, Pressen, Niesen, Heben, Springen und anderen körperlichen Anstrengungen. Letztlich liegt diesen Beschwerden eine Schließmuskelschwäche von Blase und Harnröhre zugrunde. Die Beckenbodenmuskulatur kann anlagebedingt schwach sein. Ihre Gewebespannung kann aber auch aus psychischen Gründen, nach häufigen Geburten oder im Rahmen des normalen Alterungsprozesses nachlassen. Rezidivierende Blasenentzündungen oder die regelmäßige Einnahme von Medikamenten, v. a. Antihistaminika, Anti-depressiva und Schmerzmittel, können das

Entstehen einer Reizblase ebenso fördern wie „neurogene“ Ursachen, z. B. Mb. Alzheimer, Mb. Parkinson, Schlaganfall und Nerventoxine.

Bei Männern sind Prostataerkrankungen die häufigste Ursache für Blasenentleerungsstörungen. Schon eine geringe oder mittelmäßige Harnmenge wird von den betroffenen Patienten als „Überdruck“ empfunden und löst Harndrang oder unfreiwilliges Abgehen von Urin aus. Wer überdurchschnittlich häufig unter Harndrang leidet oder unwillkürlich Urin verliert, sollte die Beschwerden auf jeden Fall fachärztlich abklären lassen, bevor eine naturheilkundliche Behandlung beginnt. In bestimmten - wenn auch seltenen - Fällen können Blasensteine, Blasentumore, Fisteln zwischen Blase und Scheide oder eine chronische Blasenentzündung die Ursache sein. Urodynamische Untersuchungen können feststellen, wie viel Urinmenge die Blase speichern kann, ob die Blasenmuskulatur richtig arbeitet und der Verschluss der Harnröhre durch die Beckenmuskulatur noch funktioniert. Eine Blasen Spiegelung kann ggf. vorhandene Steine oder Tumore nachweisen.

Druck abbauen durch Tonisierung von Körper und Seele

Der medizinische Fachhandel bietet einige technische Hilfen an, um unkontrolliert abgehenden Urin aufzufangen und eine Geruchsbildung zu verhindern. Solche Maßnahmen sind letztlich nur als „erste Hilfe“ zu verstehen und stellen keine wirkliche Heilung dar. Vorausgesetzt, dass keine organischen Ursachen vorliegen, gibt es auf dem Weg zurück zu einer gesunden Blasenfunktion eine Menge Schritte, die das Problem wirklich an der Wurzel packen. Sowohl medikamentös wie psychosomatisch.

Homöopathie

Ein homöopathisches Komplexmittel, das auf die spezifische Symptomatik von Reizblasenbeschwerden genauestens abgestimmt ist, ist



das Präparat **Ursinol®**. Es setzt sich zu je einem Drittel aus *Chimaphila umbellata*, *Populus tremuloides* und *Serenoa repens* (jeweils als Dil. D2) zusammen. Das für die Therapie von Männern und Frauen zugelassene Präparat ist ein echtes Blasenspezifikum, wie ein Blick auf die Arzneimittelbilder der arzneilich wirksamen Bestandteile belegt:



Chimaphila umbellata wurde bereits von den Indianern Nordamerikas bei Harnbeschwerden genutzt. Sie setzten die im deutschen Sprachraum als „Winterlieb“ bekannte Pflanze u. a. bei zu häufiger Blasenentleerung ein. Clarke nennt Harnröhrenausfluss und pathologischen Urin als Leitsymptome. Anhaltender und häufig auftretender Harndrang, bei dem immer nur wenig abgeht, und häufiges Urinieren sind eine sichere Indikation für *Chimaphila*, was die Pflanze zu einem homöopathischen Klassiker für die Behandlung von Reizblasenbeschwerden macht.



Chimaphila umbellata (doldiges Winterlieb)

Populus tremuloides (Amerikanische Espe) hat ebenfalls den chronischen Harnröhrenausfluss als klinisches Leitsymptom im Mittelbild. Erkrankungen von Blase, Harnröhre und Prostata zählen zu den Charakteristika von *Populus*. Besonders der häufige Harndrang reagiert auf *Populus* mit deutlicher Besserung. Clarke nennt

unter den Harnorgansymptomen die „Reizung von Blase und Harnröhre“ als erstes Prüfungssymptom.

Serenoa repens, auch als *Sabal serrulata* (Zwergsägepalme) bekannt, hat ebenfalls Dysurie, Enuresis und Harnröhrenausfluß im Mittelbild. Zu *Serenoa* kennt die Homöopathiegeschichte ein interessantes Fallbeispiel. Behandelt wurde „eine 23jährige junge Dame, die schon immer große Schwierigkeiten hatte, den Urin zu kontrollieren. Übertriebene Anstrengung, Heben, Überlastungen und Lachen führten zu Harntröpfeln. Wenn sie nicht mehrmals nachts aufstand, konnte sie sicher sein, ins Bett zu nässen. Es wurde *Sabal* Urtinktur verabreicht, ein Tropfen, viermal täglich. Nach einem Monat hatte sich ihr Zustand sehr verbessert und unter demselben Mittel wurde sie allmählich wieder recht gesund.“ (Clarke) Unter den Harnorgansymptomen findet sich das „Gefühl, als sei die Blase zu voll“.

Die Einzelmittelkombination von **Ursinol®** macht das Präparat in ähnlicher Weise zum Standardmittel für Reizblasenbeschwerden wie man es von **Steirocall® N** für die Indikation Arthrose kennt. Mehrwöchige und regelmäßig wiederholte Kuren mit **Ursinol®** können, gerade auch in Kombination mit Beckenbodentraining und weiteren Maßnahmen in vielen Fällen eine Operation erübrigen.

Preiselbeersaft

Preiselbeersaft wirkt entzündungshemmend auf die Schleimhäute von Blase und ableitenden Harnwegen. Er hemmt das Bakterienwachstum und schützt vor Chronifizierung von Blasenentzündung sowie Neuinfekten. Ideal sind Säfte aus der kleinen europäischen Preiselbeere. Sie hat einen hohen Wirkstoffgehalt (Tannine) und ist mit der großfruchtigen amerikanischen Cranberry verwandt. Frischpflanzensäfte besitzen einen höheren Wirkungsgrad als Tabletten. Man bekommt Säfte aus biologisch-dynamischem Anbau in Bioläden, Reformhäusern und Apotheken.



Beckenbodentraining

Oft wird erzählt, dass ein gelegentliches Anspannen der Beckenbodenmuskeln, wie wenn man beim Wasserlassen den Urinstrahl unterbrechen will, die Beckenbodenmuskulatur stärken würde. Das Zukneifen der unteren Körperöffnungen wird die Beschwerden kaum wirklich zum Verschwinden bringen. Ein effektives Beckenbodentraining muss unter fachlicher Leitung durchgeführt werden. Entsprechende Kurse bieten Krankengymnastinnen, Hebammen und Frauengesundheitszentren an. Bei Frauen mit leichten bis mittelschweren Reizblasenbeschwerden kann ein richtig gelerntes Beckenbodentraining, das mindestens über ein halbes Jahr täglich durchgeführt wird, den häufigen Harndrang und die -inkontinenz oftmals beheben.

Felke - Sitzreibebad

Das kalte Sitzreibebad von Pastor Felke ist ein bewährtes Tonikum bei chronischer oder rezidivierender Zystitis, Prostatitis sowie bei hormonellen Störungen im Rahmen klimakterischer Beschwerden. Man führt es täglich morgens direkt nach dem Aufstehen durch. Das Badezimmer sollte warm sein. Die Badewanne wird nur handbreit, etwa 10 – 15 cm, mit kaltem Wasser gefüllt, damit beim Sitzen die Nierenlager frei bleiben. Zunächst läuft der Patient im kalten Wasser ein wenig auf der Stelle, setzt sich dann mit gespreizten Beinen hin und schöpft das Wasser mit 10 – 20 Wasserschlägen von den Knien bis hoch zum Bauch, danach wird es vom Bauch nach unten wieder abgerieben. Zum Schluss wird auch der Rücken kurz ins kalte Wasser getaucht. Nach dem Heraussteigen trocknet man den Körper nicht mit einem Frotteetuch ab, sondern klatscht ihn trocken. Man beginnt mit dem rechten Bein (von der Fußsohle nach oben), macht dann weiter mit dem linken Bein, rechten Arm, linken Arm und Bauch.

Das Sitzreibebad nach Felke ist eine Form der unspezifischen Reiztherapie. Es wirkt abwehrsteigernd bei Infekten des Urogenitalsystems, löst Krampfstände und normalisiert gleichzeitig den Tonus der Beckenbodenmuskulatur.

Seelische Aspekte

In der psychosomatischen Medizin sieht man Reizblasenbeschwerden u. a. auch als Ausdruck einer sexuellen Konfliktsituation bei der älter werdenden Frau. Die gesteigerte Empfindlichkeit im Urogenitaltrakt kann Ausdruck einer Ablehnung des Partners sein, auf jeden Fall ist sie Ausdruck eines physischen und psychischen Kontrollverlustes. Druck wird nicht mehr ausgehalten und bewältigt. Seeleninhalte, die über Jahre und Jahrzehnte zurückgestellt wurden, laufen jetzt über. Eigentlich möchte Frau „sich verpissen“, aber da sie diesen Prozess innerlich nicht gehen kann, erledigt der Körper diesen Wunsch für sie.

Manchmal muss man fortgehen, um als neuer Mensch wiederkehren zu können. Dies ist in besonderer Weise eine Aufgabe für die klimakterische und postklimakterische Frau. Viele Frauen dieser Altersgruppe haben zwei und mehr Jahrzehnte ihres Lebens so stark der Familie und den Kindern gewidmet, dass sie sich selbst dabei ein Stück weit verloren haben. Wenn die Kinder das Haus verlassen, werden Frauen wieder stark mit sich selbst konfrontiert – aber spüren überhaupt nicht mehr, wer sie sind und was sie eigentlich mit den kommenden Jahren sinnerfüllend anfangen können. Sich zu „verpissen“ wäre jetzt nicht nur gut, sondern auch notwendig, denn neue Lebensinhalte können oft nur gefunden werden, wenn man zu den bisherigen auf eine gewisse Distanz geht. Wird dieser Prozess nicht durchlebt, können schwere Spannungen entstehen, gerade auch zum Partner. Vielleicht haben sich zwei Menschen in einer Ehe auch schon so weit auseinandergelebt, dass ein sich wieder Finden



nicht mehr möglich und eine Trennung der entschieden bessere Schritt wäre, um zunächst mit sich und dann vielleicht mit einem anderen Partner ein neues Leben zu beginnen. Reizblasenbeschwerden verschwinden meist schlagartig, wenn eine Frau sich in ihrer Ehe oder auch mit einem neuen Partner als erotisches Wesen wieder neu zu entdecken lernt und sich privat und beruflich neuen Aufgaben stellt. Denn Leben muss mehr sein als nur die banale Verwaltung des Alltags.

Je rückhaltloser sich eine Frau von diesen Fragen herausfordern lässt, vielleicht auch mit Hilfe paar- bzw. psychotherapeutischer Begleitung, um so eher erübrigt sich die Indikatorfunktion des Körpersymptoms der „gereizten“ Blase.

Solidago Urtinktur

Blasenbeschwerden und ihre psychosomatischen Hintergründe lassen sich pflanzenheilkundlich vor allem mit der Goldrute (*Solidago virgaurea*) gut behandeln. Mit den Einzelblüten der Goldrute hat es etwas Besonderes auf sich: Die einzelnen Blütenblätter stehen nicht wie üblich eng nebeneinander, sondern weisen Lücken auf, so dass man den Eindruck hat, dass einzelne Blütenblätter fehlen. Betrachtet man die vielen Körbchen jedoch aus der Distanz, fällt dieses Phänomen kaum noch auf. Denn: Die Blütenblätter einer Einzelblüte besitzen die Neigung, in die Lücken der Nachbarblüten hineinzureichen, so dass nebeneinander stehende Blütenkränze sich gegenseitig ergänzen und vervollständigen.

Gegenseitige Verbindung und Ergänzung scheint ein zentrales Thema der Goldrute zu sein. Wenn diese Qualität in menschlichen Beziehungen, z. B. in einer Ehe oder einer Lebenspartnerschaft, verloren gegangen ist, kann das zu Nieren- und Blasenkrankungen führen. Im Volksmund kennt man das Sprichwort „Etwas geht mir an die Nieren.“ Damit sind meistens Enttäuschungen im zwischenmensch-

lichen Bereich gemeint, die entstehen können, wenn sich zwei Menschen gegenseitig blockieren, anstatt sich zu unterstützen und zu ergänzen. Goldrute entfaltet dann ihre heilende Kraft nicht nur auf der somatischen, sondern auch auf der seelischen Ebene. Sie verbessert die Nierenfunktion und unterstützt das Wieder gewinnen des Verbindenden in emotional belasteten Familienbeziehungen und Partnerschaften. Goldrute enthält ein komplexes Inhaltsstoffgemisch, für das u. a. antientzündliche und krampflösende Effekte nachgewiesen werden konnten.

Eine Inkontinenz kann man auch operativ korrigieren lassen: Der Halteapparat der Blase wird gestrafft und die Blase im Bauchraum neu aufgerichtet. Der Erfolg einer solchen Operation ist nicht gesichert und bleibt in vielen Fällen auch nicht auf Dauer bestehen. Die Kombination von Komplexmittelhomöopathie, Pflanzenheilkunde, Ernährungstherapie, konservativen Maßnahmen und vor allem einer bewussten Auseinandersetzung mit den seelischen Hintergründen der Beschwerden kann häufig der wirkungsvollere und nachhaltigere Weg sein.

Autor: Eugen Eschenlohr

Literatur

Jürgen Sökeland, Harald Schulze, Herbert Rübgen: „Urologie“, Thieme Verlag, Stuttgart 2004

Ruediger Dahlke: „Krankheit als Symbol - Ein Handbuch der Psychosomatik“, Bertelsmann Verlag, München 2002

Rudolf Klußmann: „Psychosomatische Medizin“, Springer Verlag, Berlin und Heidelberg 1998

Die homöopathischen Einzelmittel wurden repertorisiert nach:

a) Der Neue Clarke: Eine Enzyklopädie für den homöopathischen Praktiker, Dr. Grohmann Verlag für homöopathische Literatur, Bielefeld 2001

b) Karl Stauffer: „Klinische Homöopathische Arzneimittelehre“, Johannes Sonntag Verlagsbuchhandlung, Regensburg 1955

c) William Boericke: „Homöopathische Mittel und ihre Wirkungen“, Verlag Grundlagen und Praxis, Leer 1973

Roger Kalbermatten: „Wesen und Signatur der Heilpflanzen - Die Gestalt als Schlüssel zur Heilkraft der Pflanzen“, AT Verlag, Aarau 2002

Hildebert Wagner, Magnus Wiesenauer: „Phytotherapie. Phytopharmaka und pflanzliche Homöopathica.“, Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft mbH, Stuttgart 2003



Gerhard Madaus: „Lehrbuch der Biologischen Heilmittel“,
Mediamed Verlag, Ravensburg 1989

Axel Bolland: „Eine Idee wird gelebt“, CoMed Verlag,
Sulzbach/Taunus 1999

Verena Corazza u. a.: „Kursbuch Gesundheit“, Kiepenheuer
& Witsch, Köln 2001

Information des pharmazeutischen Unternehmers zu dem im
Beitrag genannten Arzneimittel

Ursinol®

Zusammensetzung: 10 g enthalten: Arzneilich wirksame Bestandteile nach Art und Menge: Chimaphila umbellata Dil. D2 3,34 g, Populus tremuloides (HAB 34) Dil. D2 (HAB; Vorschrift 3a) 3,33 g, Serenoa repens Dil. D2 3,33 g. Hergestellt nach homöopathischem Arzneibuch. **Anwendungsgebiete:** Die Anwendungsgebiete leiten sich von den homöopathischen Arzneimittelbildern ab. Dazu gehören: Blasenentleerungsstörungen. **Gegenanzeigen:** Ursinol® ist bei Alkoholkranken nicht anzuwenden. Wegen des Alkoholgehaltes soll Ursinol® bei Leberkranken, Epileptikern und bei Personen mit organischen Erkrankungen des Gehirns nur nach Rücksprache mit dem Arzt angewendet werden. Da keine ausreichend dokumentierten Erfahrungen zu Anwendung in der Schwangerschaft und Stillzeit vorliegen, sollte Ursinol® nur nach Rücksprache mit dem Arzt angewendet werden. Ursinol® soll bei Kindern unter 12 Jahren nicht angewendet werden. **Wechselwirkungen mit anderen Mitteln:** Bisher keine bekannt. **Vorsichtsmaßnahmen für die Anwendung und Warnhinweis:** Enthält 70 Vol.-% Alkohol. **Nebenwirkungen:** Bisher sind keine Nebenwirkungen bekannt. **Darreichungsform, Packungsgröße, Preis und Pharmazentralnummer:** Mischung flüssiger Verdünnungen zum Einnehmen, N1-50 ml, € 12,92 (empf. AVP inkl. MwSt.) PZN 4682077.

Weitere Informationen:

- Sonderdruck(e)
- Flyer
- Patienten-Ratgeber

Steierl- Pharma GmbH

Mühlfelder Str. 48 Telefon: 0 81 52 / 93 22 -0
82211 Herrsching Telefax: 0 81 52 / 93 22 44

Internet: www.steierl.de eMail: info@steierl.de

Sie erreichen uns gebührenfrei auch unter der
Rufnummer 0800 - 933 0 933.