

Integrative Ernährungstherapie und Lebensstilempfehlungen bei rezidivierender Zystitis

Ruth Rieckmann

Dieser Artikel eignet sich hervorragend zur Weitergabe an Patient/inn/en. Damit fördern Sie das Verständnis um die Krankheitszusammenhänge und die Compliance bei Ihren Patient/inn/en.

Insbesondere Frauen und ältere Menschen mit Harnabflussstörungen leiden an häufig wiederkehrenden Entzündungen der Harnblase. Brennende Schmerzen beim Wasserlassen und häufiger Harndrang verursachen hohen Leidensdruck. Durch gezielte Veränderungen der Ernährung und des Lebensstils können Betroffene Entzündungen vorbeugen oder die Therapie mit einfachen Mitteln unterstützen. Die Chinesische Medizin differenziert drei Formen der Zystitis. Aus dem schulmedizinischen und dem traditionell chinesischen Ansatz lassen sich integrative Empfehlungen zu Ernährung, Lebensstil sowie Rezepte zur Prävention und Therapie rezidivierender Zystitiden ableiten.

Zystitis aus schulmedizinischer Sicht

Definition und Ursachen der Zystitis

Zystitis oder Blasenentzündung bezeichnet eine entzündliche Erkrankung der Harnblase. Zu den Symptomen zählen:

- brennende Schmerzen beim Wasserlassen (*Dysurie*, *Algurie*),
- häufiger Harndrang, oft nur mit geringen Urinmengen (*Pollakisurie*),
- nicht unterdrückbarer Harndrang (*Strangurie*),
- nächtlicher Harndrang (*Nykturie*),

- Blutbeimengung im Harn (*Hämaturie*),
- Blasenkrämpfe (*Tenesmen*),
- Schmerzen im Unterbauch
- und in seltenen Fällen Fieber.

Die Symptome der akuten und der häufig wiederkehrenden (rezidivierenden) Blasenentzündung sind gleich. Letztere wird bei mindestens zwei Rezidiven pro Halbjahr bzw. drei pro Jahr diagnostiziert. Rezidivierende Blasenentzündungen können einen hohen Leidensdruck bei den Betroffenen auslösen und die Lebensqualität stark einschränken. Die häufigste Ursache der unkomplizierten Zystitis sind Darmbakterien, die durch die Harnröhre aufsteigen. Meist sind es *Escherichia coli* (76%) oder *Staphylococcus saprophyticus* (3,5%). Hefen, Chlamydien oder Viren sind selten.

Häufigkeit und begünstigende Faktoren

Insbesondere Frauen und Kinder sind von Zystitis betroffen, da ihre kurze Harnröhre das Aufsteigen der Erreger vereinfacht. Auch mechanische (z.B. Geschlechtsverkehr) und chemische Reize wie z.B. stark konzentrierter Urin, Reinigungsmittel, Intimsprays, Diaphragma und Spermizide zur Schwangerschaftsverhütung sowie Strahlentherapie im Beckenbereich begünstigen Zystitiden. Im höheren Lebensalter rufen Abflussstörungen des Urins bei beiden Geschlechtern (z.B. Gebärmutter senkung, Prostatavergrößerung) oder medizinische Eingriffe Blasenentzündungen

hervor. Bei schlecht eingestelltem Diabetes mellitus (Typ 1, Typ 2 und Schwangerschaftsdiabetes) ist der Glukosegehalt im Urin erhöht, so dass sich Erreger in der Harnblase schneller vermehren können¹.

Schulmedizinische Therapie der Zystitis

Die schulmedizinische Therapie der akuten unkomplizierten Zystitis besteht aus einmaliger oder kurzzeitiger Gabe von Antibiotika. Bei rezidivierender Zystitis werden auf der Basis eines Antibiotogramms Resistenzen der Erreger untersucht und ein entsprechendes Antibiotikum ausgewählt. Rund jede dritte Frau würde bei einer unkomplizierten Blasenentzündung initial auf Antibiotika verzichten². Rezidivierende Blasenentzündungen betreffen vor allem sexuell aktive Frauen und ältere Menschen mit mechanischen Harnabflussstörungen und Diabetes mellitus. Zur Prävention und initialen Therapie bei rezidivierenden Zystitiden sollten begünstigende Verhaltensweisen reduziert, Grunderkrankungen therapiert und die Ernährung angepasst werden.

Ernährungstherapie der Zystitis

Die Ernährungstherapie aus schulmedizinischer Sicht besteht aus reichlichem Trinken (1,5–2 Liter pro Tag), Trinken und Urinieren vor und nach möglicher Erregerexposition (z.B. Geschlechtsverkehr), um die Blase und die Harnröhre gut zu durchspülen. Moosbeeren bzw. Cranberries wird ein protektiver Effekt durch Ansäuern des Urins oder Verhinderung des Anheftens der Erreger an das Blasenepithel zugeschrieben. Antibakterielle Wirkung können auch Präparate aus Kapuzinerkresse oder Meerrettich entfalten. Diese Effekte konnten jedoch in Studien nicht ausreichend belegt werden³. In einer amerikanischen Studie⁴ gaben 90% der Befragten an, dass bestimmte Lebensmittel die Symptome der Blasenentzündung verschlimmern. Mit Abstand am häufigsten genannt wurden Alkohol, scharfe Gewürze, Kaffee, Tee, Kakao, kohlen-säurehaltige Getränke, künstliche Süßstoffe, Zitrusfruchtsäfte sowie Tomaten. Da die zugrundeliegenden Pathomechanismen schulmedizinisch nicht ausreichend erforscht sind und die Unverträglichkeiten individuell variieren, wird keine allgemeine Empfehlung zum Verzicht auf diese Lebensmittel abgeleitet. Auf Basis der Diätetik der Chinesischen Medizin lässt sich bestimmen, bei welchen Formen der Zystitis nach Chinesischer Medizin scharfe, bittere oder saure bzw. kühlende oder Hitze erzeugende Lebensmittel kontraindiziert sind.

Zystitis in der Chinesischen Medizin

Ursachen und Differenzierung

In der Chinesischen Medizin sind die Ätiologie und Differenzierung von Zystitiden nicht auf die Harnblase beschränkt. Auch stehen nicht die Erreger im Vordergrund der Betrachtung, sondern die inneren und äußeren Bedingungen, unter denen sich die Symptome manifestieren. Verursacher können Störungen in den Funktionskreisen Milz, Niere und Blase sowie des *Wei-Qi* (Abwehrenergie) sein. Äußere (klimatische) pathogene Faktoren wie Kälte, Hitze oder Feuchtigkeit können in die Harnblase eindringen und dort Entzündungen hervorrufen. Auch Emotionen wie unterdrückte Wut oder Sexualität, Frustration (innere pathogene Faktoren) oder seelische Traumata wie sexueller Missbrauch in der Vorgeschichte können den freien *Qi*-Fluss stören und Entzündungen begünstigen. Die Zystitis wird in die Syndrome „Feuchte-Hitze“ oder „Feuchte-Kälte der Harnblase“ sowie „Blasenschwäche mit Kälte“ differenziert. Folgende Symptome sind charakteristisch⁵:

Feuchte-Hitze in der Blase (*Pang Guang Shi Re*)

- trüber, dunkelgelber Harn
- Harndrang mit Brennen und Schmerzen
- Harntröpfeln oder Harnverhalt
- Zunge: rot, dicker gelber, klebrig-schmieriger Belag, v.a. an der Wurzel
- Puls: schnell (*Shuo*), schlüpfrig (*Hua*), evtl. saitenförmig (*Xian*)
- bei Schleim-Hitze zusätzlich: Durst und evtl. Fieber, Hämaturie oder Harnsteine

Dieses in allen Lebensaltern auftretende Muster wird meist durch eine Kombination aus dem Eindringen äußerer pathogener Feuchtigkeit, Kälte oder Hitze und einer Überlastung des Funktionskreises Milz verursacht. Die Milz-*Qi*-Schwäche kann chronisch sein oder durch eine Mahlzeit mit sehr süßen, fetthaltigen und scharfen Lebensmitteln ausgelöst werden. Auch stagnierendes *Qi* durch Stress oder unterdrückte Emotionen kann verschlimmernd wirken. Typische Auslöser sind nasse Badekleidung an heißen Sommertagen, Hitzestau in einengen-der Sportbekleidung, fettreiches Fastfood in Kombination mit Alkohol.

Feuchte-Kälte in der Blase (*Pang Guang Shi Han*)

- heller, trüber Harn
- häufiger, starker Harndrang
- erschwerter Harnfluss
- Zunge: weißer, klebriger Belag an der Zungenwurzel

- Puls: langsam (*Chi*), schlüpfrig (*Hua*), leicht saitenförmig an linker hinterer Position

Bei diesem Muster steht eine chronische Schwäche des Milz-*Qi* oder der selteneren Mangel an Milz- oder Nieren-*Yang* mit chronischer Kälteempfindlichkeit und Neigung zu Wassereinlagerung im Vordergrund. Der chronische Mangelzustand begünstigt die Ansammlung von trüber Feuchtigkeit und das Eindringen klimatischer Kälte und Feuchtigkeit. Typisch sind Blasenentzündungen nach kalten oder nassen Füßen, Sitzen auf kalten Oberflächen, körperlicher Überlastung bei kühler Witterung oder nach Schwitzen und darauf folgender Unterkühlung. Kinder, Frauen während der Menstruation oder nach Geburten und Senioren neigen zu dieser Form der Blasenentzündung.

Blasen-Schwäche und Kälte (*Pang Guang Xu Han*)

- reichlicher und heller Urin
- häufige Miktion
- Enuresis, Nykturie, Harninkontinenz
- Kälteempfindungen
- Zunge: blass und feucht
- Puls: tief (*Chen*) und schwach (*Ruo*)

Diese Form der Blasenentzündung betrifft vor allem stark geschwächte Menschen. Langandauerndes Eindringen von klimatischer Kälte (z.B. Arbeitsplatz, Wohnung), schwere körperliche Arbeiten (insbesondere Heben von Lasten), übermäßige körperliche Betätigung (z.B. Leistungssport), zu geringer Abstand zwischen Geburten oder hohes Lebensalter können ursächlich sein. Neben Nieren-*Qi*-Mangel oder einer Kombination aus Nieren-*Qi*- und -*Yang*-Mangel kann auch sinkendes Milz-*Qi* mit Gebärmutter- oder Blasenentzündungen auftreten.

Therapie der Zystitis mit Chinesischer Medizin

Die akute Zystitis wird mit Akupunktur, diätetischen Rezepten und ggf. Arzneimitteltherapie gemäß der Syndromdifferenzierung behandelt. Bei rezidivierender Zystitis ist es wichtig, den Lebensstil und die Ernährung so umzustellen, dass einerseits chronische Ungleichgewichte korrigiert werden, die den Boden für die häufigen Entzündungen darstellen, und andererseits die akuten Auslöser wie z.B. mangelnder Schutz vor Klimaeinflüssen, bestimmte Lebens- oder Genussmittel gemieden werden. Eine gründliche Anamnese und Untersuchung hilft abzugrenzen, ob regelmäßige Verhaltensfehler in Bezug auf Hygiene, Kleidung, Nahrungs- und Genussmittel oder Sexualität die Rezidive fördern oder ob ein chronischer energetischer Mangel-Zustand dazu führt, dass schon kleinste Reize zu erneuter Entzündung führen⁶.

Die Basisempfehlungen zur Ernährung und zum Lebensstil, die für alle Formen der rezidivierenden Zystitis gelten, lassen sich mit speziellen Empfehlungen für zugrunde liegende Syndrome der Chinesischen Medizin kombinieren. Anhand von Urinfarbe und -trübung, Dicke und Farbe des Zungenbelags sowie des Durstgefühls können die verschiedenen Formen einfach unterschieden werden. Diese Körperzeichen können von Patienten auch laufend selbst beobachtet werden, um schon vor dem Einsetzen schmerzhafter Symptome einer Entwicklung von Feuchtigkeit, Hitze oder Kälte entgegenzuwirken. Um Symptome frühzeitig erkennen zu können, ist es hilfreich, wenn die Betroffenen verstehen, wie sich eine Blasenentzündung entwickelt und wie sie gegensteuern können. Die Chinesische Diätetik klassifiziert Lebensmittel nicht nach Nährstoffgehalt sondern nach der Geschmacksrichtung (sauer, bitter, süß, scharf, salzig), dem Temperaturverhalten (kalt, kühl, neutral, warm oder heiß) sowie der Wirkung auf bestimmte Funktionskreise. Neben allgemeinen Empfehlungen zu Mahlzeitenrhythmus, Lebensmittelauswahl und Zubereitungsverfahren werden Rezepte für Breie, Kraftbrühen und Tees für bestimmte Syndrome eingesetzt.

Ernährungstherapie der rezidivierenden Zystitis nach Syndromen

Milz-*Qi*-Mangel und Feuchtigkeit

Die Stärkung des Milz-*Qi* nimmt eine zentrale Stellung in der Prävention und Therapie aller Formen von rezidivierenden Zystitiden ein. Ein starkes Milz-*Qi* ermöglicht eine gute *Qi*-Produktion (*Gu-Qi*) aus der Nahrung. Es gelangt in alle Funktionskreise des Körpers und bildet die Grundlage für eine starke Abwehrkraft (*Wei-Qi*) sowie einen funktionierenden Wassermetabolismus (Zusammenspiel von Milz-, Nieren- und Blasen-Funktionskreis).

Eine der häufigsten Ursachen für rezidivierende Blasenentzündungen in jedem Lebensalter ist die chronische Ansammlung von trüber Flüssigkeit im Unteren Erwärmer. Sie entsteht, wenn das Milz-*Qi* nicht ausreicht, um die Nahrung und die Flüssigkeiten in klare und trübe Anteile zu trennen und das Trübe zur Ausscheidung weiterzuleiten. Trübe Flüssigkeit neigt dazu, in den Unteren Erwärmer, d.h. den Unterleib, abzusinken. Dort können auf diesem Nährboden klimatische Kälte, Hitze, Feuchtigkeit leichter eindringen oder Bakterien sich vermehren und eine Entzündung verursachen. Da der Funktionskreis der Milz das Blut in den Gefäßen und die Organe an ihrem Platz hält, muss es auch bei Blut im Urin und Organsenkungen gestärkt werden. Eine Ansammlung von trüber Feuchtigkeit lässt sich am verdickten Zungenbelag erkennen. Ist vor allem die Zungenwurzel betroffen, ist die Feuchtigkeit in den Unteren Erwärmer abgesunken und

kann sich durch trüben Urin oder Schweregefühl bemerkbar machen.

Das Milz-Qi stärkend wirken regelmäßige Mahlzeiten, ein bis zwei warme Mahlzeiten pro Tag, abwechslungsreiche Ernährung mit natürlichen Lebensmitteln aus allen Lebensmittelgruppen, Mäßigung bei Süßem, Fetthaltigem, Säften, Obst, gezuckerten Getränken, Milchprodukten, Rohkost und Fast-Food. In der Beratungspraxis ist bei betroffenen Frauen meist ein Übermaß an rohem Obst und Gemüse, gesüßten Milchprodukten, Milchkaffee oder Süßigkeiten in der Ernährung anzutreffen. Auch Auslassen von Mahlzeiten, spätes Essen, ständiges Snacking oder Crash-Diäten können das Milz-Qi auf Dauer schwächen. Dies sollte durch ein 7-Tage Ernährungs- und Beschwerdetagebuch abgeklärt werden⁷. Neben einer maßvollen regelmäßigen Ernährung zur Stärkung des Milz-Qi werden zur Ausleitung trüber Feuchtigkeit die Diurese anregende Lebensmittel eingesetzt, z.B. Mais, Maisgriffeltee, Hibustränensamen (lat. *Semen coicis*, chin. *Yi Yi Ren*), Adzukibohnen, Sojamilch, Rinderbrühe, Karpfen⁸.

Feuchte-Hitze

Aus trüber Feuchtigkeit im Unteren Erwärmer kann unter Einwirkung von klimatischer Hitze, innerer Mangel-Hitze oder Hitze durch blockierten Qi-Fluss die sogenannte „Feuchte-Hitze“ entstehen. Sie zeigt sich durch verdickten gelben Zungenbelag an der Zungenwurzel. Intensive emotionale Zustände von Stress, Frustration, Verliebtheit oder sexueller Erregung können zu innerer Hitze (Herz-, Leber-Feuer) führen. Gepaart mit trüber Feuchtigkeit entsteht die Feuchte-Hitze in der Blase mit den typischen Entzündungssymptomen. Auch bestimmte Ernährungsfaktoren, wie eine Kombination aus süßen, fetthaltigen und scharfen Lebensmitteln oder Genussmittel wie Alkohol oder Tabakrauch können Entzündungen triggern. In den Wechseljahren kann chronischer Nieren- oder Leber-Yin-Mangel eine Mangel-Hitze im Unteren Erwärmer bewirken, erkennbar am geröteten Zungenkörper und verstärktem Durstgefühl. Chronische Mangel-Hitze sowie Feuer-Zustände können auch zu rezidivierenden Zuständen mit brennenden Schmerzen beim Wasserlassen führen, ohne dass sich Bakterien nachweisen lassen.

Feuchte-Hitze kann bei geschwächten Personen durch eine einzige Mahlzeit, die zu süß, scharf und fettig ist wie z.B. Currywurst mit Pommes frites, gegrilltes Lammfleisch mit Tsatsiki, Pizza mit Chilisoße, Lammcurry oder Weihnachtsgans mit Glühwein entstehen. Auch zu viel Kaffee, Alkohol (v.a. Rotwein, Mixgetränke und Hochprozentiges) sowie Wellness-Teemischungen mit getrocknetem Ingwer sowie die Vorliebe für scharfe Gewürze wie Chili, Curry, getrockneter Ingwer, Knoblauch oder Rosmarin sind typische Auslöser. Zur Vorbeugung von Feuchte-Hit-

ze sollten Lebensmitteln mit heißem Temperaturverhalten, insbesondere der Kombination von heißen oder warmem Temperaturverhalten mit scharfem oder bitterem Geschmack gemieden werden. Dazu zählen vor allem die vorgenannten Gewürze, Genussmittel, Getränke sowie die Garverfahren Grillen, Frittieren und bei hoher Temperatur (über 180°C) überbacken. Ergänzend gelten die Empfehlungen zur Stärkung des Milz-Qi und zur Ausleitung von Feuchtigkeit. Liegt bereits Feuchte-Hitze in der Blase vor, werden Rezepte mit diuretischen Lebensmitteln mit kühlendem oder neutralem Temperaturverhalten eingesetzt, z.B. Buchweizen, Mungbohnenprossen, Trank aus drei Bohnenarten des *Bian Que* (s. S. 34) Löwenzahn- und Maisgriffeldekot (s. S. 34). Bei ausgeprägter Hitze mit Durst können je nach betroffenem Funktionskreis folgende Lebensmittel eingesetzt werden: Weizen (Herz-Hitze); Chinakohl, Bambussprossen, Gurke (Magen-Hitze); Selleriasaft (Leber-Hitze, Blut im Urin)⁹.

Feuchte-Kälte

Trübe Feuchtigkeit im Unteren Erwärmer verlangsamt den Qi- und Blut-Fluss und begünstigt das Eindringen von klimatischer Kälte. Durch höheres Lebensalter, körperliche Überlastung, sexuelle Überaktivität, zu geringem Abstand zwischen Geburten sowie nach seelischem Trauma kann das Nieren-Qi geschwächt sein. Durch chronische Überlastung, Unterernährung oder Kälteeinwirkung kann das Nieren-Yang in Mangel geraten. Dies führt zu Funktionsschwäche von Harnblase und Niere. Besondere Merkmale dabei sind Kältegefühl, mangelnder Durst und eingeschränkte Abwehrkräfte (*Wei-Qi*) gegenüber Erregern. Die Feuchte-Kälte zeigt sich durch verdickten weißen Belag an der Zungenwurzel. Bei ausgeprägtem Mangel an Milz- oder Nieren-Qi ist der Zungenkörper blass und weist Zahneindrücke auf. Beim selteneren Milz- oder Nieren-Yang-Mangel kommen chronisches Kältegefühl, Ödeme, heller Urin oder Durchfall hinzu. Dies bildet dann den Übergang zum dritten Syndrom, der Blasenschwäche mit Kälte. Deren Ernährungstherapie folgt der gleichen Strategie, muss aber konsequenter und über mehrere Jahre umgesetzt werden.

Zur Stärkung des Qi der Niere, der Blase und der Milz gelten die o.g. Basisempfehlungen zur Stärkung des Milz-Qi. Zusätzlich sollten Lebensmittel ausgewählt werden, die mit salzigem Geschmack den Funktionskreis der Niere und der Blase ansprechen und wärmen: dazu Huhn, Lamm- und Wildfleisch, Garnelen, Walnusskerne, Shitakepilze, Zimt und Gewürznelken¹⁰. Die Feuchte-Kälte in der Blase kann durch kurzfristige Fehler in der Ernährung oder dem Lebensstil ausgelöst werden, z.B. einem Übermaß an stark kühlenden Lebensmitteln wie Speiseeis, eisgekühlten Getränken, roher Gurke, roher Tomate oder

Wassermelone an heißen Sommertagen. Dies lässt sich einfach vermeiden oder schnell auskurieren.

Bei chronischem Qi- oder gar Yang-Mangel ist eine grundsätzliche Umstellung der Ernährung und ggf. zusätzliche Arzneimitteltherapie sinnvoll. Grundsätzlich sind drei bis vier regelmäßige Mahlzeiten pro Tag, zwei bis drei warme Mahlzeiten pro Tag und ausschließlich warme Getränke, wärmende Garverfahren wie Dünsten, Rösten, Anbraten, Schmoren sowie die Verwendung mild wärmender Gewürze wie frischem Ingwer, Zimt, Sternanis und eine starke Reduzierung von Lebensmitteln mit kühlem und kaltem Temperaturverhalten wie kalte Getränke, rohes Obst und Gemüse, gesäuerte Milchprodukte, Sojamilch und Sojaprodukte empfehlenswert. Bei chronischen Mangel-Zuständen sollte eine individuelle Ernährungsberatung auf der Basis eines mindestens 7-tägigen Ernährungs- und Beschwerdenprotokolls durchgeführt werden. So kann eine gezielte Ernährungsumstellung eingeleitet werden, bei der sowohl die energetische Perspektive der Chinesischen Medizin, die Nährstoffversorgung als auch die individuellen Vorlieben berücksichtigt werden können.

Empfehlungen zur Ernährung und Lebensstil zur Vorbeugung von häufig wiederkehrenden Blasenentzündungen

- Selbstbeobachtung: Beobachten Sie Ihr Befinden und führen Sie ein Beschwerdentagebuch, um auslösende Situationen und Lebensmittel zu erkennen.
- Gute Trinkgewohnheiten: Trinken Sie über den Tag verteilt rund 1,5–2 Liter Flüssigkeit, vorzugsweise warmes Wasser oder einen Tee oder eine Kraftbrühe, die Ihnen Ihr Therapeut empfohlen hat. Bei Durst, Hitze oder Fieber kann kurzfristig auch mehr getrunken werden. Dauerhaftes Trinken von mehr als zwei Litern ist bei chronischem Kältegefühl, Ödemen oder Organsenkungen (Milz- oder Nieren-Yang-Mangel) nicht zu empfehlen. Die Harnproduktion durchspült zwar die Harnwege, sie verbraucht aber auch Milz- und Nieren-Yang.
- Tricks bei Sex: Wenn Blasenentzündungen im Zusammenhang mit Geschlechtsverkehr auftreten, sollte davor und danach getrunken und Harn gelassen werden. Spermizide zur Verhütung und Pessare können Blasenentzündungen begünstigen, ebenso wie Intimsprays. Andere Verhütungsmethoden und einfache Reinigung mit Wasser (bei Frauen immer nur von „vorne nach hinten“) können Abhilfe schaffen.

- Lebenskraft Qi stärken: Stärken Sie Ihre Lebenskraft sowie Ihre Abwehrkräfte durch drei bis vier regelmäßige Mahlzeiten pro Tag. Wählen Sie hochwertige Lebensmittel aus allen Lebensmittelgruppen und verwenden Sie alle Geschmacksrichtungen (süß, sauer, bitter, scharf, salzig) maßvoll. Wählen Sie Lebensmittel und Garverfahren entsprechen der Jahreszeit aus. Sich täglich rund 30 Minuten zu bewegen und Gefühle auszudrücken fördert den freien Fluss der Lebensenergie.

- Maßvoll genießen: Genießen Sie Süßigkeiten, gesüßte Getränke, Kaffee und Tee sowie Alkohol in Maßen. Wenn Sie auf bestimmte Lebens- und Genussmittel mit Blasensymptomen reagieren, reduzieren Sie diese stark und verzichten Sie sie bei beginnenden Symptomen darauf.

- Wärme oder Kälte? Finden Sie heraus, ob Wärme oder Kälte ihre Beschwerden verschlimmert und passen Sie Ihre Ernährung und Ihre Kleidung an, nutzen Sie die entsprechenden Rezeptvorschläge (s. S. 34) bei beginnenden Beschwerden:

- Kälte vorbeugen: Stark kühlende Lebensmittel wie Rohkost, Salatgurke, rohe Tomate, die meisten Tropen- und Zitrusfrüchte, Sojaprodukte, Speiseeis und kalte Getränke reduzieren. Warme Mahlzeiten, mild wärmende Gewürze wie frischer Ingwer, Fenchel, Kümmel sowie Rindfleisch, Huhn oder Walnüsse eignen sich gut zur Ernährung in beschwerdefreien Intervallen. Wärmende Socken, Schuhe, Unterwäsche und Kleidung sollte vor allem den Unterkörper und die Füße vor Auskühlung schützen.
- Hitze vorbeugen: Scharfe Gewürze wie z.B. Curry, getrockneter Ingwer, Knoblauch und ein Übermaß an bitteren Getränken wie Kaffee oder Tee sowie Alkohol in Form von Rotwein, Hochprozentigem oder Glühwein meiden. Hitzestau durch einengende Kleidung, z.B. beim Sport vorbeugen. Kühlende Gemüse und Obst in gegerarter Form (z.B. Möhre, Brokkoli, Tomate, Chinakohl, Staudensellerie, Apfel, Birne) kühlen sanft.

- Chronische Beschwerden: Bei chronischem Kältegefühl oder Hitzewallungen in den Wechseljahren ist eine individuelle Ernährungstherapie und ggf. Akupunktur und Arzneimitteltherapie sinnvoll, um die Beschwerden dauerhaft zu lindern.

- Vorsicht: Bei Kindern, Schwangeren, Fieber, Schmerzen in den Flanken kann die Entzündung schnell das Nierenbecken erreichen, rechtzeitig medizinische Hilfe suchen!

Rezepte der Chinesischen Diätetik bei häufig wiederkehrenden Blasenentzündungen

Diese Rezepte werden bei beginnenden Beschwerden einige Tage lang zusätzlich zur normalen Ernährung eingenommen. Die Getreide, Bohnen und Gewürze sind in Reform- und Naturkostfachgeschäften erhältlich, die Teekräuter und Hiobstränensamen in Apotheken.

Rezepte zur Ausleitung von Feuchte-Hitze in der Blase

- Maisgriffel-Löwenzahn-Dekokt¹¹
60 g Löwenzahnblätter (*Pu Gong Ying*) und 60 g Maisgriffel (*Ren Dong*) mit Wasser zu einer konzentrierten Flüssigkeit einkochen und als Tee trinken.¹²
- Drei-Bohnen-Rezept¹³
Jeweils 12 g Mung-, Azdukibohnen und schwarze Sojabohnen sowie 3 g Süßholzwurzel¹⁴ (chin. *Gan Cao*, lat. *Radix Glycyrrhizae*) mit Wasser kochen, bis die Bohnen gar sind. Jeden Tag auf zwei Portionen verteilt die Bohnen essen und den Sud trinken.
- Hiobstränensamen-Reis-Congee¹⁵
50 g Hiobstränensamen (*Yi Yi Ren*) und 50 g Rundkornreis (*Geng Mi*)¹⁶ in 800 ml Wasser aufkochen und mit geschlossenem Deckel ein bis zwei Stunden zu einem dünnflüssigen Brei kochen. Mehrere Tage hintereinander ein- bis zweimal täglich einnehmen.
- Staudenselleriasaft¹⁷
500 g Selleriestangen (*Qin Cai*) roh entsaften, zweimal täglich 10 ml, bei starken Symptomen 100 ml¹⁸ Selleriasaft trinken.
- Mungbohnen-Weizen-Congee¹⁹ bei zusätzlichem Herz- oder Leber-Feuer
50 g Mungbohnen (*Lu Dou*) und 50 g Vollkornweizen (*Xiao Mai*) mit 500 ml Wasser aufkochen und mit geschlossenem Topfdeckel ein bis zwei Stunden köcheln. Zweimal täglich jeweils die halbe Menge essen.

Rezepte bei Feuchte-Kälte in der Blase oder Blasenschwäche mit Kälte

- Zimt-Reis-Congee²⁰
60 g weißen Reis (*Jing Mi*) mit 600 ml Wasser aufkochen und ein bis zwei Stunden köcheln. In zwei Portionen aufteilen und warm mit etwas Kassia-Zimt-Pulver mischen und zweimal täglich einnehmen.
- Fencheltee
Dreimal täglich zu den Mahlzeiten ein Becher Fencheltee trinken. Auch geeignet für Kinder.
- Hühner- oder Lammkraftbrühe
½ Suppenhuhn oder 250 g Lammfleisch mit jeweils 200 g Möhren, Staudensellerie, Petersilienwurzel und 50 g frischem Ingwer in drei bis vier Litern Wasser aufkochen und drei bis vier Stunden lang köcheln, dann

abseihen. Dreimal täglich 150 ml Brühe vor den Mahlzeiten trinken. Das Fleisch kann separat gegessen werden, das Gemüse wird verworfen. Bei *Yang*-Mangel auch langfristige Einnahme möglich.

Ruth Rieckmann

(geb. 1966) ist Diplom-Oecotrophologin und Master of Chinese Diagnostics. Sie berät in ihrer Bonner Praxis und arbeitet mit TCM-Schwerpunktpraxen zusammen. Die Grundlagen der Chinesischen Medizin und Diätetik lernte sie u.a. an der Universität Witten-Herdecke. Sie gibt ihr Wissen in eigenen Seminarangeboten in Bonn, an der Universität Witten-Herdecke und anderen Schulen weiter. Sie ist zertifizierte Ernährungsberaterin des Oecotrophologen-Verbandes „VDOE“ und initiierte den Qualitätszirkel Diätetik im Verband „AGTCM“. Kontakt: kontakt@nutritao.de



Anmerkungen

- 1 S-3 Leitlinie AWMF-Register-Nr. 034/044: Harnwegsinfektionen bei Erwachsenen, unkompliziert bakteriell ambulant erworben: Epidemiologie, Diagnostik, Therapie und Management, 17.06.2010 (http://www.awmf.org/uploads/tx_szleitlinien/043-044l_S3_Harnwegsinfektionen.pdf), abgerufen am 01.09.2013
- 2 Leiner P: Nicht jede Frau will Antibiotika, Ärzte Zeitung, 03.07.2013, abgerufen am 25.07.2013
- 3 DEGAM-Leitlinie: Brennen beim Wasserlassen, Patienteninformation, 1. Auflage, (http://leitlinien.degam.de/uploads/media/Patinfo_Brennen_001.pdf)m abgerufen am 01.09.2013
- 4 Friedlander J I, Shorter B, Moldwin RM: Diet and its role in interstitial cystitis/bladder pain syndrome (IC/BPS) and comorbid conditions, BJUI 2012 109, 1584–1591
- 5 Focks C: Leitfaden Chinesische Medizin, 6. Aufl. Urban und Fischer, 2010, 1018–1020
- 6 Maciocia G: Die Praxis der Chinesischen Medizin, Verlag für Ganzheitliche Medizin, Kötzing, 1997, 491–494
- 7 Rieckmann R: Professionelle Beratungsmethoden für die integrative Beratung mit TCM-Diätetik: Ernährungsprotokolle anleiten und auswerten in: ZTCM 01/2012: 51–59
- 8 Engelhardt U, Nögel R: Chinesische Medizin – Grundlagen und praktische Anwendung, Urban und Fischer, München, 2. Aufl. 2002, 584–585
- 9 Engelhardt U, Nögel R: Chinesische Medizin – Grundlagen und praktische Anwendung, Urban und Fischer, München, 2. Aufl. 2002, 584–585
- 10 Engelhardt U, Nögel R: Chinesische Medizin – Grundlagen und praktische Anwendung, Urban und Fischer, München, 2. Aufl. 2002, 584–585
- 11 Ebd. S. 137
- 12 Zur stärkeren Durchspülung der Harnwege können 750 ml Tee pro Tag ohne Einkochen getrunken werden.
- 13 Ebd. S. 65
- 14 In einen Papierteebeutel füllen, mitkochen und vor dem Verzehr entfernen
- 15 Ebd. S. 47
- 16 Im Originalrezept werden gemahlene Körner verwendet, die hier schwer erhältlich sind.
- 17 Lie FT, Zhao J: Vegetarische Diättherapie nach der Chinesischen Medizin, Joy-Verlag, Sulzberg 2003, 82
- 18 Engelhardt U, Nögel R: Chinesische Medizin – Grundlagen und praktische Anwendung, Urban und Fischer, München, 2. Aufl. 2002, 131
- 19 Flaws B: The book of Jook, a Healthy alternative to the typical western breakfast: Chinese medicinal porridges: Strangury Diseases (Lin Bing), 132–133
- 20 Flaws B: The book of Jook, a Healthy alternative to the typical western breakfast: Chinese medicinal porridges: Strangury Diseases (Lin Bing), 132–133