

# Harnwegserkrankungen: Typisch Mann – typisch Frau?



## Inhalt

Nieren und ableitende Harnwege	2
Störungen der Harnausscheidung	2
Cystitis	3
Nephroselect	4
Cynobal	4
Prostata	5
Prostatahyperplasie = Prostataadenom	5
Cynobal	6
Urofossat	6
Uroselect	7
Vater Philipps Aktiv Kur	7
Harnsteine	7
Aufsteigende Harnwegsinfektionen	8
Gesunderhaltung der Harnwege	8

© Dr. Martin Diefenbach

MEDIZINISCHE INFORMATION

DRELUSO Pharmazeutika Dr. Elten & Sohn  
Marktplatz 5

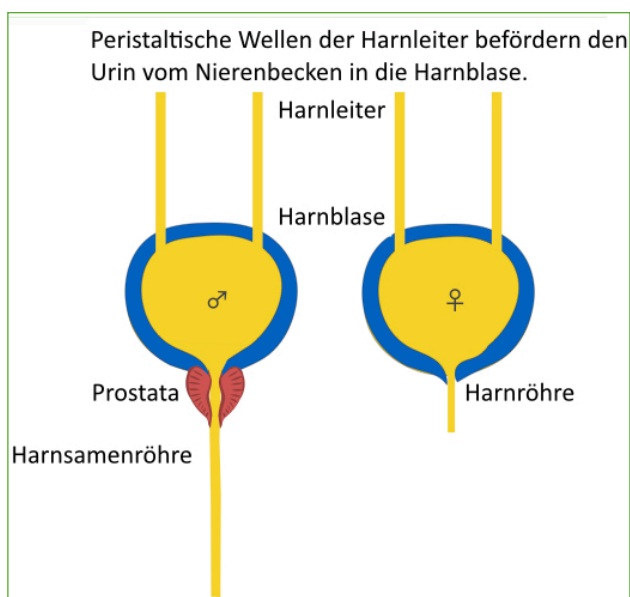
31840 Hess. Oldendorf

Tel.: 05152-942411

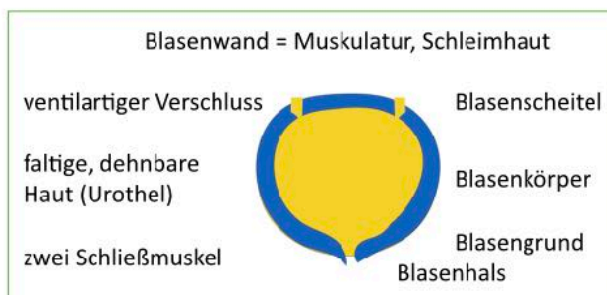
[info@dreluso.de](mailto:info@dreluso.de)

## Nieren und ableitende Harnwege

Nieren und ableitende Harnwege dienen dazu, wasserlösliche Stoffe auszuscheiden. Das Organsystem besteht aus den Nieren, Harnleitern, der Harnblase und der Harnröhre. Die Nieren filtern das Blut und produzieren täglich ca. 1,5 Liter Harn, der über die Harnleiter abgeführt wird. Mit dem Alter sinkt die Leistung der Nieren, was Folgen für die Zusammensetzung des Urins hat.



Peristaltische Wellen transportieren den Urin aus dem Nierenbecken über die Harnleiter in die Blase. So wird die Blase aktiv mit ca. 50 ml pro Stunde gefüllt, auch bei Kopfstand. Der Übergang von Harnleiter zur Blase im Blasen-scheitel ist wie ein Ventil aufgebaut und verhindert den Rückfluss.



Die Harnblase selber ist ein Hohlmuskel, der von einer dehnbaren Schleimhaut ausgekleidet ist, dem Urothel. Im ungefüllten Zustand ist die Haut faltig um sich bei Dehnung dann zu glätten. Die Harnblase fasst beim Erwachse-

nen zwischen 900 ml und 1,5 Litern, aber bereits mit 150 bis 250 ml setzt das erste Blasenfüllungsgefühl ein. Bei 350 bis 500 ml beginnt meist die Entleerungsphase. Der Blasen-hals verschließt die Blase in Richtung Harnröhre durch zwei Schließmuskel, von denen der äußere willentlich gesteuert werden kann. Die Fähigkeit den Urin zu speichern und willentlich zu entleeren nennt man Kontinenz. Miktion nennt man die willentliche Entleerung der Harnblase.

Wie schnell sich die Blase füllt hängt unmittelbar mit der Nierenleistung und dem Wasserhaushalt zusammen. Im Sommer, wenn wir zu wenig trinken und stark schwitzen, können die Nieren nur wenig Flüssigkeit ausscheiden und der Urin kann sehr konzentriert Stoffe enthalten. Trinken wir dagegen viel und regen die Nierentätigkeit zusätzlich an, z.B. durch Kaffee, dann füllt sich die Blase viel schneller und auch die Menge Harn pro Tag ist entsprechend größer.

## Störungen der Harnausscheidung

- ➔ **Störungen der Diurese (Harnproduktion):**  
**Polyurie** (zuviel), **Oligurie** (zu wenig, <500ml/d) bzw. **Anurie** (<100 ml/d)
  - ➔ **Störungen der Miktion (Harnausscheidung):**
    - ➔ **Algurie** (schmerzhafte Harnentleerung), **Dysurie** (erschwerzte Harnentleerung), **Harnverhaltung** (erschwerzte Entleerung), **Überlaufblase** (Inkontinenz), **Pollakisurie** (ständig Harndrang, kleine Menge), **Nykturie** (Harndrang nachts).
  - ➔ **Schmerzen:** Klopfschmerzen, dumpfer Dauerschmerz, Nierenkolik
  - ➔ **Harninkontinenz:** **Stressinkontinenz**, **Dranginkontinenz** (Urge-Inkontinenz), **Reflexinkontinenz**, **Überlaufinkontinenz**
  - ➔ **arterielle Hypertonie**
  - ➔ **Ödeme**
- ähnliche klinische Bilder können unterschiedliche Ursache haben

Störungen der Harnbildung und -ausscheidung können unterschiedliche Ursachen haben.

Klinisch Leitsymptome von Störungen der Harnwege sind

- ➔ Störung der Diurese (Harnproduktion in den Nieren).
- ➔ Störung der Miktion (Harnausscheidung)
- ➔ Schmerzen
- ➔ Harninkontinenz
- ➔ Arterielle Hypertonie
- ➔ Ödeme

Auch bei gleichen Beschwerden können die Ursachen verschieden sein.



## Cystitis

Die Cystitis, eine Reizung oder Entzündung von Harnblase und Harnröhre, ist eine der häufigsten Erkrankungen der ableitenden Harnwege. Eine Cystitis ist nicht immer gleich eine bakterielle Infektion, oft ist es einfach eine Reizung, weil die Schleimhaut nicht optimal eingestellt ist und lediglich die Gefahr einer Infektion besteht. Aufgrund der sehr kurzen Harnröhre der Frau sind Frauen von Cystitis etwa viermal häufiger betroffen als Männer. Weil die Harnröhre nahe der Scheide mündet und die Schleimhaut der Scheide ein bakterienfreundliches Milieu bietet, können Bakterien leicht in die Harnröhre eindringen und bis zur Blase wandern. Die meisten aufsteigenden Infektionen werden durch Bakterien hervorgerufen, die aus dem Darm stammen und von dort bis zur Harnröhre gelangen. Da die Darmbakterien einen eher neutralen pH-Wert zur Vermehrung benötigen können sie sich bei niedrigem pH-Wert nur schlecht ausbreiten. Deshalb ist die Schleimhaut der Scheide sehr sauer, wobei der mit pH 3,5 bis 4,2 sehr niedrige pH-Wert von Bakterien erzeugt wird. Diese Bakterien werden nach ihrem Entdecker „Döderlein“-Bakterien genannt und produzieren Milchsäure die sie aus Zucker der abgeschilferten Epithelzellen erzeugen.

Diese Abschilferung der Epithelzellen, die der Fütterung der Döderleinbakterien dient, wird durch die Hormone Östrogen und Gestagen beeinflusst und unterliegt dadurch starken Schwankungen. Östrogene stimulieren die Abschilferung von Epithelzellen und geben den Milchsäurebakterien mehr Futter. Das ist deshalb sinnvoll, weil Östrogene gleichzeitig den Zervixschleim für die Passage von Spermien weniger fest werden lassen und der Schutz vor Bakterien, die in den Uterus eindringen könnten dann besonders wichtig ist. Darüber hinaus ist das Ejakulat für die Spermien mit pH 7,2 bis 7,8 basisch, denn Spermien sind bei niedrigem pH unbeweglich.

### Cystitis

- ➔ Der Urin ist keimfrei (Filtration in der Niere)
- ➔ Frauen sind 4x häufiger von Harnwegsinfekten betroffen als Männer
- ➔ Die Harnröhre ist mit ca. 4 cm sehr kurz
- ➔ Die Harnröhre der Frau mündet nahe der Scheide

- ➔ Colon-Bakterien wachsen bei leicht saurem bis neutralem pH-Wert
- ➔ Die Scheidenflora (Döderlein) senkt den pH-Wert unter pH 4,5 durch Wandlung des Zuckers der Epithelzellen in Milchsäure.

#### Östrogene

- ➔ mindern die Zervixschleim-Konsistenz um das Eindringen von Spermien zu begünstigen.
- ➔ stimulieren die Abschilferung von glykogenreichen Epithelzellen als Nahrung für "Döderlein-Bakterien" die einen Milchsäureschutz gegen pathogene Keime aufbauen

#### Gestagene

- ➔ steigern die Zervixschleim-Konsistenz

- ➔ Die Samenflüssigkeit alkalisier das saure Milieu der Scheide
  - ➔ damit die Spermien optimale Bedingungen erhalten.

**saurer pH-Wert = Keimabwehr**

In der Gestagenphase werden weniger Schleimhautzellen abgeschilfert und es gibt weniger Nahrung für die Döderleinbakterien. Dann ist der pH-Wert weniger niedrig und eine Infektion wahrscheinlicher. Der Uterus ist aber weiter geschützt, denn der Zervixschleim ist dann weniger durchlässig. Der weibliche Zyklus hat damit Einfluss auf den Schutz vor Harnwegsinfektionen. Eine empfindliche Blase ist leicht reizbar, auch ohne tatsächliche Infektion. So kann die Blase allein durch die Umstände, welche eine Infektion begünstigen, gereizt werden.

Der Stoffwechsel der Schleimhaut ist stark an der Abwehr beteiligt und damit ist für die Abwehr immer auch eine gute Durchblutung und damit Energieversorgung der Schleimhautzellen notwendig. Kälte kann eine Minderdurchblutung auslösen und damit nicht nur Infektionen begünstigen, sondern selber eine Blasenreizung hervorrufen. Sehr häufig sind Harnblasenbeschwerden nicht bakteriell bedingt sondern einfach eine Reizung als Signal an den Körper im Vorfeld einer potentiellen Infektion.

Bei Blasenbeschwerden ist das Bindegewebe am unteren Unterbauch, dem Beckenboden und den Innenseiten der Oberschenkel verspannt, kalt und extrem kälteempfindlich. Gleichzeitig sind auch die Muskeln betroffen: der untere Teil des geraden Bauchmuskels, die Adduktorenmuskeln innen an den Oberschenkeln, die Beckenbodenmuskulatur und der Iliopsoasmuskel. An diesen Stellen, sowie an den Füßen fühlt sich das Gewebe bei Blasenbeschwerden ständig kalt und extrem kälteempfindlich an. Reflektorisch führt Kälte an diesen Stellen zu einer Minder-



durchblutung der Schleimhaut und letztlich einer Blasenreizung.

Bei allen Blasenbeschwerden sind in mehr oder weniger starkem Umfang folgende <b>Muskeln</b> betroffen:	<b>Bindegewebe</b> der Haut wird bei Blasenbeschwerden verspannt und verfestigt:
Der untere Teil des geraden Bauchmuskels	auf dem unteren Unterbauch
Der Iliopsoas-Muskel	auf den Innenseiten der Oberschenkel
Die Adduktoren-Muskeln innen an den Oberschenkeln	auf dem Beckenboden
Die Beckenboden-Muskeln	An diesen Stellen sowie an den Füßen kann das Bindegewebe bei Blasenbeschwerden ständig kalt und extrem kälteempfindlich sein.

Deshalb ist Wärme wichtig um den Zellstoffwechsel zu beschleunigen und die Abwehr zu stärken. Kalte Füße oder besonders im Frühjahr das Sitzen auf kaltem Stein, wenn die ersten Sonnenstrahlen uns wärmen, kann zu Reizungen führen. Zur Therapie von Harnwegsreizungen ist Wärme ein wichtiges Element.

Die Wärme beschleunigt den Stoffwechsel und dient der besseren Durchblutung und Energieversorgung des betroffenen Gewebes.

Ebenfalls wichtig ist die Harnbildung. Wird nur wenig Harn produziert, ist der Harn oft stark konzentriert und bietet damit Nährstoffe für Bakterien. Wird die Blase selten entleert können Bakterien in der Blase leichter anwachsen. Das erklärt, warum eine Harnreizung mit ständigem Drang zur Entleerung einhergeht, auch wenn die Blase noch nicht ausreichend gefüllt ist. Der Körper möchte die Bakterien ausschwemmen und drängt ständig zur Entleerung. Viel Trinken hilft die Bakterien auszuspülen. Am besten verstärkt durch Tees oder Präparate, die die Durchblutung der Nieren und damit die Nierenleistung verbessern. Eine Entzündung der Harnröhre kann die Harnröhre verengen und zur unvollständigen Blasenentleerung führen. Dann ist nicht nur Nährboden für Bakterien vorhanden, es können sich auch leichter Steine bilden.

Zur Vorbeugung von ständig wiederkehrenden Entzündungen der Harnblase haben sich zwei Produkte von Dreluso besonders bewährt:

## Nephroselect

Nephroselect ist eine Kombination von fünf Extrakten aus Kapuzinerkresse, Goldrutenkraut (Solidago), Birkenblätter (Betula), Ackerschachtelhalm (Equisetum) und Liebstöckelwurzel (Levisticum). Nephroselect verbessert die Durchblutung der Nieren und damit die Harnmenge. Das hat sich unter anderem bei älteren Personen mit beginnender Niereninsuffizienz gezeigt, die mit Hilfe von Nephroselect eine geplante Dialyse noch Jahre aufschieben konnten.

45 ml (Tagesdosis) enthalten	Anwendung (Monographie)	g
Kapuzinerkressekraut	Infektionen der ableitenden Harnwege, Cystitis, Pyelitis, Prostatitis, Reizblase, Harnröhrenkreuzschmerz	2,6
Goldrutenkraut	Zur Durchspülung bei entzündlichen Erkrankungen der ableitenden Harnwege, Harnsteinen und Nierengieß	1,2
Birkenblätter	Zur Durchspülung bei entzündlichen und bakteriellen Erkrankungen der ableitenden Harnwege und Nierengieß	0,8
Ackerschachtelhalmkraut	Zur Durchspülung bei entzündlichen und bakteriellen Erkrankungen der ableitenden Harnwege und Nierengieß	0,8
Liebstöckelwurzel	Zur Durchspülung bei entzündlichen Erkrankungen der ableitenden Harnwege, vorbeugend bei Nierengieß	0,4

Die in Nephroselect enthaltenen Extrakte sind alle aus Pflanzen hergestellt die sich zur Durchspülungstherapie eignen und bei Infektionen der ableitenden Harnwege anerkannt wirksam sind.

## Cynobal

Ein wichtiges Produkt mit Kapuzinerkresse ist neben Nephroselect auch Cynobal. Cynobal dient der Normalisierung der Immunabwehr und enthält neben Kapuzinerkresse zusätzlich Zink und Vitamin C. Es eignet sich zur Stabilisierung der Abwehrkraft bei wiederkehrenden Infektionen sowohl der Harnwege als auch der Atemwege.

Einer der Inhaltsstoffe der Kapuzinerkresse ist das als pflanzliches Antibiotikum bekannte Benzylsenfööl. Daneben gibt es weitere für die Gesundheit wichtige Naturstoffe wie Quercetinglycosid mit antiviraler Eigenschaft und Cucurbitacine, die als Bitterstoffe an den in den Geweben verteilten Rezeptoren die Freisetzung der antibakteriellen Defensine veranlassen können. Die Kapuzinerkresse wird in Brasilien als Diuretikum genutzt und wurde in der Klostermedizin in Europa gegen Infektanfälligkeit angewendet. Entsprechend der Aufbereitungsmonographie der Fachkommission für Phytotherapie wird Kapuzinerkresse nie

alleine, sondern immer in Kombinationen angewendet. Die Anwendungsgebiete im Bereich der Harnwege reichen von „Frauenorgankräftigung“ über „Pflege besonders empfindlicher Harnwege und der Harnblase“ bis zu „Infektionen der ableitenden Harnwege.“



Kapselhülle: Hypromellose (vegan, aus Zellulose)

Tagesdosis 3 x 2 Kapseln

	Eigenschaften	1 Kps.	6 Kps.	% TD
Kapuzinerkresse	Infektionen Harn- und Atemwege	300 mg	1800 mg	
Vitamin C (Ascorbinsäure)	Für zelluläre und humorale Immunabwehr	150 mg	900 mg	1125 %
Zink (zink-bis-glycinat)	Wundheilung und Immunabwehr	2 mg	12 mg	120 %

In der Kombination mit Vitamin C und Zink unterstützt Cynobal das Immunsystem und hilft bei der Abwehr von Krankheitserregern. Eine Besonderheit ist der hohe Gehalt an Vitamin C. Als wasserlösliches Vitamin wird der im Stoffwechsel nicht benötigte Überschuss über den Harn ausgeschieden und säuert den Urin. Damit säuert Cynobal das Milieu in der Harnröhre und schützt zusätzlich vor aufsteigenden Infektionen.

Zink ist in Form von Zink-bis-glycinat enthalten, also an zwei Aminosäuren gebunden und in dieser Form sehr gut resorbierbar, so dass der Tagesbedarf an Zink allein mit Cynobal gedeckt werden kann.

## Prostata

Die Harnröhren von Mann und Frau unterscheiden sich nicht nur in der Länge. Am Ansatz der Harnröhre des Mannes, direkt unterhalb der Blase umschließt die Prostata, ein inneres Geschlechtsorgan, die Harnröhre. Deshalb wird die Harnröhre beim Mann Harnsamenröhre genannt. Die Prostata produziert ein Sekret, das zusammen mit dem Inhalt von Samenblase und Samenleiter über die Prostata bei der Ejakulation durch die Harnsamenröhre gepresst wird. In dem Prostatasekret sind Proteine enthalten, von denen das PSA (Prostata spezifisches Antigen) das bekannteste ist. Eine Erhöhung des PSA-Spiegels im Blut geht oft mit einer vergrößerten oder entzündeten Prostata einher und wird als Marker verwendet.

Die Prostata besteht aus 30-50 Drüsenschläuchen, die im Stroma, welches aus Bindegewebe und Muskeln besteht, eingebettet sind.

**Inneres Geschlechtsorgan**

Die Vorsteherdrüse besteht aus 30 bis 50 kleinen Drüsenschläuchen, die sich im Stroma, das aus Bindegewebe und **Muskulatur** besteht, schlängeln.

Die Prostata wird in drei Zonen eingeteilt:

- **Periurethrale Zone** (Übergangszone): Bereich um die Harnröhre herum
- **Zentrale Zone** („Innendrüse“): Ihr Wachstum wird durch das weibliche Sexualhormon Östrogen angeregt, das in geringen Mengen auch bei Männern gebildet wird (-> Aromatisierung des Testosterons durch **Aromatase**)
- **Periphere Zone** („Außendrüse“): Ihr Wachstum wird durch männliche Sexualhormone (Testosteron, Dihydrotestosteron) angeregt (DHT aktiver als Testosteron, gebildet durch Reduktion des Testosterons durch das Enzym **5 $\alpha$ -Reduktase**).

Medizinisch wird die Prostata in drei Zonen eingeteilt: der Bereich um die Harnröhre (innere Zone), der mittlere Bereich (zentrale Zone) und der äussere Bereich (periphere Zone). Mit der Pubertät wird die Prostata etwa so groß wie eine Kastanie.

## Prostatahyperplasie = Prostataadenom

Häufig wächst die Prostata nach der Pubertät weiter, kann dann die Harnröhre verengen und den Harnabfluss stören. Bei manchen Männern wird eine vergrößerte Prostata bereits im Alter von 35 Jahren festgestellt, bei Männern um die 50 Jahre ist es bereits jeder zweite und ab ca. 70 Jahren ist die Prostata bei fast jedem Mann vergrößert. Aber nicht immer verursacht eine vergrößerte Prostata auch Beschwerden. Warum die Prostata weiter wächst ist bisher nicht bekannt, man vermutet einen Einfluss von Hormonen. Immerhin wird die Reifung in der Pubertät von Hormonen eingeleitet.

**benigne Prostatahyperplasie (BPH) = Prostataadenom**

Bei der Prostatahyperplasie nimmt die Anzahl der Zellen von Binde- und Muskelgewebe und der Drüsenzellen zu (weniger Zellen werden abgebaut).

- ➔ Die Vergrößerung der Prostata drückt mechanisch auf die Harnröhre und führt zu einer Verengung die den Harnabfluss erschwert.

Ab dem 35 Lebensjahr kann die Prostata größer werden, mit 75 Jahren ist sie nahezu immer vergrößert

- ➔ Der Anstieg der Zellzahl kommt nach derzeitigem Forschungsstand dadurch zustande, dass der **natürliche Zelltod (Apoptose) verlangsamt abläuft** (und nicht durch eine gesteigerte Zellvermehrung).
- ➔ Die **Ursachen sind unbekannt**, man vermutet einen Zusammenhang mit dem Hormonstoffwechsel. Es gibt Hinweise, dass Dihydrotestosteron beteiligt ist.
- ➔ Prostata-Gewebe bei Patienten mit einer vergrößerten Prostata zeigte fast immer **entzündliche Veränderungen**.
- ➔ **Fehlfunktionen des Immunsystems?**

Auch wenn die Ursachen der Prostatavergrößerung nicht bekannt sind weiß man, dass sich die Anzahl aller Zellen vermehrt, aber nicht aufgrund einer gesteigerten Zellvermehrung, sondern weil die alten Zellen länger überleben, der programmierte Zelltod (Apoptose) verspätet einsetzt.

Die Apoptose ist im übertragenen Sinne ein Teil der Immunkompetenz der Zellen. Durch Apoptose werden normalerweise gealterte oder von Viren befallene Zellen getötet. Insofern ist es interessant, dass bei einer vergrößerten Prostata fast immer entzündliche Veränderungen zu finden sind, die Teil einer Immunreaktion sind.

Schulmedizinisch gibt es neben der chirurgischen Behandlung nur zwei medikamentöse Optionen, die mit einer hohen Wahrscheinlichkeit von Nebenwirkungen behaftet sind.  $\alpha$ -1-Rezeptorblocker entspannen die Muskulatur der Prostata und überall dort wo  $\alpha$ -1-Rezeptoren vorhanden sind. Das kann die Miktion erleichtern, ändert aber nichts an der Zellzahl bzw. der Vergrößerung der Prostata. 5- $\alpha$ -Reduktase-Inhibitoren verhindern die Bildung von Dihydrotestosteron aus Testosteron, was die Neubildung der Zellen der peripheren Zone reduziert. Nach drei bis sechs Monaten nimmt dann die Zellzahl in der Prostata ab und die Vergrößerung wird gestoppt. Der maximale Therapieeffekt setzt nach sechs bis zwölf Monaten ein. Beide Arzneimittel haben als häufige Nebenwirkung Libido-Verlust und Impotenz.

Eine vergrößerte Prostata verengt die Harnröhre, behindert die Miktion und drückt zusätzlich gegen die Blase, so dass der Blasengrund nach innen gedrückt wird und die Blase nicht vollständig entleert werden kann. Der Harnstau kann zu Folgeerkrankungen wie bakterielle Infektionen und Blasensteinen führen. Ein dauerhafter Stau kann die Blase überdehnen und die Nieren beschädigen.

Die Phytotherapie kennt drei Pflanzen, die bei Prostatahyperplasie Stadium I und II angewendet werden:

Sabalfrüchte, Brennesselwurzel und Kürbissamen. Auch diese Mittel verändern nicht die Größe oder Zellzahl der Prostata, können aber die Miktionsbeschwerden verringern.

### Cynobal

Weil ein Prostataadenom sehr häufig mit entzündlichen Veränderungen der Prostata einhergeht, kann Cynobal hilfreich sein. Es unterstützt das Immunsystem und verbessert mit Kapuzinerkresse zusätzlich die Harnausscheidung.

### Urofossat



10 g enthält	Monographierte Indikation	D	g
<b>Triticum repens</b>	Harnwegsentzündungen	Ø	3,3
<b>Cantharis</b>	akute Entzündungen der Harn- und Geschlechtsorgane	D <sub>4</sub>	3,3
<b>Sabal serrulatum</b>	Entzündungen der ableitenden Harnwege; Blasenentleerungsstörungen	D <sub>2</sub>	3,3

Das homöopathische Komplexmittel Urofossat ist zur Behandlung von Entzündungen der ableitenden Harnwege zugelassen. Es besteht aus drei homöopathischen Arzneistoffen in jeweils gleicher Menge:

**Triticum repens Ø** (=Agropyrum repens = Queckenwurzelstock) kennen Gartenbesitzer als Quecke, ein hartnäckiges Unkraut das nur schwer zu entfernen ist. Die in Urofossat verwendete Urtinktur ist der Phytotherapie sehr ähnlich und wird in der Homöopathie bei Harnwegsentzündungen angewendet. Auch in der Phytotherapie wird der Queckenwurzelstock (Graminis Rhizoma) ähnlich angewendet, nämlich „Zur Durchspülung bei entzündlichen Erkrankungen der ableitenden Harnwege und als Vorbeugung bei Nierengriß“.

**Sabal serrulatum D2** (Sägepalmfrüchte) gelten in der Homöopathie als homöopathischer Katheter und werden bei Harnblasenentleerungsstörungen sowie bei Entzündungen der ableitenden Harnwege eingesetzt. In der Phytotherapie werden Sägepalmfrüchte bei Miktionsbeschwerden in Verbindung mit Prostatahyperplasie Stadium I bis II verwendet. Ein Hinweis in der phytotherapeutischen Monographie macht darauf aufmerksam, dass die Beschwerden verringert werden, die Größe der Prostata aber nicht beeinflusst wird.

Die dritte Komponente ist **Cantharis D4** (=Lytta vesicatoria =spanische Fliege) ein Mittel das unverdünnt stark reizend ist und deswegen in der D4 angewendet wird. Cantharis regte die Durchblutung an und wird u.a. bei akuten Entzündungen der Harnwege und Geschlechtsorgane angewendet.

Aufgrund der Zusammensetzung ist Urofossat auch bei Miktionsstörungen z.B. in Verbindung mit Prostatahyperplasie geeignet.

## Uroselect

1 Tablette enthält	Monographierte Indikation	D	mg
Cantharis	akute Entzündungen der Harn- und Geschlechtsorgane	D <sub>4</sub>	83,3
Sarsaparilla (Smilax)	Entzündungen und Reizungen der Harnorgane	D <sub>3</sub>	83,3
Scilla (Urginea maritima)	Harnblasenentleerungsstörungen	D <sub>4</sub>	83,3

Uroselect ist wie Urofossat ein homöopathisches Komplexmittel und zur Anwendung bei Reizungen der Harnwege und Harnblasenentleerungsstörungen zugelassen. Uroselect enthält eine Kombination aus ebenfalls drei Arzneistoffen in jeweils gleicher Menge. Im Unterschied zu Urofossat ist die Darreichungsform eine Tablette und neben **Cantharis D4** enthält die Kombination:

**Sarsaparilla D3** (Stechwinde) welche ebenfalls bei Entzündungen und Reizungen der Harnorgane geeignet ist. Die Sarsaparilla wurde früher phytotherapeutisch u.a. bei Nierenerkrankungen und als Diuretikum verwendet, kann aber in hoher Dosis zu Schäden führen. Das erklärt ihre Wirkung in der Homöopathie in der sie als Reizstoff in der D3 die Ausscheidung anregt ohne Schäden zu verursachen.

**Scilla D4** (Urginea maritima, die Meerzwiebel) ist der dritte Kombinationspartner der wie Sabal in Urofossat auch bei Harnblasenentleerungsstörungen angewendet wird. In der Phytotherapie ist die Meerzwiebel als Mittel bei verminderter Nierenleistung und leichten Formen der Herzinsuffizienz bekannt.

## Vater Philipps Aktiv Kur

Vater Philipps AktivKur ist ein Nahrungsergänzungsmittel das besonders im Alter eine sinnvolle Ergänzung ist. Es enthält Sanddornsaft und Cranberrysaft, deren Inhaltsstoffe für den Herzschutz und Schutz der Harnwege geeignet sind. Kombiniert sind die Säfte mit einer Kräutermischung welche das Immunsystem stärkt und Infektionen

der Harnwege vorbeugt. Die zugesetzten Vitamine stärken das Immunsystem, den Energiestoffwechsel und helfen beim Blutaufbau.

	Eigenschaften	30 ml (Tagesdosis)	%Tbd
Kapuzinerkressenkraut	Katarrhe der Harn- und Luftwege	Vitamin C	95 % Energie, Immunsystem
Brunnenkressekraut		Vitamin B1	95 % Energie
Brennesselblätter	Infektionen der Harnwege	Vitamin B2	93 % Energie, Blut
Mateblätter	Ermüdung	Niacin (Vitamin B3)	95 % Energie
Schlehdornblüten	Erkältung, harntreibend	Vitamin B5	93 % Energie, Immunsystem, Blut
Cranberrysaft	Harnwege, Herzschutz		
Sanddornsaft	Vitamine		

## Harnsteine

Alle Steine im Harn entstehen wenn hohe Konzentrationen von Stoffen vorliegen, deren Löslichkeit überschritten ist. Die Löslichkeit ist von der Beschaffenheit des Stoffes, Der Beschaffenheit des Lösungsmittel (pH-Wert) und der Konzentration des Stoffes abhängig. Findet die Steinbildung in der Niere statt spricht man von Nierensteinen, die, wenn sie den Harnleiter verstopfen zur Nierenkolik führen. Auch in der Blase können Steine entstehen wenn der Harn stark konzentriert ist und bei Restharnbildung im Zusammenhang mit einer Miktionsstörung.

Zusammensetzung	Prozent	Häufige Ursachen	Therapie
Kalziumoxalat	70	Hyperkalziurie Hyperparathyreoidismus Hypocitruurie Renal-tubuläre Azidose	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Kalziumarme Kost</li> <li>➤ Vitamin B6 (Verminderung der endogenen Oxalatbildung)</li> <li>➤ Oxalathaltige Lebensmittel meiden: Rhabarber, schwarzer Tee, Spinat, Kakao, Nüsse</li> <li>➤ Magnesium-Citrat (löslichkeitverbessernd)</li> <li>➤ Orthophosphat (Achtung, nicht bei Entzündung)</li> <li>➤ Basischer Harn</li> </ul>
Kalziumphosphat	15	Hyperkalziurie Hyperparathyreoidismus Hypocitruurie Renal-tubuläre Azidose	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Magnesium-Citrat (löslichkeitverbessernd)</li> <li>➤ Kalziumarme Kost</li> <li>➤ Basischer Harn</li> </ul>
Zystin	2	Harnwegsinfektion verursacht durch harnstoffspaltende Bakterien	➤ Saurer Harn
Harnsäure	10	Urin pH < 5,5 (pKs 5,75) Gelegentlich Hyperurikosurie	➤ Basischer Harn
Bei allen Steinleiden			<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Durchspülung</li> <li>➤ Wärme</li> <li>➤ Spasmyolyse</li> <li>➤ Bewegung</li> </ul>

Etwa 85% aller Steine sind Kalzium-Steine, davon etwa 70 % in Verbindung mit Oxalat und 15 % in Verbindung mit Phosphat. Der Grund ist oft eine vermehrte Kalziumausscheidung, z.B. in Verbindung mit einem Hyperparathyreoidismus. Vitamin B6 Mangel kann die Oxalsäurebildung fördern und ebenso Nahrungsmittel die Oxalsäure in großer Menge enthalten wie z.B. Rhabarber, Sauerampfer, schwarzer Tee, Spinat, Kakao und Nüsse.



Kalziumoxalatsteine sind Salze aus Oxalsäure, die u.a. beim Abbau von Vitamin C entsteht und mit Kalzium Kristalle bilden kann. Um diese Kristalle zu lösen gibt man z.B. Magnesiumcitrat. So verbindet sich die Oxalsäure auch mit Magnesium und das Kalzium auch mit Citrat. Dabei entstehen jeweils kleinere Konzentrationen an Mg-Citrat, Ca-Citrat, Mg-Oxalat und Ca-Oxalat die dann gelöst bleiben. Ein weiterer wichtiger Effekt ist, dass Magnesiumcitrat den Urin alkalisieret und auch das die Löslichkeit verbessert.

Zystinsteine sind wie Magnesiumammoniumphosphatsteine (Struvit-, Infektionssteine) ein bakterielles Produkt, das in Verbindung mit einer Harnwegsinfektion entstehen kann. Da ein saurer Harn für Bakterien einungünstiges Milieu ist, kann man so das Wachstum verlangsamen.

Harnsäuresteine dagegen durch einen basischen Harn. Harnsäure entsteht beim Abbau von Purinen, die in den Basen der Erbinformation (DNA, RNA) sowie in einigen Aminosäuren enthalten ist. Harnsäure ist auch das Problem bei Gicht, dass oft durch übermäßigen Fleischkonsum ausgelöst wird. Harnsäure ist in der Form als Säure weniger gut wasserlöslich als in der Basenform, dem Ureat. Durch Basengabe wird Harnsäure zu Ureat gepuffert, die Löslichkeit verbessert und Harnsäuresteine gelöst.

Sofern nicht bekannt ist woraus die Steine bestehen hilft oft eine Schaukeldiät, die den Harn im drei Tage Rhythmus abwechseln säuert und alkalisieret.

Grundsätzlich ist bei allen Steinerkrankungen mehr Flüssigkeit, Wärme, Entspannung und Bewegung sinnvoll. So können Steine sich lösen und leichter abgehen.

Neben diesen Maßnahmen ist die Durchspülungstherapie eine sinnvolle Maßnahme. Wird die Harnmenge vergrößert sinkt die Konzentration der auskristallisierten Salze. Deshalb ist zur Verdünnung wichtig, dass viel Flüssigkeit getrunken wird um einen wasserreichen, wenig konzentrierten Harn zu erzeugen. Um die Nieren anzuregen sind Stoffe zur Durchspülungstherapie, wie sie in Nephroselect enthalten sind gut geeignet. Nephroselect verbessert die Durchblutung im Nierenbecken und damit die Harnbildung.

## Aufsteigende Harnwegsinfektionen

Bei aufsteigenden Harnwegsinfektionen sind die unerwünschten Erreger meist Darmbakterien, die sich normalerweise aufgrund des sauren Milieus nicht vermehren können und erst durch Erhöhung des pH-Wertes bessere Wachstumsbedingungen erhalten. Hier gilt es, das Hochwachsen in Richtung Blase und Harnleiter zu verhindern, denn die Keime sollten auf keinen Fall in die Nieren gelangen. Nicht immer sind Antibiotika notwendig, denn der Körper weiß sich oft selber zu helfen, wenn man ihn entsprechend unterstützt.

Schon vor einer Infektionen der ableitenden Harnwege ist die Abwehr geschwächt. Das meint nicht nur das Immunsystem, sondern den gesamten funktionellen Apparat. Oft spielt auch Kälte eine Rolle. Bei kalten Füßen wird reflektorisch, bei Kälte direkt, die Schleimhaut schlechter durchblutet. Das bedeutet, dass sich der Stoffwechsel verlangsamt, weil das Gewebe weniger Nährstoffe und Sauerstoff bekommt und Abbauprodukte langsamer zur Ausscheidung gelangen. Dann kann die Schleimhaut die Schutzflora in der Scheide nicht ausreichend ernähren und der pH-Wert steigt.

Gesunderhaltung der Harnwege	Maßnahmen
<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ pH-Wert (Milieu)</li> <li>➤ Wärme</li> <li>➤ Ernährung</li> <li>➤ Durchblutung</li> <li>➤ Ausscheidung fördern</li> <li>➤ Reaktionstraining (Kneipp, Fußbäder)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ wärmende Wickel (Headsche Zonen)</li> <li>➤ Milieu sanieren (Lactisan, Döderleinkapseln etc.)</li> <li>➤ Cynobat, Vater Philipps Aktiv Kur</li> <li>➤ Nephroselect</li> <li>➤ Uroselect, Urofossat</li> </ul>



## Gesunderhaltung der Harnwege

Grundsätzlich ist wichtig, was immer wichtig ist:

- Wärme
- Ausreichend Flüssigkeit
- Ausgewogene Ernährung
- Bewegung