

Liebe Leserinnen, liebe Leser,



Nieren- und Harnwegsentzündungen stellen eine sehr häufige Infektionskrankheit dar. Insbesondere im Winterhalbjahr häufen sich wegen Unterkühlungsgefahr die Erkrankungen. Dabei sind Frauen etwa viermal häufiger als Männer betroffen. Ihre Anatomie macht sie erheblich anfälliger für bakterielle Infekte als Männer. Beim Mann kommt es im Alter ab etwa 60 Jahren dennoch zu einem Anstieg der Infekthäufigkeit. Ursache ist in der Regel eine gutartige Prostatavergrößerung, die zur Restharnbildung und damit zu einem schlechteren Auswaschen der Bakterien aus dem Harntrakt führt. Unkomplizierte Zystitiden lassen sich meist wirksam mit Arzneitees behandeln, während komplizierte Verläufe in der Regel einer Antibiotika-Therapie bedürfen (s. E.-A. Meyer S. 12).

Zu Komplikationen führen u. a. den Harnabfluss behindernde Störungen wie Fehlbildungen der Harnwege oder narbige Gewebsveränderungen. Auch Nierensteine können Infekte triggern. Sehr kleine Steine fließen mit dem Harn ab, problematischer sind die größeren: Wenn ein solcher den Harnleiter zur Blase hinabwandert, ist dies mit ausgesprochen starken kolikartigen Schmerzen verbunden (s. C. Reichard S. 17). Diese zählen zu den am intensivsten empfundenen Schmerzarten des Menschen. Wenn ein Stein die Niere komplett verschließt, kann der in der betreffenden Niere produzierte Urin nicht mehr abfließen. Der Harn sammelt sich dabei in der Niere und mit ihm die aus dem Blut gefilterten Giftstoffe, die mit der Zeit das Nierengewebe schädigen. Zusätzlich haben es Bakterien durch den Harnstau leichter, in die Harnwege einzudringen und sich dort festzusetzen.

Bekannte Naturheilmittel bei Harnwegsinfekten sind Goldrute und Bärentraube. Zur Behandlung von Nierensteinen wird in der Volksmedizin u. a. der Frauenmantel (*Alchemilla*, s. Titelbild) verwendet. Diskurides zufolge wirkt er als Liebeszauber, größeren Einsatz findet er allerdings bei Frauenleiden wie Dysmenorrhoe, Zyklusunregelmäßigkeiten oder PMS. Er gleicht das hormonelle System sanft aus, wodurch er auch bei der naturheilkundlichen Kinderwunschbehandlung zum Zuge kommt (s. F. Genc S. 23).

Diagnostisch kann ein trüber flockiger Urin auf eine Harnwegsinfektion hindeuten. Darüber hinaus liefert er weitere Hinweise zum Gesundheitszustand. Farbe, Geruch und Urinmenge sind dabei wichtige Indizien. Ein hoher oranger Farbanteil im Urin ist zum Beispiel ein Zeichen für einen empfindlichen Darm, was häufig mit einer Nahrungsmittelunverträglichkeit / Allergie und einer gestörten Darmflora einhergeht und die Wahrscheinlichkeit einer Blasenentzündung erhöht. Ebenso spiegeln sich chronische Krankheiten wie Diabetes mellitus im Urin wider. Die Harnschau wurde schon in der Antike praktiziert, doch auch heute findet sie in Naturheilpraxen aufgrund ihrer Aussagekraft immer noch Anwendung (s. F. Koller S. 8).

Viel Freude beim Lesen und ein schönes Osterfest wünscht Ihnen

Susanne Dell

Dr. Susanne Dell, Chefredakteurin