

Unterbauchschmerz

Pflanzliche und Nahrungsergänzungsmittel als Supportivtherapie

19. IC – Austria Österreichweite Info Veranstaltung
2024 mit Experteninformationen zur Erkrankung
„Interstitielle Zystitis (IC) / Bladder Pain Syndrom (BPS)“

Pflanzliche Unterstützung der Blase

- Weidenröschen – wirkt beim Harndrang und der Reizblase
- Goldrute – universal für die Blase
- Zinnkraut – viel Kalium und Silizium
- Basische Kost, bzw. Basenpulver, Bullrich oder von Dr. Tödt
- Bärentraubenblätter – hilft nur bei alkalischem Harn
- **Artemisia A-3 anamed:** Artemisia wird als eines der stärksten natürlichen Breitband-Parasitenmittel bezeichnet.
- Cranberry, Schafgarbe, Frauenmantel, Brennnessel, Kapuzinerkresse, Orthosiphon, Betonie

Schmerzlindernde pflanzliche Substanzen

- Bromelain aus Ananas in der Mitte der Ananas, im faserigen Anteil. Vorsicht bei Blutverdünnung, bestimmte Antibiotika Beruhigungsmittel,
- Mischung aus Bromelain, Trypsin, Papain, Chymotrypsin und Pankreatin 2h vor dem Essen einnehmen. Z.B.: Systemic Enzymes oder Woplexan Enzym-Kombination - 6-fach Enzyme. Jeweils Tageskosten von ca 1 -1,20€
- <https://www.amazon.de/-/en/Systemic-Enzymes-Anti-Inflammatory-Pancreatin-Chymotrypsin/dp/B00LHZTWK6>
- <https://www.amazon.de/-/en/Woplexan-Enzyme-Combination-Pancreatin-Chymotrypsin/dp/B0D7HPPSW2?th=1>

- ▣ **Nüsse, Leinsamen,**
- ▣ **Hanf, Borretsch,**
- ▣ **Gersten- oder Dinkelgras,**
- ▣ **Algen**
- ▣ **Zeolith**
- ▣ **Kurkuma, Ingwer**

- **Lorbeer**
- **Weidenrinde, Mädesüß, Teufelskralle,**
- **Schafgarbe,**
- **Zinnkraut, bzw. Schachtelhalm (enthält viel Silizium)**
- **Rosmarin und Wacholder fördert die Durchblutung**

- ❑ Salbei, Galgant, Majoran
- ❑ Fenchel, Anis, Nelken
- ❑ Chili in Kräuterwickel auf den Blasenbereich
- ❑ Umschläge mit Essig, Wacholder Öl, Rosmarinsalbe, Nelkenöl oder Kampfer
- ❑ Meerrettich wärmt und ist entzündungshemmend (gerieben in ein Tuch geben, ggf. wenn es auf der Haut brennt, etwas Fett dazugeben und den Umschlag auf den Bauch geben)

Supportive Massnahmen

- Phytotherapie mit Entzündungsreduktion
- Chondroitin, Glucosamin
- Hyaluronsäure 100 bis 200mg/Tag, Kollagen über Ernährung
- DMSO (Dimethylsulfoxid) sowohl oral, wie auch lokal
- MSM (Schwefel)
- Kurkuma – z.B.: Flexofytol forte, mit Weihrauch in einer Kapsel – sollte immer mit 2-3 zerbissenen Pfefferkörnern eingenommen werden
- Weihrauch wirkt allgemein sowohl entzündungshemmend, wie auch schmerzlindernd – 250 – 1200mg täglich in 3 Dosen, kann bis zu 3600mg gesteigert werden (60% Boswelliasäuren sollten enthalten sein)

Regulatpro® Arthro

- Regulatpro® Arthro ist ein sehr hochwertiges, innovatives, flüssiges Nahrungsergänzungsmittel, welches die natürliche Gelenk-1, Knochen-2, Bindegewebe-3 und Faszienfunktion³ unterstützt.
- Regulatpro® Arthro ist eine Schatzkiste gefüllt mit folgenden wertvollen Inhaltsstoffen: Glucosamin, Hyaluronsäure, Kollagenhydrolysat, Dimethylsulfon (Methylsulfonylmethan: MSM), Vitamin C, Vitamin D, Spurenelemente und REGULATESSENZ® – die den Unterschied macht.
- REGULATESSENZ® wird durch ein patentiertes Aufschlussverfahren – die Kaskadenfermentation – hergestellt. Dabei werden frische, sonnengereifte Früchte, Nüsse und Gemüse aus biologischem Anbau in mehreren hintereinander geschalteten Fermentationsstufen aufgeschlossen. Durch dieses moderne und spezielle Fermentationsverfahren wird die Seele der Pflanzen sowie die Sonnenenergie extrahiert und zusammen mit aufgeschlossenen Enzymen, ca. 50.000 sekundären Pflanzenstoffen, wertvollen Bestandteilen von Fermentationskulturen und rechtsdrehender L(+)-Milchsäure in flüssiger Form gespeichert. Der Körper kann diese pflanzliche Enzymverdauung besonders gut aufnehmen.
- Gelöst in REGULATESSENZ® können die gelenkpflegenden Substanzen zudem besser vom Körper aufgenommen werden als aus festen Formen wie Kapseln oder Pulver.
<https://www.regulat-direct.com/en/product/regulatpro-arthro/>
Kosten für einen Monat ca. 200€ übe 5 Wochen, dann

- Epsom-, bzw. Magnesiumsalz, Bittersalz, Magnesiumsulfat, Magnesium ist in Brennesseln hoch konzentriert
- Kalium über getrocknete Tomaten, Aprikosen, Hülsenfrüchte, Wirsing, Bananen
- Silizium allgemein für das Gewebe wichtig
- <https://apotheke.oreto.de/silicium-flex-arnica-100ml> in Salbenform auf den Blasenbereich

Lactoferrin

- Lactoferrin besitzt sowohl **antivirale**^[5] als auch **antimikrobielle**^[6] Eigenschaften. Es fungiert einerseits als **Peptidase** (Spaltung von **Peptiden**), weshalb es der Gruppe der **Serinproteasen** zugeordnet wird, aber auch als **eisen**-bindendes Protein – ähnlich dem **Transferrin** – und zeigt zusätzlich **Desoxyribonuklease**-^[7] und **Ribonuklease**-Aktivitäten,^[8] womit es den **Nukleasen** (**EC 3.1.21.1**) zugerechnet wird. Außerdem ist es ein starker **Inhibitor** für **Tryptase**.^[9]
- Lactoferrin ist in vielen Körperflüssigkeiten^[10] der Säugetiere, in deren **Milch**,^{[6][11][12]} **Tränen**,^[6] **Speichel**,^[6] **Schweiß**,^[6] **Vaginalsekret**,^[13] **Seminalplasma**,^[14] **Nasen-** und **Bronchialsekret**^[9] sowie anderen **Sekreten** zu finden. Außerdem ist es in **weißen Blutkörperchen** lokalisiert.^{[15][16]}
- Schon kleine Mengen entfalten enorme biologische Aktivität. Ein Liter Kuhmilch enthält 0,1 g Lactoferrin. Es ist nur zu einem geringen Teil mit Eisen gesättigt und kann mehr als das Fünffache seiner ursprünglichen Eisenladung binden.
- Außerdem beeinflusst es die Zellteilung und stimuliert das Zellwachstum. Es entfaltet auch immunologische Wirkungen, indem es das Wachstum von Lymphozyten fördert und blockiert die Bindung von E.coli an der Blasenwand. Hemmt entzündliche Prozesse, aktiviert die T-Helferzellen und nährt die gesunde Bakterienflora

Wasserstoffperoxid = H₂O₂

- Fördert die Durchblutung und die Gewebsregeneration
- Öffnet die Akupunkturmeridiane und besserer Zugang zur Fußreflexmassage
- Belebt den Körper und verbessert die kognitive Leistung
- Wirkt pathogenen Bakterien entgegen, insbesondere bei chronischen Infekten
- 3%-ige Lösung in 1 Glas Wasser 200ml: mit einem Tropfen beginnen und täglich einen Tropfen mehr und das 3x täglich bis die täglich 30 Tropfen Tagesdosis erreicht sind. Bei guter Verträglichkeit kann 1 Esslöffel voll auf einen Liter Wasser tagsüber getrunken werden. Schmeckt ein bisschen wie Chlorwasser, wie früher im Schwimmbad.

Heilpilze

- Cordyceps – steigert die Durchblutung der Beckenorgane, hormonell regulierend (Cordycepin wirkt antientzündlich und stimmungsaufhellend)
- Coriolus – wirkt sowohl antibakteriell, wie auch antiviral, auch antitumorös über Aktivierung des Immunsystems
- Polyporus – traditionell: „befreit die Blase“
- Poria cocos – antientzündlich und antifibrotisch
- Reishi – antientzündlich
- Shiitake – Unterstützung der Schleimhautimmunität
- Agaricus bisporus - Schleimhautimmunität
- Hericium – Aufbau der Darmschleimhaut (leaky gut), entspannend, antidepressiv, angstlösend

Heilpilze mit Anti Biofilm Aktivität

- Lingzhi or Reishi Medicinal Mushroom , *Ganoderma lucidum* Agaricomycetes), Inhibits *Candida* Biofilms: A Metabolomic Approach , A Bhardwaj , P Gupta , N Kumar , J Mishra Mushrooms , 2017, dl.begellhouse.com
- Potential Activity of Albino *Grifola frondosa* Mushroom Extract against Biofilm of Meticillin Resistant *Staphylococcus aureus* , T Fasciana , ML Gargano , N Serra , E Galia, I Journal of Fungi, 2021 mdpi.com
- Anti biofilm and antimicrobial activities of five edible and medicinal macrofungi samples on some biofilm producing multi drug resistant *Enterococcus* strains , B Karaca , AÇ Cihan , I Akata Turkish Journal, 2020 agrifoodscience.com
- Chemical characterization and biological activity of Chaga (*Inonotus obliquus*), a medicinal mushroom , J Glamočlija , A Ćirić , M Nikolić , Â Journal of ... , 2015 Elsevier
- Components in *Lentinus edodes* mushroom with anti biofilm activity directed against bacteria involved in caries and gingivitis , A Papetti , C Signoretto , DA Spratt , J Pratten Food & function , 2018 pubs.rsc.org
- Discovery of Antifungal and Biofilm Preventative Compounds from Mycelial Cultures of a Unique North American *Herichium* sp . Fungus , X Song , F Gaascht , C Schmidt Dannert , CE Salomon Molecules , 2020 mdpi.com

Biofilm der Blase

- Uropathogene *E. coli*-Bakterien können sich in Biofilmen organisieren. Dort sind sie in eine dichte Matrix aus Polysacchariden eingebettet, die den Zugang von Immunzellen und Antibiotika erschwert.
- Zusätzlich schützen sich die Erreger im Biofilm aktiv vor antibiotischen Angriffen, indem sie die Zellstrukturen verändern, an denen Antibiotika angreifen. Parallel stellen die Bakterien ihren Stoffwechsel um: Sie wachsen langsamer und entziehen sich so der Wirkung vieler Antibiotika. Die Biofilmbildung ist typisch für einen chronischen Verlauf der Blasenentzündung
- ***E. coli* nisten sich in Urothel ein:** Uropathogene *E. coli* können zudem in das Urothel einwandern und dort persistieren, bis sie wieder freigesetzt werden und der Infektionszyklus von Neuem beginnt .
- Die Erreger durchdringen mühelos die dem Urothel aufliegende Schutzschicht Häufig geschehen die Biofilmbildung und die bakterielle Invasion gleichzeitig
- **Im Biofilm und Urothel verlangsamen *E. coli* ihren Stoffwechsel: Immunsystem und Antibiotika können sie nur schwer erreichen.**
- **Persistenz einer niedriggradigen Entzündung: Verdickung des Epithels von Harnblase und Harnröhre führt zur **Reizblase****
- ***Gardnerella vaginalis* setzt *E. coli* frei.** *Gardnerella vaginalis*, ein primär nicht uropathogener Vaginalkeim, steigt häufig bei sexueller Aktivität in die Blase auf
- *<https://www.mikrooek.de/labordiagnostik/fuer-aerzte-und-therapeuten/neues-aus-dem-labor/cystitischeck/>*