

Alternative Therapien bei chronischen und rezidivierenden urogenitalen Beschwerden

bei rez. Harnwegsinfekten, neben manchmal notwendiger Antibiose:

- viel trinken, in Akut- und Subakutphasen **Blasentees:**
- **mit Bärentraubenblätter (*Uvae ursi*)** als desinfizierende Heilpflanze, nicht länger als 3 – 5 Tage, da geschmacklich schwierig und ev. magenreizend, deshalb auch nicht bei Schwangeren.
- **ohne Bärentraubenblätter** als Durchspülungstherapie, Langzeitanwendung, Sekundärprophylaxe, auch für Schwangere geeignet
- Es gibt etliche phytotherapeutische Fertigpräparate in Kapsel-, Dragée-, Tinktur- oder Pulverform für Eilige und auf Reisen.
- **Berberitze** (anthroposophisch-medizinisches Komplexpräparat)
- **Preiselbeer** und **Cranberry** sind mittlerweile auch in der Bevölkerung gut bekannt. Trinken ist immer noch die beste Therapie, da gleichzeitig durchspült wird. Für Eilige und Reisen sind Konzentrate, Pulver, Kapseln etc. erhältlich. V.a. geeignet bei E.Coli, die weniger am Urothel anhaften können.
- Ähnlich wirkt **D-Mannose**, in Tabletten- oder Pulverform erhältlich
- auch keimreduzierende Phytotherapeutika auf der Basis der Wirkstoffgruppe der Senfölglykoside einsetzen, z.B. **Meerrettich**-Präparat (Angocin®)
- **Immuntherapie** mit E. Coli –Extrakt (Uro-Vaxom®) nicht vergessen! Ein Therapieversuch lohnt sich!
- **Akupunktur**, v.a. 1-Nadel-Akupunktur über Blase + Moxa

bei OAB: Overactive Bladder, Reizblase, Reizharnröhre:
Bryophyllum (Keimzumpfe, Kindlipflanze) bekannt als Tokolytikum, siehe beiliegendes Handout. Vielversprechend!