

SERIE WELCHES KRAUT GEWACHSEN IST

Wenn die Blase mal wieder gereizt reagiert

Ob als Tee, Tinktur, Sitz- oder Fußbad: Auch bei Blasenentzündung oder Problemen mit den Nieren helfen verschiedene Kräuter.

VON ELKE JACOBI

NEUNKIRCHEN So eine Blasenentzündung ist eine schmerzhafte Sache. Das wissen mehr Frauen als Männer. Jede Zweite von ihnen erlebt es mindestens einmal im Leben: Brennen beim Wasserlassen, häufiger Harndrang, Schmerzen im Unterleib. Auch für dieses Problem gibt es in der Natur jede Menge Heilpflanzen, die therapiebegleitend, harntreibend oder desinfizierend wirken. Ganz wichtig aber ist: Es muss immer ausreichend Flüssigkeit getrunken werden. Deshalb empfiehlt unsere Heilkräuterexpertin Marie-Luise Spettel aus Spiesen-Elversberg die Verwendung als Tee. Was aber auf jeden Fall auch noch wichtig ist: Auf jeden Fall die Beschwerden mit einem Arzt abklären und nicht in Eigenregie handeln. Das gilt besonders dann, wenn Blut, Trübungen, Schmerzen und Kolliken, Fieber oder Wassereinlagerungen bemerkt werden. Das gilt auch bei bereits vorhandenen Nierenbeschwerden oder Allergien sowie Herzproblemen.

Hat man das Okay zur Heilpflanzen-Behandlung, dann gibt es viele verschiedene Pflanzen, die helfen können. Bei bakteriellen Erkrankungen der Harnwege und zur unterstützenden Behandlung bei Nierengries empfiehlt Spettel Birkenblätter. Die wirken entzündungshemmend und als Aquaretikum, das heißt: führen zur vermehrten Wasserausscheidung. Die Blätter enthalten wenig ätherisches Öl, aber wertvolle sekundäre Pflanzenstoffe.

Bei Reizblase und Bettnässen empfiehlt der Volksmund Hopfen – zwei bis drei Mal täglich eine Tasse.

Auch Löwenzahn wirkt harntreibend. Das wissen die meisten, zumindest die Saarländer und die Franzosen. Denn im Saarland heißt die Pflanze Bettseicher, in Frankreich analog dazu piss-enlit. Wegen seiner Bitterstoffe wird der Löwenzahn auch gerne bei generellen Verdauungsbeschwerden im Oberbauch, bei Völlegefühl oder Appetitlosigkeit, genommen. Wassertreibend wirkt auch die Goldrute. Die hat wertvolle sekundäre Pflanzenstoffe, Saponine, Gerbstoffe und ätherisches Öl. Ein Tee aus Goldrute wird auch schwach krampflösend und entzündungshemmend. Er hilft zur Durchspülung bei leichten Entzündungen der Nieren und Blase.



Birkenblätter haben entzündungshemmenden Effekt. Sie enthalten wenig ätherisches Öl, aber wertvolle sekundäre Pflanzenstoffe. FOTO: NATURPARK SAAR-HUNSRÜCK

Leicht antibakteriell und wasser-treibend wirkt die Hauhechelwurzel. Allerdings Obacht: Die Wurzel spült auch Mineralien aus und ist nicht zur Daueranwendung geeignet. Sie sollte nur kurzfristig bei Nierenbeckenentzündung und Blasenkatarrh angewendet werden. Schwach wasser-ausscheidend wirkt der Ackerschachtelhalm. Der hat einen hohen Mineralienanteil. Mit zehn Prozent Silikaten und Kieselsäuren hilft der Ackerschachtelhalm, die Bänder und Muskulatur von Becken und Blase zu festigen. Man nennt ihn auch Schmerz-

stillkraut.

Alle diese Pflanzen können, so Spettel, nach Rücksprache mit dem Arzt therapiebegleitend als Durchspülungstherapie und in diesem Bereich vor allem zur Vorbeugung von Nierengries verwendet werden. Auch die Verwendung der Pflanzen als ergänzende Tinktur ist laut Spettel sinnvoll.

Auch wärmende Sitzbäder helfen. Beliebt sind Ackerschachtelhalm und Schafgarbe. Letztere wirkt antibakteriell und krampflösend bei Blasenreizungen. Ein paar Esslöffel getrocknete Kräuter dazu mit zwei Litern kochendem Wasser übergießen, ein wenig köcheln lassen,



Ein Rosmarin-Fußbad wärmt und fördert die Durchblutung. FOTO: SAARUNI

Sitzbad zubereiten, danach ab ins vorgewärmte Bett. Wärmend und durchblutungsfördernd wirkt auch ein Rosmarin-Fußbad. Als Sitzbad ist auch die Kamille bei Blasenentzündungen beliebt. Für alle bislang genannten Pflanzen ist die Wirkung wissenschaftlich gesichert, sagt Spettel.

Daneben gibt es aber auch Pflanzen, die traditionell volkstümlich angewendet werden, deren Wirksamkeit für Blase und Niere beruht auf langjährigen Überlieferungen.



Schafgarbe wirkt antibakteriell und krampflösend. FOTO: VDN/DIETER LORENZ

Zu ihnen gehört die Brunnenkresse. Ihr sagt man eine keimhemmende und harndesinfizierende Wirkung nach. Aber Achtung: Nicht zur Daueranwendung geeignet. Bei Reizblase und Bettnässen empfiehlt der Volksmund Hopfen – zwei bis drei Mal täglich eine Tasse. Für den Hopfen auch wissenschaftlich belegt ist im Übrigen die Wirkung bei Unruhe- und Angstzuständen sowie Schlafstörungen. Auch für die Hagebutte ist die Magen- und Nierenstärkung beliebtes überliefertes Anwen-

nungsgebiet. Die Frucht hat einen hohen Vitamin-C-Gehalt und kann gut als geschmacksverbesserndes Kraut zu Nieren- und Blasentees gegeben werden. Auch Wacholderbeeren fördern die Harnausscheidung, wirken krampflösend. Sie sind vor allem in der Kombination mit anderen Nierenpflanzen sinnvoll. Doch Obacht: Eine Überdosierung ist schädlich, für Schwangere und Kinder sind die Beeren ungeeignet.

Und dann gibt es noch diese beiden eher altersbedingten Blasenleiden. Die Brennnessel hilft hier gegen Beschwerden bei altersbedingt vergrößerter Prostata. In einem frühen Krankheitsstadium hilft hier in Alkohol ausgezogene Brennnesselwurzel. Da die Brennnessel auch Kieselsäure enthält, wird das Sud wassertreibend und entzündungshemmend. „Die Wirksamkeit zur Durchspülung der Harnwege ist wissenschaftlich belegt“, erklärt die Heilpflanzenkundlerin. Auch ältere Damen haben altersbedingte Blasenbeschwerden. Im Laufe der Wechseljahre kommt es durch beginnenden Östrogenmangel häufiger zu einer Reizblase. Hier rät Spettel zu Kürbiskernen und vor allem Hopfen als traditionell angewandtem Arzneimittel. „Sie enthalten zwar kein Östrogen, wirken aber im Körper schwach hormonähnlich.“ Kürbis und Hopfen helfen auch der männlichen Reizblase.

INFO

So wirkt die Mischung richtig

Birkenblätter-Tee

1 EL getrocknete Blätter auf 150 ml siedendes Wasser geben 10 bis 15 Minuten ziehen lassen nachtrinken nicht vergessen mehrmals täglich eine Tasse des Tees zur Durchspülung bei Harnwegserkrankungen

Goldruten-Tee

1 bis 2 TL frisches Kraut mit 150 ml siedendem Wasser aufgießen 15 Minuten ziehen lassen 3 bis 4 mal täglich eine Tasse

Ackerschachtelhalm

als Tee: 2 TL Kräuter mit 150 ml siedendem Wasser aufgießen 10 Minuten ziehen lassen als als Sitzbad: 5 TL auf 1 Liter Wasser kurz aufkochen wieder abkühlen verdünnen

Tinktur herstellen

Die getrockneten Kräuter in mindestens 40-prozentigem Alkohol ansetzen in einem Schraubglas vier Wochen ans Fenster stellen den Alkohol abfiltrieren in eine dunkle/braune Pipettenflasche füllen 3 mal 20 Tropfen täglich zusätzlich zu Tee einnehmen

Hopfen-Tee

1 bis 2 TL getrocknete Hopfendolden mit 150 ml kochendem Wasser übergießen 10 Minuten zugedeckt ziehen lassen

ZUR PERSON

Heilkräuterkundlerin Marie-Luise Spettel

Marie-Luise Spettel hat 2018 die Ausbildung zur Kursleiterin für Heilpflanzenkunde gemacht. Die 36-Jährige, die mit ihrer Familie in Spiesen-Elversberg lebt, ist für unsere Serie die Ansprechpartnerin.



Marie-Luise Spettel FOTO: SPETTEL

Halde Reden: IKS weist Untätigkeitsvorwürfe zurück

Tut die Industriekultur Saar zu wenig für die biologische Vielfalt auf der Bergehalde? Ihr Sprecher listet auf, was auf und am Berg geschieht.

VON MICHAEL BEER

LANDSWEILER-REDEN Die Umweltverbände sind nicht nur gegen eine kleine Straßenlösung auf der Halde Reden, sie werfen in ihrer Stellungnahme den Akteuren vor Ort auch vor, „notwendige Pflegemaßnahmen“ zu unterlassen. Das schädige schon heute die Artenvielfalt auf dem Areal. Drei Beispiele dafür gibt Wendelin Schmitt, Geschäftsstellenleiter des Nabu. Die beiden Tümpel auf dem Plateau, erläutert er, müssten freigehalten werden von zu viel Bewuchs. Zudem würden sie zu schnell austrocknen, seien also nicht genug abgedichtet. Amphibien könnten deshalb nicht wie gewünscht ablaichen. Zum Zweiten sagt Schmitt, nach den Pflegeplänen der Haldenflächen müssten weitere Areale am Berg und auf dem Plateau von Bewuchs möglichst freigehalten werden, etwa mit Ziegen. Dies geschehe nicht.



Ludwin Vogel FOTO: BECKERBREDEL

wertvolle Schlammflächen zu erhalten. Auch dies geschehe nicht.

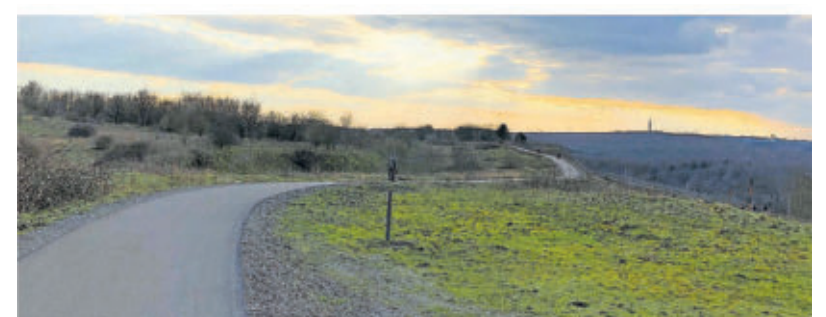
IKS-Pressesprecher Ludwin Vogel antwortet darauf: „Der Vorwurf der Umweltverbände, die Akteure vor Ort würden notwendige Pflegemaßnahmen unterlassen, ist für die Industriekultur Saar GmbH unzutreffend. Im Gegenteil: Die IKS nimmt als Flächeneigentümer der Berge-

halde die Natur- und Landschaftspflege sehr ernst.“

Grundlage für alle Maßnahmen sei der Umweltbericht als Teil des seit 2011 geltenden Bebauungsplans der Gemeinde für den Bereich der Bergehalde. Die IKS wende für die Gesamtfläche jährlich einen sechsstelligen Betrag auf. Vogel: „Alle Maßnahmen werden vorab mit der Umweltbehörde abgestimmt. Das zuständige Landesamt für Umwelt und Arbeitsschutz hat bei keiner der bisherigen Maßnahmen Einwände erhoben.“ Die IKS beauftragte mit der Umsetzung der landschaftspflegerischen Maßnahmen ein zertifiziertes Fachunternehmen. Der Unternehmenssprecher geht auf die Details ein. 2019 wurden demnach im Bereich der Bergehalde, unter anderem im Bereich der Wegeführung, etwa 24 500 Quadratmeter der im Bebauungsplan so bezeichneten Offenlandflächen wiederhergestellt. Was nicht als heimisch auf die Hal-

de gehöre (Neophyten, gebietsfremde Pflanzen) wie etwa Knöterich und absterbendes Gehölz sei entfernt worden. Auch Robinien kamen weg. Das bearbeitete Areal entspreche etwa 60 Prozent der für die Offenlandpflege vorgesehenen Fläche. Der zweite Teil der Maßnahme sei, nach Abstimmung mit der Umweltbehörde, für das kommende Jahr vorgesehen.

Vogel weiter: „Im Umfeld der Photovoltaikanlage wurde bereits 2018 ein umfassender Rückschnitt durchgeführt, außerdem wurden Rinnen und Wasserläufe freigelegt.“ Auf dem Plateau habe sich die IKS um zusätzliche Lebensräume gekümmert, jährlich lasse sie rund um die Halde etwa 12 000 Quadratmeter Fläche an Wegerändern mähen. Um den mageren Boden zu erhalten, werde der Schnitt abgeräumt. Auf der Halde selbst werde ebenfalls zweimal jährlich das Plateau gemäht und abgeräumt.



Oben auf dem Haldenplateau führt ein Weg um die beiden Tümpel, die nach Meinung der Umweltverbände besser gepflegt werden müssen. FOTO: MICHAEL BEER

Zur Frage nach Schafen und Ziegen, quasi als biologische Mäher, sagt der Sprecher, die Umsetzung habe sich als unpraktikabel erwiesen.

Die Plateau-Tümpel blieben tatsächlich bislang unberührt. Vogel: „Hier muss aber, ebenso wie im Bereich des Brönnchestalweihers, berücksichtigt werden, dass diese Bereiche erst 2014 angelegt wurden und deswegen zunächst keine Maßnahmen notwendig waren.“

Starke Vegetation sei erst in diesem regenreichen Sommer zu verzeichnen gewesen. Die Tümpel trockneten nur in heißen Sommern teilweise aus. Vogel: „Die IKS verfolgt diese Entwicklung genau.“ Vor konkreten Maßnahmen müsse die Umweltbehörde deren Zulässigkeit prüfen.

Produktion dieser Seite:

Claudia Emmerich
Alexander Manderscheid