

Naturheilkunde für Blase und Nieren

Was kann helfen, wenn die Blase weint oder die Nieren schmerzen? Oft bringen Hausmittel oder Pflanzenkräfte rasche Linderung. Manchmal braucht auch noch die Seele Unterstützung. Die Heilpraktikerin Susanne Gärtner gibt zahlreiche Tipps – von Kapuzinerkresse bis zum Ziehen einer Karte aus einem spagyrischen Kartenset.

Von Susanne Gärtner,
Heilpraktikerin

Harnwegsinfekte gehören – neben Infekten der Atemwege – zu den am meisten verbreiteten Erkrankungen. Sie treten bei Frauen häufiger auf als bei Männern, am häufigsten sind Frauen über 50 Jahre davon betroffen. Bei einem Viertel der Frauen kehren die Infektionen wieder.

Prinzipiell können verschiedene Abschnitte der Harnwege von einer Entzündung betroffen sein: die Harnröhre, die Blase, der Harnleiter oder auch die Nieren. Je nachdem welcher Abschnitt der Harnwege betroffen ist, unterscheiden sich die Symptome möglicherweise deutlich. So treten im Zusammenhang damit unter anderem folgende Beschwerden auf:

- ◆ gesteigerter Harndrang
- ◆ Juckreiz an der Austrittsöffnung der Harnröhre
- ◆ Schmerzen und Brennen beim Wasserlassen
- ◆ Schmerzen im Unterleib
- ◆ Fieber
- ◆ Flankenschmerzen

Daneben kann die Farbe sowie der Geruch des Urins mögliche Anzeichen geben. So sollte untersucht werden, ob sich Bakterien oder Blut im Urin befinden und ob der Ausfluss getrübt oder schleimig ist. Auch ein übelriechender Geruch kann auf bakterielle Entzündungen hinweisen.

Zur Behandlung haben sich viele Schätze aus der Natur bewährt, die vorbeugend, während oder nach einer schulmedizinischen Behandlung zum Einsatz kommen können.

Unterschätzte Helfer aus der Natur

Bei der Behandlung von Blasen- und Nierenentzündungen kommen oft Antibiotika zum Einsatz, die nicht nur störend auf die Darmflora wirken, sondern auch letztlich zu Resistenzen führen können. Vielleicht kennen Sie noch die Kräuterecke aus Großmutter's Garten oder die

fürsorglichen Tipps, die wir als Kinder früher mit einem Lächeln abtaten? Doch ging es uns schlecht, war es nicht nur Omas Fürsorge oder die heiße Hühnersuppe, die für Besserung sorgten, sondern auch eine Reihe von einfachen und bewährten Maßnahmen.

Allgemeine Hausmittel bei Nieren- und Blasenbeschwerden

- ◆ Ausreichend trinken ist wichtig! Neben stillem Wasser, ungesüßten Tees können Frischpflanzensäfte aus Brennnessel, Zinnkraut oder Birke helfen, die Harnwege durchzuspülen. Damit werden Erreger ausgeschwemmt und die Organfunktionen gestärkt.
- ◆ Die Niere liebt Wärme. Daher ist es ratsam sich ganzjährig den Temperaturen entsprechend warm anzuziehen, den unteren

Rücken, die Gesäßfläche und die Füße warm zu halten. Unterstützt werden kann diese Maßnahme mit einer Wärmflasche oder einem Kirschkernkissen, die fast in jedem Haushalt vorhanden sind. Einfach auf den Unterleib oder in den Nierenbereich legen

Risikofaktoren

Unterschiedliche Risikofaktoren begünstigen insbesondere bei Frauen und jungen Mädchen wiederkehrende Harnwegsinfekte und können damit zu ganz persönlichen Einschränkungen im Alltag führen. Dazu zählen unter anderem:

- Wechselnde Sexualpartner und häufige Sexualekontakte (zum Beispiel in den Flitterwochen)
- Die häufige Einnahme von Antibiotika
- Veränderungen der vaginalen Mikroflora durch Östrogenmangel, zum Beispiel in den Wechseljahren, oder hormonelle Störungen (zum Beispiel ein Östrogenüberschuss)
- Benutzung von Diaphragma
- Fehlbildungen der Harnwege, die Entzündungen begünstigen
- Unzureichende Blasenentleerung aufgrund schwacher Beckenmuskulatur

und ausreichend Ruhepausen einplanen.

- ◆ Krampfartige Schmerzen lassen sich zudem gut mit einem

Wasser schwemmt Erreger aus und stärkt die Organfunktionen.



Die Apfelessig-Kur

Um die positive Wirkung des Apfelessigs wussten bereits die Ägypter vor circa 5000 Jahren und auch die Römer liebten ihn als Erfrischungsgetränk. Der griechische Arzt Hippokrates erkannte die medizinische Wirkung von Apfelessig und setzte ihn als Infektionsschutz bei Wunden ein. Auch Hildegard von Bingen schwor auf die Heilkräfte der bewährten Flüssigkeit und verwendete sie später für Einreibungen oder als Trinkkuren.

So geht's:

Für eine Apfelessig-Kur verwenden Sie naturtrüben Apfelessig am besten in Bio-Qualität. Geben Sie einen Esslöffel Apfelessig in ein Glas mit lauwarmem Wasser und trinken Sie bei akuten Beschwerden bis zu drei Gläser über den Tag verteilt.



© Марина Котлица / Adobe Stock

bewährt, sondern auch in der Vorbeugung von Erkrankungen:

► Ingwer punktet durch seine entzündungshemmenden und antibakteriellen Eigenschaften und sollte sowohl frisch als auch als Gewürz in keiner Küche fehlen.

► Auch die Goldrute ist für ihre entzündungsberuhigende Wirkung bei Blasen- und Nierenerkrankungen bekannt. Sie kann unter anderem in Form von Tee – drei bis fünf Tassen über den Tag verteilt – eingenommen werden.

► Wer ihn verträgt kann auf Stangensellerie zurückgreifen und damit den Harn antreiben. Auch Sellerie wird eine antibakterielle Wirkung zugeschrieben und er entlastet zudem die Entgiftungsorgane.

► Klein aber fein, nicht nur im Geschmack, sondern auch in der Wirkung sind Kürbiskerne.

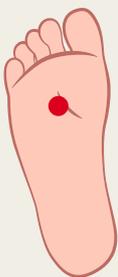
► Studien der Uniklinik Heidelberg zufolge haben sich auch die Kapuzinerkresse und der Meerrettich bei leichten Blasenentzündungen einen guten Ruf gesichert. So ergaben die Studienergebnisse, dass die enthaltenen Senföle bei leichten Blasenentzündungen so wirksam sind wie Antibiotika.

Doch was, wenn die Ursachen tiefer liegen? Was, wenn die Blase weint, weil soziale Spannungen zu Unruhen im sozialen Umfeld führen? Was, wenn die Nieren schmerzen, aufgrund von Ängsten? Ist es möglich mithilfe von Gesundheitskarten

den Ursachen auf die Schliche zu kommen und therapeutisch sanfte Impulse zu setzen?

warmen Vollbad oder einem Sitzbad mit Kamille lindern.

► Zur Stärkung der Niere kann die Fußsohle massiert werden, auf der sich nach der Traditionellen Chinesischen Medizin der Akupunkturpunkt Niere 1 befindet. Dies ist nicht nur ein Notfallpunkt, sondern kann durch wiederholtes kräftiges Massieren die Nierenfunktion unterstützen.



Pflanzen, die den Körper unterstützen

Neben allgemeinen Hausmitteln, die schon die Großmutter weitergab, haben sich folgende Heilpflanzen nicht nur zur Behandlung von bakteriellen und viralen Beschwerden



Hierzu ein Fallbeispiel:

Heilimpulse einer Karte

Normalerweise würde ich die Therapiestunde mit einer ausführlicheren Anamnese beginnen, doch ich entschied mich bewusst dagegen und fragte die Patientin nach einer kurzen Befragung stattdessen, ob sie offen für ein Experiment wäre. Ich kannte sie bereits von früheren Behandlungen, doch die letzte Sitzung lag gut zwei Jahre zurück. Sie willigte ein und ich legte das Kartenset auf den Tisch. Ich bat sie, alle 72 Karten aus dem Spagyrik-Kartenset (Spagyrik gelebt – Naturheilkunde intuitiv) zu mischen und mit folgender Fragestellung eine Karte zu ziehen:

„Welche Botschaft gibt es in Bezug zu meinen Beschwerden jetzt im Moment?“

Die Frau zog die Karte „Solidago spag.“ (siehe Abb. rechts) und schaute mich dabei noch ein wenig ungläubig an. Die gezogene Karte legte sie vor sich auf den Tisch und ich bat sie, mir zunächst alle Assoziationen zum Bild zu nennen. Dann fragte ich sie, ob es früher Erkrankungen an den aufgeführten Körperbezügen „Nieren - Blase - Ohren“ gab oder derzeit Beschwerden beständen. Die Patientin war völlig verblüfft und berichtete, dass sie derzeit unter einer

Reizblase und wiederkehrenden Blasenentzündungen litt. In der Vergangenheit hatte sie außerdem immer mal wieder Schmerzen in der rechten Flanke. Sie beklagte zudem Brennen beim Wasserlassen, zunehmende Schmerzen im Unterleib und den Drang, häufiger auf Toilette zu müssen. Durch die nächtlichen Toilettengänge wäre ihr Schlaf mittlerweile gestört, weil es ihr schwer fiel, dann gleich wieder einzuschlafen.

Bisherige Therapien unter anderem mit Antibiotika hätten zwar kurzfristig Besserung gebracht, aber langfristig das Problem nicht gelöst.

Nachdem ich dann noch auf andere Weise eine Anamnese durchgeführt hatte, ging ich zu den Themen über, welche die Karte aufgeworfen hatte. Ich wollte wissen, ob es Probleme in der „Partnerschaft“ gab oder ob sich „Beziehungen“ zu Arbeitskollegen oder Freunden als schwierig gestalteten. Die Frau brach daraufhin in Tränen aus, weil sie nicht verstehen konnte, wie eine einzige Karte ihre Beschwerden





Gewinne mit *Deine Gesundheit* das Karten-Set „Spagyrik gelebt – Naturheilkunde intuitiv“ von Susanne Gärtner. Wir verlosen 3 Exemplare.

Beantworte einfach folgende Frage:

- ▶ **Wie hilft Solidago (Goldrute) bei Harnwegsinfekten?**
- A Solidago kann auf körperlicher und seelischer Ebene helfen.**
- B Solidago zeigt generell keine Wirkung.**
- C Solidago wirkt generell nur auf der geistigen Ebene.**

Deine Antwort sendest du bitte an: ehlers-verlag-gmbh, Geltinger Str. 14e, 82515 Wolfratshausen oder du schickst uns eine E-Mail an: gewinnspiel@deine-gesundheit-online.de. Die Gewinner werden unter Ausschluss der Öffentlichkeit mittels eines unabhängigen Losverfahrens ausgelost.

▶▶▶ **Einsendeschluss ist der 30.09.2024** ◀◀◀

Datenschutzinformationen und Einwilligung für Gewinnspiele und Verlosungen in *Deine Gesundheit*

Liebe Leserinnen und Leser, Datenschutz ist uns wichtig!

Die Ehlers Verlag GmbH verarbeitet deine personenbezogenen Daten, (Name, Adresse, E-Mail) ausschließlich zum Zwecke der Ziehung sowie Benachrichtigung der Gewinner und der Zustellung des Gewinns. Rechtsgrundlage hierfür ist deine Einwilligung. Mit der Übermittlung deiner personenbezogenen Daten (per E-Mail oder postalisch) bestätigst du, dass du am Gewinnspiel freiwillig teilnehmen und mit der absendenden Person identisch bist. Deine Daten werden keinesfalls an Dritte weitergegeben und auch nur solange gespeichert, wie es für die Abwicklung des Gewinnspiels notwendig ist. Selbstverständlich kannst du jederzeit deine Einwilligung unter zentrale@ehlersverlag.de widerrufen, dir über die bei uns gespeicherten Daten Auskunft geben lassen sowie die Herausgabe, Löschung oder Berichtigung deiner Daten beantragen. Dir steht ein Beschwerderecht bei einer Aufsichtsbehörde zu. Unsere ausführlichen Datenschutzinformationen findest du auch unter www.deine-gesundheit-online.de/datenschutz/

so präzise aufdecken konnte. Sie erzählte dann, dass sie mit einer neuen jungen Kollegin gar nicht klar kam und sich ständig über sie und ihre Arbeitseinstellung ärgerte. Es würde ihr sogar die Freude am Job nehmen, obwohl sie die Arbeit an sich liebte. Ich bezog nun auch den dritten Stichpunkt der Karte mit ein und fragte, wohin sich ihr „Fokus“

Auch emotionale Probleme und angestaute Emotionen können zu Symptomen führen.

ausrichtete. Wieder zeigte sie auf, dass sie viel und gerne arbeitete, jedoch zunehmend immer mehr Ärger in der Luft lag. Für Freunde und Familie hatte sie wenig Zeit, sie definierte sich hauptsächlich über ihren Job.

Die Therapie gestaltete sich neben der Verordnung des spagyrischen Mittels (Phönix Solidago spag. – 3 mal 20 Tropfen) und einer Kur mit Brennnesseltee hauptsächlich in der Erarbeitung und Besprechung der Thematik. Dank der Bewusstwerdung wurde der Patientin auch klar, dass sie Grenzen ziehen musste und den Umgang mit sich selbst so nicht weiter akzeptieren konnte. Zudem wollte sie intern Arbeitsprobleme früher ansprechen. Wir erarbeiteten gemeinsam neue Strategien, um künftig im Job auch mit der Kollegin klarzukommen.

Zusammenfassung

Es ist nur eines von vielen Beispielen aus der Praxis, das zeigt,

dass auch emotionale Probleme und angestaute Emotionen zu Symptomen führen können, die wir normalerweise mit allopathischen oder komplementären Verfahren behandeln würden. Wenn diese oft nicht gleich eine schnelle Besserung zeigen, habe ich die Erfahrung gemacht, liegen die Ursachen meist tiefer auf der seelischen Ebene. In diesen Fällen können Gespräche zu den emotionalen Ursachen sowie spagyrische Mittel sehr gut helfen. Das Kartenset kann hierzu wertvolle Hinweise geben. DG



Susanne Gärtner (Hp.), ist Heilpraktikerin und Autorin und widmet sich seit mehr als 20 Jahren dem Thema Gesundheit und Prävention. Seit mehr als 10 Jahren arbeitet sie in eigener Praxis und gibt als Referentin ihre Erfahrung an verschiedenen Institutionen sowie auf Messen und Kongressen weiter. Neben Fachartikeln veröffentlichte sie bisher auch ihre eigenen Werke.

Biete

Gemeinschaftssuche/gründung:
weltweit Adressen. Beratung & Wandern
b.Hannover Taunus Schwarzwald
oeкодorf@gemeinschaften.de

Entschlacken - Entspannen - Ausheilen - Wohlfühlen
Fasten-Wanderungen
500 Angebote in Deutschland und Europa. Eine Woche ab 300,- €
Fasten-Wander-Zentrale, PF 2869, 67616 Kaiserslautern, T.+F. 0631/ 47472

Hamon® Harmonisierer:
Hochwirksamer physikalischer Schutz vor Elektromog. insbes. 5G, sowie Erdstrahlung. Von Bau- biologen und Kranken bestätigt.
www.elektromoghilfe.com
Tel. 0043 676 526 76 40

Dieser Ausgabe liegt eine Beilage der Firma Bibel TV gGmbH bei, wir bitten um freundliche Beachtung!