

16. Juni 2026

Wie Integrative Medizin hilft

Fallbeispiel: Chronische Harnwegsinfekte

Weltweit zählen Entzündungen der Harnwege zu den häufigsten bakteriellen Infektionen – und sind einer der wesentlichen Gründe dafür, Antibiotika zu verschreiben. Dennoch treten wiederkehrende Harnwegsinfekte in hohem Maße auf, verbunden mit Antibiotika-Resistenzen und verringerter Lebensqualität der Betroffenen. Integrative Medizin kann bei dieser Indikation erfolgreich helfen, wie Prof. Dr. André-Michael Beer in diesem Fallbeispiel schildert. Der ehemalige langjährige Direktor der Klinik für Naturheilkunde an der Klinik Blankenstein in Hattingen gehört dem Beirat der Initiative GESUNDE VIELFALT an.

Relevanz

Etwa 60 Prozent aller Frauen weltweit erkranken mindestens einmal im Leben an einem Harnwegsinfekt. Häufig kommt es zu einer wiederkehrenden Entzündung der Harnwege, eine aktuelle Studie spricht von bis zu 80 Prozent der Betroffenen.¹ Männer sind deutlich seltener betroffen. Chronisch-rezidivierende Harnwegsinfekte stellen in der ärztlichen Praxis eine therapeutische Herausforderung dar. Die Behandlung geschieht häufig mit Antibiotika – mit dem Risiko einer Resistenzbildung, einer Störung des Darm-Mikrobioms (Darm-Dysbiose) und einer Pilzinfektion.

Diagnose

Sandra Berg, 49, leidet seit fünf Jahren an chronisch-rezidivierenden Harnwegsinfekten. Ihre Gynäkologin hat sie deshalb in die Klinik für Naturheilkunde in Hattingen-Blankenstein überwiesen.² Frau Berg berichtet, dass sie an diffusen Verdauungsbeschwerden und Durchfällen leide und inzwischen Schwimmbäder meide. Bei der Aufnahme wirkt Sandra Berg subdepressiv. Sie gibt an, „verzweifelt“ zu sein, nachdem sie mehrere Fachärzte ohne einen längerfristigen Erfolg konsultiert habe.

Konventionelle Therapie

Wegen der wiederkehrenden Beschwerden hat Frau Berg allein im zurückliegenden Jahr viermal ein Antibiotikum erhalten. Dennoch wurden die Abstände immer kürzer, in denen sie beschwerdefrei war.

Integrativmedizinische, naturheilkundliche Komplextherapie

Ernährungstherapie: Frau Berg wird zunächst ein siebentägiges Heilfasten verordnet, um den Magen-Darm-Trakt von der Darm-Dysbiose durch die häufigen Antibiotikatherapien zu entlasten. Die erhöhte Trinkmenge während der Fastentherapie trägt zum Spüleffekt der ableitenden Harnwege positiv bei. Anschließend wird die Darmflora kontrolliert und

unterstützt durch ein Hefepilzpräparat wieder aufgebaut. Es folgt die Umstellung auf eine vollwertige basenüberschüssige Kost.

Bewegungstherapie: Bindegewebsmassagen im Bereich des unteren Rückens.

Hydro-/Thermotherapie (Wasser- und Wärmetherapie): Frau Berg erhält dreimal in der Woche ansteigende Fußbäder (35 bis 40 °C) und täglich wechselwarme Kniegüsse. Ambulant werden regelmäßige Saunabesuche zur Stabilisierung des Immunsystems empfohlen.

Phytotherapie (Pflanzenheilkunde): Studien belegen, dass sogenannte Urologika eine durchspülende, harnwegsdesinfizierende Wirkung haben. Teemischungen oder Fertigpräparate mit Brennnessel, Birke, Goldrutenkraut, Hauhechel- und Petersilienwurzel sowie Ackerschachtelhalmkraut wirken durchspülend. Eine desinfizierende Wirkung haben Teemischungen und Fertigpräparate mit Bärentrauben- und Orthosiphonblättern, Goldrutenkraut sowie eine Mischung aus Kapuzinerkresse und Meerrettichwurzel. Frau Berg erhält beides; entscheidend ist eine ausreichende Trinkmenge von mindestens zwei Litern pro Tag. Zusätzlich werden Frischpflanzensäfte (Löwenzahn- im täglichen Wechsel mit Zinnkrautsaft, dreimal täglich 20 ml) verordnet.

Ergänzend bekommt Frau Berg einmal täglich eine Blasenauflage mit Meerrettich oder Eukalyptusöl.

Ordnungstherapie: Es ist wichtig, einen selbstwirksamen Umgang mit der chronischen Erkrankung zu erlernen und vor allem auch familiäre und/oder berufliche Belastungen zu verarbeiten. Hinzu kommen praktische Hinweise etwa auf zweckmäßig warme Unterwäsche, das Vermeiden von kalten Füßen und ausreichende Trinkmengen.

Ergebnis der naturheilkundlichen Therapie

Nach zwei Wochen wird Frau Berg beschwerdefrei entlassen. Ihre psychische Verfassung hat sich deutlich gebessert und stabilisiert. Die Harnwegsinfekte treten nicht wieder auf.

FAZIT:

Eine multimodale naturheilkundliche Therapie lässt sich – nach entsprechender Anleitung – auch eigenverantwortlich zu Hause mit gutem Erfolg weiterführen. Eine wiederholte Antibiotikatherapie mit Nebenwirkungen wie einer Darm-Dysbiose oder Pilzinfektionen kann dabei oft vermieden werden.



*Prof. Dr. André-Michael
Beer ©Katholisches
Klinikum Bochum*

Vita Prof. Dr. André-Michael Beer

Prof. Dr. med. André-Michael Beer ist im Sommer 2024 nach 27 Jahren als erster Direktor der Klinik für Naturheilkunde an der Klinik Blankenstein in Hattingen in den Ruhestand gegangen. Er ist Facharzt für Frauenheilkunde und Geburtshilfe. Zusatzbezeichnungen erlangte er für Naturheilverfahren, Physikalische Medizin, Rehabilitationswesen, Balneologie und medizinische Klimatologie sowie Zusatzqualifikationen in Akupunktur, Notfallmedizin und psychosomatische Medizin. 2004 habilitierte er sich als erster

Mediziner nach dem Zweiten Weltkrieg in Deutschland an einer staatlichen Universität (Ruhr-Universität Bochum) auf dem Gebiet der Naturheilkunde und lehrte dort Naturheilverfahren und Physikalische Medizin. Den Vorsitz im Ausschuss für Wissenschaft, Forschung und Entwicklung im Deutschen Heilbäderverband führt er bis heute.

Über „Gesunde Vielfalt“

Die Initiative „Gesunde Vielfalt“ ist ein unabhängiger Zusammenschluss von Experten und Expertinnen unterschiedlicher Therapieformen. Unser Ziel ist, das Zusammenwirken von konventionellen und komplementären Therapien – sprich: die Integrative Medizin – stärker in den Vordergrund der Diskussion zu rücken, um notwendige Verbesserungen des Gesundheitssystems anzustoßen. Wir stehen dabei für den gegenseitigen Respekt der Therapieformen und Heilberufe. Es geht nicht um ein Entweder-oder, sondern ein Sowohl-als-auch. Wir setzen uns für einen Paradigmenwechsel ein: Der Patient, die Patientin muss zum gleichberechtigten Akteur neben dem Arzt, der Ärztin werden, um das Gesundheitswesen nachhaltig zu reformieren. Der Schwerpunkt unserer Arbeit liegt auf der Information und Aufklärung der Öffentlichkeit, der Nähe zur Praxis und Vernetzung von Ärztinnen, Ärzten, Apothekerinnen und Apothekern und Heilberufen im Sinne der Patientinnen, der Patienten. Wir verstehen uns als Plattform und Impulsgeber für einen ideologiefreien, offenen Diskurs um die Verbesserung des Gesundheitswesens in Deutschland.

- Folgen Sie uns auf X <https://x.com/GesundeVielfalt> und LinkedIn <http://www.linkedin.com/company/gesundevielfalt>

Ihr Kontakt: presse@gesundevielfalt.org

Quellen:

¹ <https://www.mdpi.com/2392-7674/12/1/5>

² Name redaktionell geändert

