

Eine Reizblase spiegelt Spannungszustände wider

Meistens sind Frauen von einer Zystalgie betroffen – Oft lässt sich das Problem mit einfachen Mitteln lösen

Martina Schneider im Magazin „*Der Heilpraktiker*“

Meistens sind es Frauen, die von einer sogenannten überaktiven Harnblase betroffen sind: Zu anfangs ständigem Harndrang mit geringen Mengen Urin gesellt sich später unwillkürliches Abgehen von Harn. Manche Betroffenen haben zudem Schmerzen und Brennen beim Wasserlassen oder ein unbestimmbares Schmerzgefühl im Unterbauch. Alle sind Symptome, die es schwer machen, eine Reizblase von einer Blasenentzündung zu unterscheiden. Allerdings finden sich bei einer Zystalgie keine Anzeichen im Urin, die für eine Infektion sprechen.

Im Überblick:

- Die Blase ist Sammelbecken für bis zu 800 ml Urin. Ab einer Füllung von 300 bis 350 ml setzt starker Harndrang ein, weshalb die Blase mehrmals täglich entleert werden sollte.
- Die durchschnittliche Urinmenge beträgt bei Erwachsenen 1,5 Liter.
- Urin besteht zu 95 Prozent aus Wasser, der Rest sind Harnstoff, Harnsäure und Kreatinin.
- Die Harnröhre der Frau ist etwa vier Zentimeter lang, die des Mannes etwa 20.
- Frauen erkranken viermal häufiger an einer Blasenentzündung als Männer.
- Zwischen fünf und zehn Prozent der Frauen in Deutschland leiden unter einer chronischen Zystitis, meistens verursacht durch E-Coli-Bakterien.
- Geschätzt vier Millionen Bundesbürger leiden an einer Reizblase. Allerdings gehen Experten von einer hohen Dunkelziffer aus. Zu 80 Prozent sind Frauen von einer Zystalgie betroffen.

Störungen im vegetativen Nervensystem werden als Hauptursache vermutet, die eine primäre Reizblase entstehen lassen. Der Patient kann nicht mehr vollständig die Blasen- und Beckenbodenmuskulatur bewusst steuern, eine Problematik, die sich verstärkt, steht er unter psychischem Druck. Oder ist Kälte- und Nässeereizen ausgesetzt. Die Blasenwand zieht sich zusammen, der Blasenschließmuskel hält dem Druck nur schwer stand, starker Harndrang wird empfindlich spürbar. Die Folgen: Pollakisurie, Stressinkontinenz, mitunter Strangurie.

Eine primäre Zystalgie entsteht meist

- bei körperlicher Abkühlung (allgemein oder bei kalten Füßen)
- bei Reizen durch kalte Nässe
- nach dem Genuss kalter Getränke
- nach Geschlechtsverkehr
- bei psychischer Erregung („Sextanerblase“)

Oft zeigt die Anamnese bei Frauen Kreislaufstörungen, Müdigkeit bis hin zur Erschöpfung, Sexualstörungen, Migräne, Magen-Darm-Beschwerden. Den Symptomen gemeinsam: Dem



Leistungsdruck hält auch die Blase nicht stand, und darüber zu sprechen, ist mit Angst- und vor allem Schuld- und Schamgefühlen besetzt.

Sind körperliche Ursachen der Auslöser, wird dem Betroffenen eine sekundäre Zystalgie attestiert:

- Lageänderung der Blase und Erschlaffung des Beckenbodens nach Geburten
- Verletzungen, Traumata
- Rezidivierende Zystitis
- Interstitielle Zystitis (Entzündung der Blasenwand verkleinert das Fassungsvermögen)
- hormonelle Umstellungen in den Wechseljahren (Östrogenmangel)
- körperliche Veränderungen in der Schwangerschaft
- Verengung des Harnleiters, Veränderungen im Bereich der Blase und dem kleinen Becken
- schwacher Blasenschließmuskel mit Urinabgang beim Husten, Niesen, Pressen, Heben oder Lachen
- Neurologische Erkrankungen

In der Psychosomatik werden einige Möglichkeiten bedacht, die eine Reizblase entstehen lassen. Wenn Frauen oder Paare älter werden, kann Sexualität zum Konfliktthema werden. Diskutiert wird auch, inwieweit sich unterdrückte Wut nicht nur über die Leber äußert, sondern auch über die Blase, damit sie auf dem Wege wenigstens täglich und häufig „ausgedrückt“ werden kann. Für Psychokinesiologen ist Blase wie Gebärmutter mit der Scham eng verknüpft, einem Gefühl, das neben Ekel das stärkste ist, das der Mensch empfindet. Und das er gerne umgeht, vermeidet. Strebt er allerdings Veränderung in seinem Leben an, kann die Scham ihm willkommener Lehrmeister sein: Denn sich für eigenes Fehlverhalten, das ins Bewusstsein gedrungen ist, zu schämen (und sich zu entschuldigen), ist oft wirkungsvoller Motivator für schnelle tiefgreifende Wandlung.

Erwachsene können auch dann an einer Zystalgie leiden, wenn sie eine Kindheit erlebt haben, die von Bestrafung und Belohnung geprägt war, von Aufwertung der Pflichten und Abwertung der Rechte, von Prüderie und Doppelmoral. Schuld- und Frustrationsgefühle begleiten sie und münden (bei Frauen) oft in irrationale Ängste – Angst vor dem eigenen Körper, Angst, unsauber und nicht unschuldig zu sein. Über allem schwebt die Angst, die Kontrolle zu verlieren: Die Blase spiegelt diese Dauerspannung wider, die im Verlust der Kontrolle (Stressinkontinenz) gipfelt.

Es gibt einige Möglichkeiten, Patienten mit Zystalgie das Leben leichter zu machen oder sie von ihrem Übel zu befreien. Eine Auswahl:

Die Rinde des **Gewürzsumachs** (*Rhus aromatica*), in Amerika heimisch, enthält Gerbstoffe, die antimikrobiell und entzündungshemmend wirken. Verordnet wird bei Reizbeschwerden der Blase wie häufigem Harndrang und einer Neigung zu Harnwegsinfekten. Gerne in Kombination mit Kürbis und Hopfenzapfen-Extrakt.

Petroselinum crispum ist eine der zehn gesündesten Gemüsesorten der Welt, enthüllen Wissenschaftler der William Paterson University in New Jersey/USA: Sie haben 47 Gemüse- und Obstsorten untersucht, das Ergebnis ist seit 2014 in einer Rangliste festgehalten. Die wild wachsende **Petersilie** aus der Familie der Doldenblütler stammt aus dem östlichen Mittelmeerraum, wo sie allerdings nur noch selten vorkommt. Kultiviert wird sie als



Küchenkraut in ganz Europa.

Zur Nutz- und Heilpflanze wurde Petersilie erst im Mittelalter. Um sie besser von ähnlich aussehenden Pflanzen unterscheiden zu können, züchteten Mönche aus der ursprünglich glattblättrigen Variante die heute bekannte krause Sorte. Beide haben eine rübenartige Wurzel. Petersilienwurzel und -kraut werden eingesetzt bei Erkrankungen und Reizzuständen der ableitenden Harnwege. Die Wurzeln der Petersilie enthalten, je nach Art, zwischen 0,3 und 0,7 Prozent ätherisches Öl. Kraut wie Wurzeln enthalten außerdem Flavonoide, Terpene, Furanocumarine und Phenylpropane. In Petersilie ist mit etwa 160 Milligramm auf 100 Gramm vergleichsweise viel Vitamin C. Den typischen Geruch verdankt *Petroselinum crispum* vor allem den Phthaliden. Da das im ätherischen Öl enthaltene Apiol zu Herzrhythmusstörungen und Fehlgeburten führen kann, sollten nur Kulturrassen mit geringem Apiol-Anteil verwendet werden. In den Früchten ist die Konzentration von Apiol besonders hoch, weshalb die therapeutische Anwendung nicht zu empfehlen ist.

Bärentraube enthält einen antibiotisch wirksamen Stoff, der im Harntrakt wirkt und den Harnfluss steigert. **Brunnenkresse**-Extrakt wirkt ebenfalls diuretisch und keimhemmend. **Kürbissamen** senken die Häufigkeit des Wasserlassens. **Sonnenhut**-Extrakte regen das Immunsystem an.

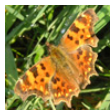
Auch die **Echte Goldrute** ist empfehlenswert: *Solidago* wirkt entspannend auf die Harnwege, regt die Harnbildung an und senkt dennoch die Häufigkeit des Wasserlassens.

Um ein Extrakt zu gewinnen, werden während der Blütezeit gesammelte und schonend getrocknete oberirdische Pflanzenteile verwendet. Da eine Reizblase fast immer von mehreren Ursachen gleichzeitig ausgelöst wird, ist zu ihrer Behandlung ein Arzneimittel günstig, das mehrere Wirkmechanismen entfaltet. So zeigen Extrakte aus Goldrutenkraut Wirkung:

- Wassertreibend: verstärkte Wasserausscheidung, ohne dass dabei die wichtigen Elektrolyte mit ausgeschieden werden; so werden Bakterien oder auch kleine Harnsteine aus den Harnwegen heraus gespült.
- Krampflösend: Entspannt die Blasenmuskulatur, werden Schmerzen, Blasendruck und Entleerungsreiz gelindert.
- Entzündungshemmend: Schleimhäute schwellen ab, Wunden heilen, Schmerzen und Brennen beim Wasserlassen gehen zurück.
- Antibakteriell: Bakterien im unteren System der Harnwege werden daran gehindert, sich zu vermehren.

Männern mit Prostatahyperplasie können **Kürbissamen-, Brennnesselwurzel- und Sägepalmen**extrakte helfen. Sie können weiteres Wachstum der Prostata aufhalten oder verlangsamen und lindern Beschwerden wie häufigen Harndrang, abgeschwächten Harnstrahl und Nachträufeln. Zudem wirken sie entzündungshemmend.

2013 wurden in Laborversuchen Teilstücke des Blasenmuskels aus Schweinen untersucht. Durch Anlegen eines elektrischen Feldes wurden die Muskelstücke kontrahiert. Den Forschern gelang es, dieser Kontraktion mit Oxybutynin (einem konventionellen, krampflösenden Mittel) und mit einem Extrakt aus **Kalanchoe** (*Kalanchoe pinnata*) dosisabhängig entgegen zu wirken, hat die Karl und Veronica Carstens-Stiftung, Essen, veröffentlicht. Den bis 2014 aktuellen Stand der Forschung zu *Kalanchoe pinnata* und nachgewiesenen Wirkungen sowie eigene Erkenntnisse hat die Pharmazeutin Karin Monika Fürer, Zürich/Schweiz, in ihrer Doktorarbeit zusammengetragen.



Das Brutblatt gehört zur Familie der Dickblattgewächse, vor allem in Madagaskar und im Regenwald heimisch. Brutblatt ist eine Bezeichnung für eine Pflanzengattung, zu denen Arten wie *Kalanchoe daigremontiana*, *Kalanchoe pinnata* und *Kalanchoe prolifera* gehören. Brutblätter sind zweijährige bis ausdauernde sukkulente Pflanzen. Die wohl bekannteste Art hierzulande ist die als Goethepflanze bezeichnete Heilpflanze *Kalanchoe pinnata*. Das erste, 1814 unter dem Namen *Bryophyllum calycinum* nach Deutschland eingeführte Exemplar von *Kalanchoe pinnata* stammte aus dem Botanischen Garten Kew/Großbritannien und wurde im Botanischen Garten Hannover vermehrt. 1817 erhielt der Botanische Garten Belvedere in Weimar eines dieser Exemplare. Wenig später beobachtet Johann Wolfgang von Goethe dort, wie Pflänzchen an den Blatträndern der Mutterpflanze wachsen. Davon fasziniert, beginnt Goethe mit der Aufzucht und der genauen Beobachtung dieser Pflanze. 1830 schreibt er: „Wie aus einem Blatt unzählig frische Lebenszweige spriessen, mögst in einer Liebe selig tausendfaches Glück genießen.“

Kalanchoe pinnata, auch Heiliges Blatt und 1000 Wunderpflanze genannt: Äußerlich werden Saft und Blätter bei schmerzhaften, entzündlichen Prozessen der Muskeln und Gelenke angewendet, bei Fersensporn, bei Kopf-, Ohren- und Zahnschmerzen, Verbrennungen und Insektenstichen, Knochenproblemen und rheumatischen Erkrankungen. Inhaltsstoffe des Saftes: Zitronensäure, Apfelsäure, Essigsäure, Magnesium, Calcium, Mangan, Gerbstoffe, Polysaccharide, Flavonoide. Innerlich wird die Heilpflanze als Extrakt eingesetzt – gegen Infektionen und Entzündungen sowie bei Reizzuständen und funktionellen Störungen.

Empfehlungen an Patienten:

- Trinken Sie an die 2 Liter pro Tag, trinken Sie häufig, aber in kleinen Mengen. Denn sammelt sich zu viel Wasser in der Blase, nehmen ihr Druck und die Spannung in den Blasenwänden zu
- Trinken Sie natriumarmes Wasser und schränken Sie Ihren Salzkonsum ein. Ebenfalls empfehlenswert: Essen und trinken Sie weniger Saures, essen Sie weniger Wurst, Innereien, dunkles Fleisch
- Trinken und essen Sie ab dem Nachmittag keine Coffein-haltigen Getränke und Lebensmittel mehr (Kaffee, schwarzer und grüner Tee, Kakao, Schokolade) und keine scharfen Gewürze
- Sobald Sie den Drang verspüren, gehen Sie auf die Toilette. Denn bleibt die Blase zu lange gefüllt, können sich ihre Muskeln verdicken, wodurch der Druck steigt
- Verlieren Sie Ihr Übergewicht, das sich am Bauch ausgebreitet hat: Es drückt die Harnblase nach unten
- Wenn Sie unter Verstopfung leiden, lösen Sie sie: Denn der Druck, der im unteren Darmabschnitt entsteht, der neben der Blase liegt, drückt diese nach unten.
- Bewegen Sie sich, um Ihre Wirbelsäule beweglich zu halten. Alle Nerven der Blase kommen aus den Wirbeln des Kreuz- und des Steißbeins. Die Folgen von Stürzen und anderen Traumata sollten Sie therapeutisch beheben lassen, auch wenn sie schon lange Zeit zurückliegen.
- Gleiches gilt für die Folgen von Operationen wie Narben und Briden.
- Gewöhnen Sie sich an, aufrecht durchs Leben zu gehen und nehmen Sie dabei Ihre Schultern zurück.
- Versuchen Sie beim Wasserlassen die Blase möglichst vollständig zu entleeren.
- Nehmen Sie sich Zeit und setzen Sie sich nicht unter Druck. Lernen Sie entspannende Strategien



- Trainieren Sie täglich Ihren Beckenboden: Spezielle Übungen für Männer und Frauen dienen dazu, die Muskeln zu stärken, den Harndrang besser zu kontrollieren und einen unwillkürlichen Harnabgang zu vermeiden. Eine genaue Trainingsanleitung zur Stärkung der Beckenbodenmuskulatur gibt es unter <http://www.urol.de/de/reizblase/die-bedeutung-der-muskulatur.html>. Extra für Frauen: Der Blasenmuskel kann eigens trainiert werden – mit Vaginalkugeln und Konen. Diese Gewichte werden in die Scheide eingeführt; gezieltes Anspannen soll verhindern, dass sie herausfallen
- Biofeedback: Trainieren Sie, Ihre Muskeln bewusst wahrzunehmen. Ziel der Übung: Sie lernen die Aktivität der Beckenbodenmuskulatur besser zu kontrollieren und damit zu korrigieren. Um die Muskelaktionen sichtbar zu machen, wird ein Sensor bei der Frau in der Vagina platziert, beim Mann im Anus. Im Computer wird die Muskelarbeit dargestellt, und Sie lernen, wie es sich anfühlt, wenn die richtigen Muskeln aktiv sind. Bewusst können Sie schließlich die Kontraktion selbst herbeiführen
- Wassertreten hilft gegen kalte Füße.

Wenn alles nichts nutzt, ist eine Hormonbehandlung oder eine Operation bedenkenswert. Bei Frauen kann ein Hormonmangel in den Wechseljahren Schmerzen und Schwächung oder Senkung im Beckenbodenbereich auslösen. In einer Hormonbehandlung werden zur Beckenbodengymnastik Hormone oral, in Cremezubereitungen in die Scheide oder als Scheidenzäpfchen vom Arzt verordnet. Sollte dies ohne Erfolg bleiben, kann eine Operation angezeigt sein, um die Blasenlage zu korrigieren, die Harnröhre mittels eines Gummibandes zu stärken oder, bei Männern, die Prostata zu entfernen.