

Liebe Leserinnen, liebe Leser,



Harn- und Geschlechtsorgane haben zwar unterschiedliche Aufgaben, werden aber aufgrund ihrer gemeinsamen embryologischen Entwicklung, der benachbarten räumlichen Lage im Körper und ihrer engen funktionellen Beziehung als Urogenitalsystem zusammengefasst. Das zeigt sich auch darin, dass Veränderungen oder Erkrankungen in einem Bereich häufig unmittelbare Auswirkungen auf das jeweils andere Organsystem haben. Ein Beispiel dafür ist die Prostatahyperplasie.

Bei dieser gutartigen Prostatavergrößerung wachsen Knoten in der Innenzone der Prostata. Symptome spürt der Mann erst, wenn die Harnröhre von der Vergrößerung betroffen ist und sich häufiger Harndrang oder Harnblasenentleerungsstörungen bemerkbar machen. Ähnlich verhält es sich bei einer bösartigen Wucherung, dem Prostatakarzinom. Meist wächst dieser Tumor ebenfalls lange Zeit unbemerkt, bis sich die ersten Symptome zeigen, weshalb regelmäßige Voruntersuchungen empfehlenswert sind (s. H. Lück-Knobloch S. 14). Bei der Prostatahyperplasie können in frühen Stadien pflanzliche Extrakte aus Sägepalmenfrüchten oder Kürbissamen mitunter die Miktion verbessern, in späten Stadien, wie auch beim Krebs, stehen operative Verfahren im Vordergrund.

Wird hingegen zu wenig Harn produziert, liegen die Ursachen neben grundsätzlichen Nierenfunktionsstörungen häufig in Medikamentennebenwirkungen, in der Ernährung oder in einer zu geringen Flüssigkeitsaufnahme. In der ayurvedischen Medizin fördert man die Urinausscheidung mit pflanzlichen Diuretika wie dem Erd-Burzeldorn (*Tribulus terrestris*) – dem

man zusätzlich eine aphrodisierende Wirkung nachsagt – aber auch Gewürzen und Gemüse wie Wacholder oder Gurken (s. H. Gupta S. 18).

Für Harnwegsinfekte sind überwiegend Darmbakterien wie *Escherichia coli* verantwortlich. Betroffen sind meist Frauen, denn aufgrund der weiblichen Anatomie gelangen Keime – z. B. durch falsche Toilethygiene oder Geschlechtsverkehr – über die relativ kurze Harnröhre sehr leicht in die Blase. Da hier Antibiotika häufig zu Rezidiven führen, bietet eine kombinierte Schmerz- und Phytotherapie eine gute Alternative. Unter anderem werden Extrakte der Meerrettichwurzel und der Kapuzinerkresse, deren sekundäre Inhaltsstoffe antibakteriell wirksam sind, zur Therapie von Harnwegsinfekten empfohlen (s. S. Ritter S. 23). Wie der Meerrettich ist auch die farbenprächtige Kapuzinerkresse (s. Titelbild) zum Verzehr geeignet. So sieht man Blüten als essbare Verzierung oder eingelegte geschlossene Knospen als Kapernersatz u. v. m.

Eine geschwächte Immunabwehr oder vorausgehende grippale Infekte können Entzündungen im Urogenitalbereich begünstigen. Viele Maßnahmen zur Vorbeugung und Symptomlinderung wie wärmende Fußbäder, fiebersenkende Tees, z. B. mit Holunder- und Lindenblüten (s. E.-A. Meyer S. 9) helfen, beide Infekte in den Griff zu bekommen.

Viel Freude beim Lesen wünscht Ihnen

Susanne Dell

Dr. Susanne Dell, Chefredakteurin