



BLASE UND IMMUNSYSTEM

*Bleiben Sie gesund!*



Senföl-Essig  
Meerrettich-Honig

*Wer hatte nicht schon einmal eine Blasenentzündung?  
Wirken Sie Blasenreizungen entgegen mit Mitteln  
aus der Natur und stärken Sie so Ihr Immunsystem  
und Ihre Blase!*

Symptome wie Brennen oder Schmerzen beim Wasserlassen, ständiger Harndrang und nur kleine Urinportionen können sehr unangenehm sein. Besonders Frauen neigen wegen ihrer Anatomie, der kurzen Harnröhre, zu Blasenentzündungen. Diese tendieren bei manchen dazu, chronisch zu werden und immer wiederzukehren. Unkomplizierte Harnwegsinfekte, die ohne Fieber, Blut und/oder Eiweiß im Urin einhergehen, kann man gut mit Heilpflanzen behandeln und damit vorbeugen, dass der akute in einen chronischen Zustand übergeht.

So haben die ätherischen Senföle einen starken keim- und entzündungshemmenden Effekt. Da sie über die Lunge und die Niere/Blase ausgeschieden werden, entfalten sie besonders hier ihre Wirkung. Sie kämpfen gegen Bakterien, Viren und

Pilze und sind ein pflanzliches Antibiotikum mit Breitenwirkung, ohne dass sich Resistenzen entwickeln, wie das teilweise bei synthetischen Antibiotika der Fall ist. Zudem stärken und stimulieren sie unser unspezifisches Immunsystem.

**Wussten Sie schon?**

*Senföle finden Sie beispielsweise in Meerrettich, Schwarzwertich, schwarzem und weißem Senf, Brunnenkresse und in Kapuzinerkresse.*

**Aber Achtung:** Wer unter gereizter, empfindlicher Magen- oder Darmschleimhaut oder Nierenreizung leidet, sollte Senföle meiden oder sie vorsichtig und nur für kurze Zeit einnehmen.

**Kapuzinerkresse (*Tropaeolum majus*)**

Bekannt als Salatblume, gelbes Vögel- oder liebevoll „Kapuzinerli“ ist sie inzwischen weit in unseren Gärten und Speisen verbreitet. Sie schmeckt erfrischend aromatisch und scharf zugleich und hat neben der breiten keimhemmenden Wirkung u.a. auch verdauungsfördernde und appetitanregende Wirkung.

**Mein Tipp:**

*Essen Sie die Kapuzinerkresse immer frisch in Salat, Butter und auf der Suppe, denn getrocknet verlieren die Senföle ihre Wirkung. Bei akuten Infekten verwenden Sie eine Kapuziner-Tinktur oder Fertigpräparate (Dosierung siehe Packungsbeilage).*



Kapuzinerkresse

Unsere Autorin  
**ANDREA TELLMANN**



ist Krankenschwester, Heilpraktikerin und Dozentin für Heilpflanzenkunde. Eigene Erfahrungen aus ihren Indien-Aufenthalten finden sich auch in Rezepten und Empfehlungen wieder.

**SENFÖL-ESSIG**

**ZUTATEN:**

**8 – 10 Kapuzinerkresse-Blüten, zusätzlich auch einige Stängel, Blätter und grüne Samen, 3 – 4 EL geriebene Meerrettichwurzel, 220 – 250 ml Apfelessig.**

Die Kapuzinerkresse klein zupfen und mit dem geriebenen Meerrettich in ein verschließbares Glas, z. B. ein WECK-Zylinderglas von 340 ml Inhalt, geben, bis dieses zu zwei Drittel gefüllt ist. Mit Apfelessig aufgießen und verschließen. Die Mischung 3 Wochen an einen hellen, keinesfalls aber sonnigen Ort stellen. Nach dieser Zeit abseihen. Bei Blasenreizung oder wiederkehrenden Blaseninfekten dreimal täglich davon 1 EL Senföl-Essig auf 1 Glas Wasser geben und dieses begleitend zu den Mahlzeiten trinken.

**MEERRETTICH-HONIG**

**ZUR SÜSSEN INFEKT-ABWEHR**

**ZUTATEN:**

**frischer Meerrettich, flüssiger Bio Honig (regional).**

Ein kleines verschließbares Glas, z. B. ein WECK-Sturzglas von 165 oder 200 ml Inhalt, zur Hälfte mit frisch geriebenem Meerrettich füllen. Mit dem Honig auffüllen, sodass der Meerrettich komplett bedeckt ist. Etwa drei Tage ziehen lassen. Bei Bedarf dreimal täglich 1 Esslöffel verzehren. Wenn Sie einen sensiblen Magen haben, nur 1 Teelöffel nehmen. ▶▶

MIT DER NATUR



Blasentee

„Der Wasserfluss im Körper stockt.  
Es drückt, es zwickt und schmerzt und bockt  
die Blase und der Nieren eine.

Womöglich liegen dort auch Steine!  
Da hilft Virgaurea, die gute, die ganz gemeine goldene Rute.“  
Verfasser unbekannt



Goldrute *Solidago virgaurea*

Die folgende Teemischung ist eine milde Begleitmischung bei Blasenreizung und leichten Blaseninfekten, die desinfizierend, leicht harntreibend und schmerzlindernd wirkt. Bei Blut oder Eiweiß im Urin sowie Fieber muss dringend der Arzt konsultiert werden, da die Niere geschädigt sein oder werden könnte.

#### Goldrute (*Solidago virgaurea*)

Das „güldin Wundkraut“ ist die Kardinalpflanze für Niere und Blase. Ihre goldenen, rispig angeordneten Blütentrauben sehen aus wie eine goldene Rute. Das lateinische *solidare* bzw. *consolidare* heißt übersetzt befestigen, zusammenfügen oder gesund machen.

Die Goldrute wirkt stark entzündungshemmend, keimhemmend und schmerzlindernd. Außerdem hilft sie, die Nieren und Harnwege durchzuspielen. Daher wird sie bei Harnwegsinfekten und Reizblase erfolgreich eingesetzt.

## BLASENTEE

### ZUTATEN:

- 30 g Goldrutenkraut,
- 20 g Thymiankraut,
- 15 g Löwenzahnblätter,
- 10 g Schachtelhalmkraut,
- 15 g Schafgarbenblüten,
- 10 g Taubnesselblüten,
- 10 g Liebstöckel,
- 1 Stückchen Zimt (2 – 3 cm).

Die Kräuter vorbereiten und mischen. 2 EL der frischen Mischung in ein Gefäß, z. B. eine WECK-Saftflasche von 290 ml Inhalt, geben, mit 250 ml heißem Wasser übergießen. Den Deckel auflegen und den Tee 20 Minuten ziehen lassen. Nach dieser Zeit das Kondensat am Deckel abklopfen, dann den Tee abseihen. Dreimal täglich eine große Tasse (250 ml) zwischen den Mahlzeiten trinken. Die Kräutermischung können Sie auch trocknen. So haben Sie jederzeit die Blasentee-Mischung zur Hand.

### Mein Tipp:

Trinken Sie den Tee nicht nach der abendlichen Mahlzeit, da er Ihnen sonst durch seine leicht harntreibende Wirkung eine unruhige Nacht bescheren könnte.

Ein gutes Mittel, um Blasenreizungen oder -entzündungen zu vermeiden, sind warme Fußbäder. Wenn Sie bei ersten Anzeichen von häufigem Harndrang, häufigen kleinen Urinmengen oder Brennen beim Wasserlassen regelmäßig warme Fußbäder durchführen, können Sie gegebenenfalls einer ausgeprägten Blasenentzündung vorbeugen.



Badesalz

## KRÄUTER- UND GEWÜRZ- BADESALZ ZUR DURCHBLUTUNGS- FÖRDERUNG

### ZUTATEN:

- insgesamt 1 Handvoll Kräuter  
von Rosmarin, Ysop, Thymian  
und Schafgarbe,
- ¼ Zimtstange,
- 3 Lorbeerblätter,
- 500 g grobes Salz.

Die Kräuter klein hacken. Zusammen mit dem Zimt unter das Salz mischen. Die Mischung noch etwas mit dem Mörser verreiben. Das Glas schließen und das Badesalz 1 – 2 Wochen ziehen lassen, zwischendurch schütteln.

### Löwenzahn

Seine Namen „Laternenblume“ oder „Bettseicherle“ verraten schon die „aquaretische“ (wassertreibende) Wirkung dieses potenten Unkrautes. Mit seinem hohen Kaliumgehalt steigert der unausrottbare Löwenzahn unsere Harnausscheidung und spült die Harnwege bei Blasenentzündungen durch.

### Wussten Sie schon?

Löwenzahn wirkt auch anregend auf die Leber, die Verdauung und den Stoffwechsel, denn seine milden Bitterstoffe stimulieren die Produktion und Ausschüttung unserer Verdauungssäfte. Er darf daher auch bei keiner Frühjahrs- und Entgiftungskur fehlen.

Fotos: WLJ; avofteren; ksenaz3-stock-adobe.com



Zur Anwendung 2 EL der Salzmischung in eine Fußbadewanne geben und mit warmem Wasser aufgießen. Die Füße darin 10 – 15 Minuten baden. Danach abtrocknen und dicke Wollsocken anziehen. Die Füße warm halten.

Das Wichtigste bei Harnwegsinfekten ist viel zu trinken, am besten 2 – 3 Liter pro Tag, damit die Keime ausgespült werden. Menschen mit eingeschränkter Herz- oder Nierenfunktion dürfen jedoch nicht uneingeschränkt trinken, sondern sollten sich mit ihrem Hausarzt besprechen.

Liebe Leserin, lieber Leser, bleiben Sie gesund! Wenn Sie zu meinen Anleitungen Fragen haben, dann schreiben Sie mir eine E-Mail (Land-Journal@weck.de), die Redaktion leitet sie an mich weiter.

Ihre Andrea Tellmann

### Zu Risiken und Nebenwirkungen ...

Dieser Beitrag über Naturheilmethoden wurde sorgfältig recherchiert, dennoch ersetzt er nicht den Besuch bei einem Arzt oder Heilpraktiker. Erfragen Sie bei Beschwerden den Rat eines Fachmannes. Die Redaktion übernimmt keine Haftung für Folgen, die durch unsachgemäße Selbstbehandlung entstehen.