



Keimresistenzen nicht fördern

Harnwegsinfekte ohne Antibiotika behandeln

Alternative Therapien zu Antibiotika soweit möglich zu nutzen, ist sinnvoll. Zur Behandlung von Harnwegsinfektionen stehen einige gute Optionen zur Verfügung.

Im September hat die Bundesärztekammer plädiert, lebensrettende Reserveantibiotika nur bei Menschen und nicht bei Tieren zu verwenden, da zu befürchten sei, bald keine wirksamen Reserveantibiotika zur Therapie schwer erkrankter Menschen mehr zu haben [1]. Jeder ist gefragt, so wenig wie möglich Antibiotika einzusetzen, damit sie bei schwierigen Fällen noch greifen. Hingegen: Wer kennt nicht die Patientin, die sich alle paar Wochen notfallmäßig mit Brennen in der Blase vorstellt? Laut Leitlinie für urologische Infektionen werden zwar viele nicht-antimikrobielle Maßnahmen für rezidivierende Harnwegsinfektionen (HWI) empfohlen, aber nur wenige durch gut angelegte Studien gestützt [2]. Was können wir unseren Patientinnen an therapeutischen Alternativen zu Antibiotika anbieten?

Phytotherapie

Akute HWI lassen sich mit phytotherapeutischen Präparaten gut beheben, jedoch ist sehr wichtig, bei den ersten Symptomen einer Blasenentzündung frühzeitig zu handeln. Patientinnen, die anfällig für HWI sind, sollten also entsprechende Mittel in der Hausapotheke sofort verfügbar haben. Eine schnelle Hilfe bei ersten Anzeichen ist, viel zu trinken – circa ein Viertelliter alle Viertelstunde – sowie Wärme und Ruhe.

Heilkräuter für die Blase gibt es viele: Die Durchspülung fördern Brennnesselkraut, Birkenblätter, Löwenzahn, Schachtelhalmkraut, Hauhechelwurzel, Petersilienwurzel, Orthosiphonblätter und Petersilienwurzel. Menschen mit

eingeschränkter Herz- und Nierenfunktion sowie darauf basierenden Ödemen sollten hier jedoch zurückhaltend sein.

Goldrutenkraut enthält Flavonoide, die harntreibend, entzündungshemmend und krampflösend wirken, was seit 1990 von der E-Kommission bestätigt wird [3, 4]. In Bärentraubenblättern wirkt Hydrochinon antibakteriell. Seit 1994 wird diese antibakterielle Wirkung von der E-Kommission bestätigt und die Anwendung bei entzündlichen Erkrankungen der ableitenden Harnwege anerkannt. Da Leberbelastungen möglich sein können, wird von längerfristiger Einnahme abgeraten [3, 5, 6, 7]. Es gibt Einzel- und Kombinationspräparate mit Goldrute oder Bärentraubenblättern.

Interessant ist ein Präparat mit Kapuzinerkresse und Meerrettichwurzel. Die hierin enthaltenen Senföle wirken antibakteriell, entzündungshemmend und gegen den Biofilm. Wichtig ist, hochdosiert zu therapieren: 3 × 4 Tabletten pro Tag. Da die Senföle im oberen Darmtrakt aufgenommen werden, beeinflussen sie die „guten“ Darmbakterien nicht. Ihre Wirkung entfalten die Senföle auf den Schleimhäuten der Ausscheidungsorgane Blase und Lunge. Da diese Wirkung durch Studien belegt ist, wurde das Präparat 2017 in die S3-Leitlinie bei unkomplizierten HWI aufgenommen [8, 9, 10].

Ein weiteres Präparat enthält Rosmarinblätter, Liebstöckelwurzel sowie Taupferdlinnkraut und ist seit August 2007 als traditionelles pflanzliches Arzneimittel bei leichten Beschwerden im Rahmen entzündlicher Erkrankungen der Harnwege registriert (§ 39c AMG).

NATUM

Arbeitsgemeinschaft für Naturheilkunde, Komplementärmedizin, Akupunktur und Umweltmedizin in der Deutschen Gesellschaft für Gynäkologie und Geburtshilfe e. V.

www.natum.de
Informationen und Kongressankündigungen

Geschäftsstelle:
Isabelle Karpinski
Emil-Barth-Str. 84
40595 Düsseldorf

Tel.: 0211 158-75103
Fax: 0211 158-22482

E-Mail:
info@natum.de

Die Veröffentlichung der Beiträge dieser Rubrik erfolgt in Verantwortung der NATUM.

Die Dosierung beträgt 3×1 Dragee für zehn Tage. Die Wirkung der Inhaltsstoffe ist schmerzlindernd, krampflösend, bakterienausspürend und entzündungshemmend [11, 12, 13, 14, 15, 16]. In einer Phase-III-Studie bei akuten, unkomplizierten Infektionen der unteren Harnwege wurde das Präparat gegen eine antibiotische Standardtherapie getestet. Das Ergebnis: Die typischen Symptome einer akuten, unkomplizierten HWI lassen sich damit umfassend behandeln und das erneute Auftreten von rezidivierenden HWI kann gesenkt werden [17].

Da Bakterien versuchen, sich festzusetzen, sind Mittel mit Antihafteffekt erwähnenswert. Dazu gehören Cranberries (Moosbeeren), deren Proanthocyanidine die Bindungsstellen der *E. coli*-Bakterien blockieren [9, 18]. Ähnlich wirkt auch die Zuckerart Mannose [19].

Lactoferrin ist ein Protein und zeigt Wirkung bei der Auflösung von Biofilmen und verringert zudem auch die Andockhäufigkeit. Seine antibakteriellen, antiviralen, antimykotischen und auch teilweise antiparasitären Eigenschaften wurden bereits wissenschaftlich untersucht [20, 21].

Eine gute Zusammensetzung enthält ein Präparat mit Bakterienkulturen (Sporebiotics), Cranberry, Goldrute und Lactoferrin. Als Dosierung gilt 1×1 Tablette pro Tag [22].

Sehr gut bewährt hat sich ein Präparat mit Lactoferrin, Lysozym, Grünteextrakt Epigallocatechingallat (EGCG), Mannose und Zink. Erwachsenen empfiehlt man zwei Tage lang 6, später 4 Tabletten pro Tag. Lysozym ist ein Enzym, das aus Hühnereiern gewonnen wird, deshalb sollte das Präparat nur dann gegeben werden, wenn eine Allergie gegen Hühnerei ausgeschlossen werden kann.

Immunstimulation

Bei immer wiederkehrenden Infekten sollte man die Verbesserung des Immunsystems über die Darmflora bedenken. Auch hier gibt es unzählige Präparate. Leider setzen sich die zugeführten „guten“ Keime nicht dauerhaft fest, verbessern jedoch das Milieu. Hier sind Lactobazillen und Bifidobakterien als wichtigste zu nennen. Lactobazillen finden sich in allen fermentierten Lebensmitteln, etwa Kefir oder Brottrunk [24].

Parenterale Immunstimulation mit einem Impfstoff, der inaktivierte Erreger von insgesamt zehn Stämmen aus fünf uropathogenen Species enthält, wird in der EAU-Leitlinie zur Langzeitprophylaxe von rezidivierenden HWI empfohlen. In mehreren kontrollierten Studien sank die Durchbruchinfektionsrate unter Therapie gegenüber Placebo um 26–93 %. Der Impfstoff wird dreimal in ein- bis zweiwöchentlichen Abständen intramuskulär in den Oberarm verabreicht. Nach einem Jahr kann eine Auffrischungsimpfung erfolgen. Eine parallele Applikation zur Akuttherapie ist möglich [2, 9]. Es gibt auch eine orale Immunstimulation, die in zwei Metaanalysen mit fünf doppelblinden, placebokontrollierten Studien mit gleichem Design die Wirksamkeit bestätigt. Eine Kapsel enthält Zellwandfraktionen von 18 uropathogenen *E. coli*-Stämmen [25, 26].

Scheidenmilieu

Ebenfalls ein wichtiger Punkt ist das Scheidenmilieu. Nach mehreren kontrollierten Studien ist die lokale Estriolsubstitution (0,3 mg/Tag) Mittel der Wahl zur Verringerung der Quote von HWI in der Menopause und zur Therapie der vaginalen Atrophie [27]. Weiterhin lässt sich durch intravaginale Lactobazillenzufuhr die HWI-Rate nachweislich verringern [2, 28, 27].

Fazit

Auch wenn die Datenlage noch nicht in allen Fällen den höchsten Standard hat, haben wir gute Präparate mit nachgewiesener Wirkung im ärztlichen Portfolio, um unseren Patientinnen auch ohne Antibiotika bei Blasenentzündungen zu helfen.



Literatur als Zusatzmaterial unter:
www.springermedizin.de/gyn-und-geburtshilfe



Dr. med. Reinhild Georgieff
Universitätsklinikum
Leipzig, Klinik und Poliklinik für Frauenheilkunde
E-Mail: Reinhild.Georgieff@medizin.uni-leipzig.de

Zertifizierung „Ganzheitliche Gynäkologische Onkologie“

Modul A (Mammakarzinom)

Termin: 19. Februar 2022 (online)

Modul B (Endometrium-/Ovariakarzinom)

Termin: 30. April 2022 (online)

Modul A (Mammakarzinom)

Termin: 25. Juni 2022 (online)

Modul C (Maligne Erkrankungen der Zervix uteri, Vulva, Vagina und Vorstufen)

Termin: 24. September 2022 (online)

Information/Anmeldung:

www.natum.de/ggo

Intensivkurs Komplementärmedizin

Gynäkologische Onkologie

Termin: 22. Januar 2022 (online)

Information/Anmeldung:

www.natum.de/intensivkurs

Kontakt: info@natum.de

FOKO Fortbildungskongress

Termin: 10.–12. März 2022

Information/Anmeldung:

www.foko.de

Fortbildung des Jungen Forums der NATUM

Termin: 26. März 2022 (online)

Information/Anmeldung:

www.natum.de/jfn

Web-Aufzeichnungen „Ganzheitliche Gynäkologische Onkologie“

Modul B (Endometrium-/Ovariakarzinom)

Termin: Aufzeichnung vom 8. Mai 2021 buchbar bis 31. Dezember 2021

Modul A (Mammakarzinom)

Termin: Aufzeichnung vom 3. Juli 2021 buchbar bis 31. Dezember 2021

Modul C (Maligne Erkrankungen der Zervix uteri, Vulva, Vagina und Vorstufen)

Termin: Aufzeichnung vom 18. September 2021 buchbar bis 18. März 2022

Information/Anmeldung:

www.natum.de/ggo

In all diesen Kursen werden Punkte für das Zertifikat Ganzheitliche Frauenheilkunde vergeben.