

BLASENENTZÜNDUNGEN

Urin ist normalerweise frei von Bakterien, die idealerweise mit dem Urin weggespült werden.

Eine Blasenentzündung (Zystitis) ist eine bakterielle Entzündung der Harnblase meist unter Mitbeteiligung der Harnröhre. Die Chance, als Frau irgendwann während ihres Lebens eine Zystitis zu bekommen, wird mit 50% angegeben; Harnwegsinfekte bei Frauen sind damit häufig. Sie sind 8 x häufiger betroffen als Männer, und 3% erleiden immer wieder Infekte.

Die enge anatomische Nähe von Enddarm und weiblichem Harntrakt und die vergleichsweise kurze Harnröhre begünstigen eine Blasenentzündung, bei der meistens Darmbakterien gefunden werden können.

Falsche Genitalhygiene – beispielsweise Abwischen von hinten nach vorne nach dem Wasserlösen, häufige Waschungen mit desinfizierenden Substanzen auch innerhalb der Scheide, Tragen von wenig atmungsaktiver Unterwäsche – tragen zur Infektion bei.

Der Mann hat durch seine längere Harnröhre den Vorteil, seltener an Blasenentzündungen zu erkranken.


Prädisponierend für eine Blasenentzündung bei Männern sind Prostataerkrankungen, die zu unvollständiger Blasenentleerung und Entzündungen führen kann. Eine Zystitis beim Mann ist immer durch den Urologen abklärungsbedürftig.

● Was kann man vorbeugend machen?

Eine ausreichende Trinkmenge von 2 bis 3 Litern Flüssigkeit pro Tag helfen, Bakterien aus der Blase und Harnröhre auszuschwemmen. Für die Blasenentleerung sollte man sich Zeit nehmen und den Beckenboden entspannen.

Preiselbeersaft hilft ebenfalls speziell, die Bakterien schnell wieder loszuwerden: ca. 3 dl pro Tag am besten abends genossen reichen aus. Wer den Saft nicht mag oder Diabetiker können auch Tabletten, die im Reformhaus erhältlich sind, zu sich nehmen.

Wenn Entzündungen besonders nach dem Geschlechtsverkehr auftreten, empfiehlt es sich, nach dem Verkehr die Blase zu entleeren und zwei Gläser Wasser zu trinken.



Frauen nach den Wechseljahren können ihren Arzt um eine hormonhaltige Salbe für die Scheide bitten: Die Abwehrkraft wird damit auch in der Harnblase gestärkt.

● **D-Mannose als natürliche Alternative zu Antibiotika.**

D-Mannose ist eine natürliche Substanz, die in kleinen Mengen vom Körper selbst hergestellt wird. Aber wie funktioniert D-Mannose? Blasenentzündungen werden hauptsächlich durch das Darmbakterium E. coli verursacht. Die D-Mannose bindet sich wie ein Klettband an die Bakterien und verhindert so aktiv, dass diese an die Schleimhaut der Blase und der Harnwege andocken und Entzündungen verursachen. Die Bakterien werden bei diesem Vorgang nicht abgetötet, sondern inaktiviert und mit dem Urin ausgeschwemmt.

● **... und wenn das alles nicht hilft?**

In diesem Fall sollten Sie Ihren Arzt konsultieren, der Untersuchungen veranlassen wird. Manchmal kann eine Langzeittherapie mit Mitteln gegen Entzündungen (Antibiotika) ratsam sein oder die Antibiotikagabe nach dem Geschlechtsverkehr.

In hartnäckigen Fällen sollte nach jedem Stuhlgang ein sogenannter «Bottlewash» unternommen werden: Dabei sitzt man mit leicht gespreizten Beinen auf dem WC und leert eine zuvor mit Wasser gefüllte Flasche von vorne über das Genitale.

Nach den Wechseljahren helfen zusätzlich sogenannte Laktobazillen, die Ihr Arzt in Form von Zäpfchen verschreiben kann, die Abwehr zu verbessern.



**Schweizerische Gesellschaft
für Blasenschwäche**
www.inkontinex.ch

Gewerbestrasse 12, CH-8132 Egg
Tel: +41 (0)44 994 74 30
Fax: +41 (0)44 994 74 31