

Phytotherapie bei Harnwegsinfekten

Heilpflanzenanwendungen: einfach und wirksam

Jede verhinderte Blasenentzündung erspart Leiden, Pflegezeit und Kosten. In der Spitex und im Alters- und Pflegeheim im Oberengadin erweitert Fachwissen über Heilpflanzenanwendungen den Handlungsspielraum der Pflegenden.

ANNINA BUCHLI
BEATRICE TRÜB

«**DER** unangenehme Geruch ist verschwunden, Hautrötungen sind selten geworden und von einer Blasenentzündung habe ich nie mehr etwas gehört», antwortet eine Spitexmitarbeiterin auf die Frage, was sich verändert habe, seit bei Frau Jäger¹ mit der Intimpflege mit Lavendelöl begonnen wurde.

Frau Jäger ist eine betagte Frau, die seit vielen Jahren von der Spitex betreut wird, da sie an einer Demenz leidet, die unter anderem dazu führt, dass sie keine Kontrolle über die Blasen- und Darmentleerung mehr hat. Da sie reichlich Flüssigkeit zu sich nimmt und zwischen dem letzten Spitexbesuch am Abend und dem ersten am Morgen etliche Stunden vergehen, kommt es trotz hochsaugfähigen Inkontinenzeinlagen immer wieder vor, dass Nässe und auch Stuhl längere Zeit in Kontakt mit Haut und Schleimhaut sind. Schmerzhaft, manchmal nässende Hautirritationen, wiederholte Mykosen, offene Stellen in der Gesässspalte und Harnwegsinfekte waren pflegerische Dauerthemen. Der in solchen Situationen typische Geruch begrüßte Besucher schon bei der Wohnungstüre.

Intimtoilette mit Lavendelöl

Diese Situation ist eine klassische Indikation für die Anwendung von ätherischem Lavendelöl. Es wirkt entzündungshemmend, antibakteriell, antiviral, antimykotisch, wundheilungsfördernd, juckreizlindernd und leicht schmerzlindernd – um nur diejenigen Effekte zu nennen, die bei der Intimtoilette zum Zug kommen.

Da ätherische Öle sich im Wasser nicht lösen, sondern obenauf schwimmen bleiben, müssen sie zunächst in einen Emulgator eingerührt werden. In Frau Jägers Kühlschrank fand sich zu diesem Zweck Vollmilch. Eine Alternative wäre Rahm oder Kaffeerahm. In einem kleinen Glas werden drei Tropfen Lavendelöl in ein bis zwei Esslöffel Milch eingerührt und dann dem Waschwasser beigegeben. Je nach Situation kann der neutralen Salbe oder dem Öl, mit welchen die anschließende Haut- und Schleimhautpflege erfolgt, zusätzlich bis zu 2 Prozent ätherisches Lavendelöl beigemischt werden.

Schwarztee-Kompressen

Zur Behandlung der nässenden Hautläsion in der Gesässspalte mit mazerierter Umgebungshaut wurde zweimal täglich für zehn Minuten eine mit Schwarztee getränkte Kompresse in die Gesässfalte gelegt. Die Gerbstoffe vom Schwarztee haben – wie ihr Name sagt – eine leicht gerbende Wirkung: Sie trocknen die Haut aus, verdichten sie und bewirken so die Bildung einer so genannten Koagulationsmembran. Diese dünne Schicht macht die Haut widerstandsfähiger gegen die schädigenden Einflüsse von Nässe, hautreizenden Stoffen und Keimen. Um einen gerbstoffreichen Schwarztee zu erhalten, muss man ihn mindestens zehn Minuten ziehen lassen.

Erfreulicherweise war die Hautläsion von Frau Jäger nach wenigen Tagen abgeheilt.

Herr Wolf war ein bald achtzigjähriger Mann, der trotz seiner zunehmenden Abhängigkeit infolge einer Parkinsonerkrankung die Fäden seines Lebens fest in eigenen Händen behielt. Seine Prosta-

ta war infolge eines Karzinoms vergrößert, konnte aber wegen seinem reduzierten Allgemeinzustand nicht operiert werden. Bei jedem Vollmond, sagte er, bekomme er seit Monaten eine Blasenentzündung. Obwohl er ungern Medikamente schluckte, fühlte er sich jeweils so beeinträchtigt, dass er zu Antibiotika greifen musste. Beides – der Harnwegsinfekt wie auch die Antibiotikatherapie – zeigten jeweils als unangenehme Nebenerscheinung eine deutliche Verschlimmerung der Parkinson-Symptomatik, so dass er völlig blockiert war und sich kaum mehr im Bett bewegen, geschweige denn rechtzeitig für einen Toilettengang aufstehen konnte. Nach Abschluss der Antibiose ging es ihm dann wieder besser. Bis zur nächsten Blasenentzündung beim nächsten Vollmond.

Bärentraubenblätterttee

Er trank bereits jeden Morgen ein Glas Preiselbeersaft zur Vorbeugung, den er allerdings schon fast nicht mehr sehen konnte, so gründlich war ihm der Geschmack verleidet.

Über einen möglichen Zusammenhang von Mondphase und Blasenentzündung brauchte nicht diskutiert zu werden. Klar war jedoch, dass Herr Wolf unter den Folgen der Blasenentzündungen sehr litt. Als er von den harndesinfizierenden Eigenschaften des Bärentraubenblätterttees hörte, bat er sofort um die Besorgung des Tees und einer Anleitung. Da er die kritischen Tage genau kannte, konnte er gut an den drei bis vier Tagen um den Vollmond prophylaktisch den Tee trinken.

¹ Alle Namen sind fiktiv



Die phytotherapeutische Wirkung von Preiselbeeren oder Tee ist unbestritten.

Fotos: Annina Buchli und Beatrice Trüb

Bärentraubenblätter enthalten als Hauptwirkstoff Arbutin, welcher erst nach Umbauprozessen im Verdauungstrakt und Ausscheidung über die Nieren im Harn desinfizierend wirkt. Am grössten ist die Wirkung drei bis vier Stunden nach der Einnahme. Grundsätzlich gilt als Regel, Bärentraubenblättertée nicht länger als sieben Tage hintereinander und nicht mehr als fünf Mal im Jahr anzuwenden. Dies wegen möglicher Magenreizung und Leberschädigung. In der Situation von Herr Wolf wurde nach Rücksprache mit dem Hausarzt entschieden, dass diese Regel grosszügiger ausgelegt werden durfte. Untypisch ist auch die Empfehlung, Bärentraubenblättertée prophylaktisch einzusetzen. Eine weitere Situation, in der dies sinnvoll sein könnte, ist bei DauerkatheterträgerInnen an ein bis zwei Tagen um den Katheterwechsel.

Preiselbeersaft abends

In Bezug auf den Preiselbeersaft bekam Herr Wolf den Hinweis, dass dieser effektvoller ist, wenn er abends vor dem Schlafengehen getrunken wird. Der Wirkmechanismus des Preiselbeersafts beruht auf der Hemmung der Fähigkeit der Bakterien, sich an die Blasenschleimhaut anzuhängen. Weil nachts der Urin länger in der Blase liegen bleibt und daher die Bakterien mehr Zeit haben, sich zu vermehren, ist in dieser Phase das Vorhandensein der Wirkstoffe besonders effektiv.

Weil Herr Wolf den Preiselbeersaft bereits bis zum Überdruß genossen hatte, bekam er abwechslungsweise Heidelbeer- und Cranberrysaft, welche dieselben Wirkstoffe enthalten.

In den weiteren sechs Monaten, die Herr Wolf von der Spitex betreut wurde, kam es zu keinen weiteren Harnwegsinfekten.

Heilpflanzen

Phytotherapie befasst sich mit der Vorbeugung, Behandlung und Linderung von Krankheiten und Befindlichkeitsstörungen mittels Heilpflanzen. In der Pflege bedeutet das vor allem, dass das Handlungsspektrum um milde, meist nebenwirkungsfreie und häufig aus der Vergangenheit bekannte Interventionen erweitert wird. Zu zahlreichen Gesundheitsthemen bedeuten fachkundige Pflanzenanwendungen einfache, kostengünstige und beliebte Ergänzungen oder Alternativen.

Die Phytotherapie orientiert sich dabei wie die Wissenschaftsmedizin an Wirkstoffen, welche wissenschaftlich untersucht werden. Wobei es nicht immer gelingt, die Wirkungen restlos zu erklären. Oft ist es das Zusammenspiel der verschiedenen in einer Pflanze enthaltenen Stoffe, welches erst den erwünschten Effekt zeigt.

Viele Pflegenden schätzen die Heilpflanzenanwendungen auch als eigent-

liche «urpflegerische» Handlungen, bei welchen neben dem professionellen Wissen über Pflege und Heilpflanzen auch Momente der Zuwendung eine tragende Rolle spielen. Diese für die Genesung anerkanntermassen so wichtigen Faktoren sind sonst schwer im Pflegealltag einzubauen. Sie erhalten im Kontext mit individuell ausgewählten Heilpflanzenanwendungen wie Tee, Wickel, Einreibungen, Waschungen, (Teil-)Bädern und Inhalationen einen gesicherten Platz. □

Annina Buchli und **Beatrice Trüb**, diplomierte Pflegefachfrauen, führen Pflegende der Spitex und des Alters- und Pflegeheims im Oberengadin durch regelmässige Schulungen und Praxisberatung in Heilpflanzenanwendungen ein. Beim SBK Graubünden bieten sie Fortbildungstage zu Phytotherapie und Wickeln an.

Literatur:

Schilcher H., Kammerer S.: Leitfaden Phytotherapie, Verlag Urban & Fischer, München, Jena.

Bühning U.: Praxis-Lehrbuch der modernen Heilpflanzenkunde, Sonntag-Verlag, Stuttgart.

Kraft K.: Checkliste Phytotherapie, Thieme-Verlag (vergriffen, neue Ausgabe: Hippokrates-Verlag 2009).

Wabner D., Beier C.: Aromatherapie, Verlag Urban und Fischer, München, Jena.

Wichtl M.: Teedrogen und Phytopharmaka, Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft, Stuttgart.

Sonn A.: Wickel und Auflagen, Thieme-Verlag, 2004.

Nützliche Adressen: Koradi M.: Phytotherapie-Seminare für Pflegende; www.heilpflanzen-info.ch; Widmer R.: Frauenpraxis RUNA Solothurn; www.frauenpraxis-run.ch.