



© Stirn

»Freundlichkeit ist eine Win-win-Sache.«

# Freundlichkeit

**Freundlichkeit ist etwas mehr als Höflichkeit und weniger als Freundschaft, sie ist eine menschliche Grundhaltung, die in der Bereitschaft wurzelt, dem Mitmenschen Respekt entgegenzubringen und ihm vertrauensvoll zu begegnen.**

In Freundlichkeit ist aber auch eine gesunde Distanz vorhanden und keine intime Nähe, die zu verhänglich wäre. Freundlichkeit ermöglicht ein gutes Miteinander, eine Möglichkeit der verbalen und nonverbalen Kommunikation, die uns ein leichteres Leben schenkt. Sie stabilisiert die zwischenmenschlichen Verhältnisse, egal ob im privaten oder öffentlichen Bereich.

Der Mensch ist ein genuin soziales Wesen und schafft ein zwischenmenschliches Klima, welches sich sozial fortsetzt. Wir wissen alle, wie sehr es uns irritiert, wenn uns jemand Unfreundlichkeit entgegenbringt oder uns gar beschimpft, sei es im Straßenverkehr, beim Einkaufen oder anderswo. Wir fragen uns sogleich, warum geschieht uns das, was haben wir getan - oder sind einfach nur erbost.

Das zeigt, welche Bedeutung es hat, freundlich und respektvoll mit unseren Mitmenschen umzugehen. Schon ein freundliches Lächeln ist der Einstieg in ein gutes Miteinander. Die Fortsetzung kann dann auch sein, dass man hilfsbereit ist, dem Mitmenschen entgegenkommt und damit in die gesellschaftliche Mitmenschlichkeit investiert. Freundliche Menschen kommen besser an, haben es leichter, wir finden sie sympathischer. Das heißt, sie bekommen ihre Freundlichkeit auch wieder zurück.

Das freundliche Miteinander ist viel mehr als nur der kurze Augenblick der tatsächlichen Begegnung. Es bettet uns auch in eine freundliche Gesellschaft, es gibt uns Sicherheit und Geborgenheit und es

lässt uns warmherziger auf unsere Mitmenschen schauen. Auch wenn es manchmal schwer ist, gerade in Zeiten der Krisen, wenn man selbst schlecht gelaunt ist oder unter Zeitdruck steht, dem anderen freundlich entgegenzukommen - umso wichtiger ist es, sich immer wieder darauf zu besinnen: Der andere ist nicht verantwortlich für meine eigenen Gefühle, meinen Zeitdruck oder meine schlechte Laune. Ich sollte ihn damit auch nicht zum Opfer meiner Taten machen. Auch wenn es nicht immer leicht ist, freundlich zu sein, gerade wenn man im Moment für sich keinen Grund dazu spürt, so ist es trotzdem wichtig daran festzuhalten, weil es das Leben der anderen, das eigene Leben und auch den Umgang der Menschen untereinander verbessert. Man fühlt sich besser, wenn man ein Gespür für Freundlichkeit hat. Jeder weiß, wie schön der Tag ist, an dem ein anderer Mensch einem hilfsbereit und freundlich entgegengekommen ist.

All das heißt natürlich nicht, dass man nicht auch seinen Unmut äußern oder zeigen darf, wenn Grenzen überschritten sind. Jedoch sollte man wissen, dass man immer in irgendeiner Art mit dem anderen kommuniziert und darauf achten, dass auch eine notwendige Abgrenzung oder Zurechtweisung nicht schroffer ausfällt als es notwendig ist. Besser ist eine freundlich verpackte, aber inhaltlich klare Botschaft.

Freundlichkeit ist also eine „win-win“-Sache. Wir genießen Freundlichkeit, es hebt unsere Stimmung, und als Folge hat auch die andere Seite etwas davon – dies führt normalerweise zu einer positiven Rückkopplung. Auch wenn ich selbst weiß, wie schwer es manchmal ist freundlich zu bleiben, weil etwas im Inneren rebelliert, in Summe hat es Vorteile. In Abwandlung des Kant'schen Imperativs - Sei zu anderen Menschen so, wie du dir wünschst, dass sie zu Dir sind. ■

## ZUR PERSON

### Professor Dr. Aglaja Stirn

ist Direktorin des Instituts für Sexualmedizin und forensische Psychiatrie und Psychotherapie, Fachärztin für Psychosomatische Medizin, Gruppentherapie, Psychoanalyse und Sexualtherapie an der Universität Kiel, Zentrum für Integrative Psychiatrie ZIP.

[www.zip-kiel.de](http://www.zip-kiel.de)

# Pflanzenkraft gegen Harnwegsinfekt

**Bärentraubenblätter** (*Uvae ursi folium*) sind der Geheimtipp der Natur gegen unkomplizierte Zystitiden. Sie finden bereits seit dem 13. Jahrhundert Verwendung in der Heilkunde – heute gibt es sie in der Apotheke.

**B**einahe jede Frau kennt die Anzeichen: dieses ganz spezielle ziehende Brennen beim Wasserlassen, der häufige Drang, auf die Toilette gehen zu müssen und dann die krampfartigen Unterleibsschmerzen. Frauen erkranken (leider) im Gegensatz zu Männern häufiger an einer Blasenentzündung, da die Anatomie der Frau eine Übertragung der aus dem Darm stammenden Erreger, wie zum Beispiel *Escherichia coli* (*E. coli*), in die Harnröhre begünstigt und sie zudem eine deutlich kürzere Harnröhre haben. Jede zweite Frau, so schätzt man, erkrankt zumindest einmal im Leben an einem Harnwegsinfekt. Manche sogar mehrmals jährlich: Dann spricht man von einem rezidivierenden Harnwegsinfekt.

**Unwillkommener Eindringling** *E. coli* ist in 90 Prozent der Fälle für akute Zystitiden verantwortlich; einmal eingewandert, ruft er eine Entzündung der Blaseschleimhaut hervor.

Mögliche Ursachen für diese Schmierinfektionen sind beispielsweise falsche Intimpflege, häufiger Geschlechtsverkehr oder die falsche Wischtechnik beim Toilettengang. Frauen nach der Menopause sind durch die veränderte Hormonsituation ebenfalls anfälliger für eine Zystitis.

Doch was tun, wenn Krämpfe, Brennen und unangenehm riechender Urin die Entzündung ankündigen? Die Natur hat den Menschen dazu die Echte Bärentraube (*Arctostaphylos uva-ursi*) aus der Familie der Heidekrautgewächse gegeben. Sie wächst in Europa, Nordasien und Nordamerika und hat charakteristische kleine ledrige, immergrüne Blättchen, in de-

nen sie neben Gerbstoffen und Flavonoiden das heilsame, bakterio- statisch wirkende Hydrochinonglykosid Arbutin gespeichert hat. Gelangt der Wirkstoff in den Körper, nehmen die entzündungsverursachenden Bakterien ihn auf, spalten ihn und setzen dann die eigentlich wirksame Form Hydrochinon frei – welche die Eindringlinge schließlich von innen her zerstört. Da das Hydrochinon über die Nieren ausgeschieden wird, wirkt es auch dort sowie in den anderen ableitenden Harnwegen, dem Harnleiter und der Harnröhre. Wichtig: Zusätzlich müssen mindestens zwei Liter Flüssigkeit zugeführt werden.

**Empfohlen: Die Echte Bärentraube** Die Leitlinien der Deutschen Gesellschaft für Urologie zur Behandlung von Harnwegsinfekten sowie die Kommission E haben die antibakterielle Wirkung der Bärentraubenblätter bestätigt und empfehlen sie.<sup>1,2</sup> Hydrochinon ist drei bis vier Stunden lang antibakteriell wirksam, wenn täglich mindestens 400 bis 700 mg Arbutin zugeführt werden. Mit nur 2-mal 2 Tabletten täglich erreicht Arctuvan® Bärentraubenblätter die empfohlene Mindestmenge.<sup>3</sup> Es ist das Präparat mit der höchsten Wirkstoffkonzentration pro Tablette in der Apotheke.<sup>4</sup> Bei Fieber, Flankenschmerzen und Blut im Urin muss ein Arzt aufgesucht werden; Arctuvan® Bärentraubenblätter kann allerdings begleitend zur Symptomlinderung eingenommen werden. ■

Alexandra Regner,  
PTA und Journalistin



#### Quellen:

- <sup>1</sup> Dt. Ges. f. Urologie, S3 Leitlinie zur erworbenen Harnwegsinfektionen, V1.1. – 2, 04/ 2017
- <sup>2</sup> EU Monogr. *Arctostaphylos uva-ursi*, fol., EMA/HMPC/750269/2016; 2018
- <sup>3</sup> www.deutsche-apotheker-zeitung.de | 23.02.2018
- <sup>4</sup> Lauer-Taxe Stand 15.07.2020

**ARCTUVAN® Bärentraubenblätter Filmtabletten:** Wirkst.: Bärentraubenblätter-Trockenextrakt. **Zusammensetzung:** 1 Filmtabl. enthält: 425,25 – 519,75 mg Trockenextrakt aus Bärentraubenblättern (2,5 – 4,5 : 1) entspr. 105 mg Hydrochinonderivate berechnet als wasserfreies Arbutin (Photometrie Ph.Eur. 1998), Auszugsmittel: Wasser. **Sonst. Bestandt.:** Mikrokrist. Cellulose, Lactose-Monohydrat, Talkum, Poly(O-carboxymethyl)-stärke-Natriumsalz, hochdisp. Siliciumdioxid, Magnesiumstearat, Macrogol 3350, Titandioxid, Polyvinylalkohol, Eisen(II, III)-oxid, Eisen(III)-oxid. **Anwendungsgebiet:** Entzündliche Erkrankungen d. ableitenden Harnwege. **Gegenanz.:** Überempfindlichkeit gegen d. Wirkstoff od. einen d. sonst. Bestandt., Kinder unter 12 Jahren. **Nebenw.:** Häufigkeit nicht bekannt: Magen-Darm-Erkrankungen: Übelkeit, Erbrechen, Bauchschmerzen, Durchfall. **Immunsystem:** Überempfindlichkeitsreaktionen, z. B. Juckreiz, Dermatitis. **Warnhinw.:** Enthält Lactose. Weitere Hinw.: s. Fachinformation. Apothekenpflichtig. Stand: 04/2017-1.

Klinge Pharma GmbH, 83607 Holzkirchen, Deutschland