



# Therapie von Harnwegsinfektionen & Venenbeschwerden

## Flavonoidhaltige Aquaretika

Pflanzliche Aquaretika bewirken eine vermehrte Harnausscheidung bei gleichzeitigem vergleichsweise geringem Verlust an Mineralsalzen. Dadurch eignen sie sich selbst für längerfristige Anwendungen. Die Harnwege werden durchgespült und die infektiösen Bakterien vermehrt ausgeschieden. Demzufolge muss auf eine reichliche Flüssigkeitsaufnahme während der Therapie geachtet werden.

Harnwegsinfekte bzw. Blasenentzündungen äußern sich zumeist durch häufigen Harndrang und Schmerzen beim Wasserlassen. Eine Behandlung erfolgt mit antibakteriellen, entzündungshemmenden und harntreibenden Mitteln. Als Alternative oder zumindest als Ergänzung zu herkömmlichen Antibiotika kommen verschiedene pflanzliche Wirkstoffe als Therapeutikum in Frage.

Eine auch als „Venenschwäche“ bezeichnete chronische Venenerkrankung äußert sich vor allem durch Schmerzen in den Beinen und ein Schweregefühl. Dies wird zumeist von nächtlichen Wadenkrämpfen, Ödemen, Anschwellungen oder Krampfadern begleitet. Verursacht werden diese Symptome vor allem durch Thrombosen, defekte Venenklappen oder geschädigte Gefäßmembranen.

## Arbutinhaltige Mittel

Sehr häufig werden Entzündungen der Harnwege durch das Darmbakterium *Escherichia coli* ausgelöst. Diese Infektionen sind mit antibakteriellen Wirkstoffen zu behandeln, wobei sich einige arbutinhaltige Heidekrautgewächse besonders bewährt haben.

## Flavonoidhaltige Mittel

Heilpflanzen, welche die Venen stärken können, enthalten oft Flavonoide. Diese pflanzlichen Inhaltsstoffe wirken kapillarabdichtend und beugen Ödemen vor. Es ist darauf zu achten, dass diese sog. Venentonica stets ergänzend zu einer medikamentösen Therapie und zu körperlicher Bewegung verabreicht werden.



**Echte Goldrute**  
(*Solidago virgaurea*)

Das Kraut der Goldrute wirkt harntreibend sowie entzündungshemmend und kommt vor allem bei der Behandlung von Blasen- und Nierenentzündungen zum Einsatz.



**Echte Bärentraube**  
(*Arctostaphylos uva-ursi*)

Die Blätter der Bärentraube sind schon lange Zeit als Heilmittel zur Behandlung entzündlicher Erkrankungen der Blase und der ableitenden Harnwege in Verwendung. Foto: Krzysztof Ziarnik, Kenraiz



**Echter Buchweizen**  
(*Fagopyrum esculentum*)

Die im Kraut befindlichen Flavonoide (insb. Rutin) können gute Dienste für die Erhaltung des Gefäßsystems leisten und nicht zuletzt der Gefahr von Ödembildungen entgegenwirken.



**Große Brennnessel**  
(*Urtica dioica*)

Bei Beschwerden in den ableitenden Harnwegen kann ein Tee aus Brennnesselblättern deutliche Linderung verschaffen. Diese oft verkannte Heilpflanze soll sich anregend auf den gesamten Körperstoffwechsel auswirken können.



**Preiselbeere**  
(*Vaccinium vitis-idaea*)

Diese Art ist, wie andere nah verwandte Heidekrautgewächse, bei leichteren Harnwegsinfekten gebräuchlich, allerdings weist die Preiselbeere einen geringeren Arbutingehalt als die Bärentraube auf.



**Echte Weinrebe**  
(*Vitis vinifera*)

Es werden bevorzugt Extrakte aus dem roten Weinlaub genutzt, das u.a. verschiedene Flavonoide enthält. Gerade den Farbstoffen des Herbstlaubes (*Anthocyane*) werden zusätzliche gefäßverdichtende Eigenschaften zugeschrieben.