

Hilfe – ich «muss» schon wieder!

Warum immer ich?!

Eine Blasenentzündung ist wie ein lästiger Parasit. In 70 bis 95 Prozent lassen sich Darmkeime als Verursacher ausmachen. Damit Sie wissen, bei wem Sie sich konkret bedanken dürfen, diese Erreger heißen Escherichia-coli-Bakterien oder kurz: Kolibakterien.

Wie können diese kleinen Viecher als Irrläufer in die Harnröhre gelangen und uns mit brennenden Schmerzen beim Wasserlassen quälen; uns immer wieder auf das WC schicken, auch wenn da nur ein paar Tropfen drängen? Wie kommt es zu diesem Schädlingsalarm in der Blase? Und – wieder mal typisch! – warum immer bei mir?



Es gibt viele Gründe:

1. Sie sind eine Frau!

Die anatomische Nähe von Vaginal-, Harnröhren- und Darmausgang verschafft Bakterien leichter Zutritt als bei Männern. Die häufigste Ursache ist der Geschlechtsverkehr.

2. Sie sind frisch verheiratet.

Kennen Sie die «Honeymoon Zystitis»? Flitterwöcher bringen dieses unerwünschte Souvenir oft aus dem Traumurlaub mit. Es heisst so, weil Frischverheiratete normalerweise besonders oft «kuscheln». Und viel Sex beinhaltet neben manchen Vorzügen eben auch das erhöhte Risiko einer Blasenentzündung bei Frauen.

3. Sie trinken zu wenig.

2 Liter Flüssigkeit pro Tag sind ein guter Anhaltspunkt, um Blasenkrankungen aus Flüssigkeitsmangel vorzubeugen.

4. Sie leiden unter kalten Füßen.

Die Kälte kriecht dann schnell nach oben, bis in die Harnröhre. Warm anziehen und für die Nacht ein paar Bettsocken. Denn eine Studie zeigt, dass Kälte Harnwegsinfektionen begünstigt.

5. Sie befinden sich in einer hormonellen Umstellungsphase.

Das kann eine Schwangerschaft sein, ein Wechsel der Verhütungsmethode oder ein Östrogenmangel in den Wechseljahren, der die Schleimhäute dünner und empfindlicher macht.

6. Ihr Immunsystem ist geschwächt.

Zum Beispiel bei chronischen Krankheiten oder durch das Immunsystem schwächende Medikamente (z.B. Cortison), breiten sich Bakterien ebenfalls leichter aus.

7. Sie halten zu lange durch ...

Vielleicht ist Ihre Beckenbodenmuskulatur aussergewöhnlich gut trainiert. Trotzdem sollten Sie dem natürlichen Harndrang nachgeben, damit die Blase nicht überdehnt wird und Nerven und Muskeln dann ihre normale Funktion einbüßen. Loslassen statt Festhalten ist hier die beste Medizin.

8. Sie haben gerade einen medizinischen Eingriff hinter sich.

Vorübergehend kann es nach Behandlungen am Harntrakt zu Reizungen der Blase kommen. Dann, wenn z.B. ein Katheter angelegt worden ist.

Wie helfe ich mir selbst?

Es ist überhaupt nicht selbstverständlich, wenn Ihr Körper rund um die Uhr funktioniert. Danken Sie ihm mit entsprechender Vorbeugung. Wirkstoffreiche Produkte aus der Preiselbeere schützen vor wiederkehrenden Harnwegsinfektionen. Denn Blasenbakterien mögen keine Preiselbeeren, weshalb sie sich meistens schnell wieder verziehen. Die Inhaltsstoffe der Beeren verkleben die haarähnlichen Anhangsgebilde der Kolibakterien und verhindern so das Andocken an der Wand der ausleitenden Harnwege. Um vorzubeugen wählen Sie zwischen Preiselbeer Trinkgranulat, Trink-Konzentrat, Kapseln oder Toffees (Cyntabs). Bei akuten Beschwerden ist das Preiselbeer-Trinkgranulat vorzuziehen, weil es mehr Wirkstoff in der Tagesdosis enthält als andere Preiselbeer-Präparate. Lassen Sie sich in Ihrer Apotheke oder Drogerie beraten.

Bye-bye Blasenentzündung!

Was Sie noch tun können, um Infektionen in Schach zu halten.

1. Viele Harnwegsinfekte werden durch das Verschleppen von Darmbakterien verursacht. Achten Sie auf eine optimale Anhygiene und insbesondere darauf, für die Reinigung von Anal- und Scheidengegend jeweils separate, saubere Waschtücher zu verwenden. Optimal sind Wegwerf-Waschtücher.
2. Sexualhygiene gehört dazu. Die meisten Harnwegsinfektionen werden beim Sex durch verschleppte Darmbakterien verursacht. Achten Sie insbesondere auch auf die Sauberkeit des Partners und die Reihenfolge der Berührungen. Achtung: kein Analverkehr vor dem Vaginalverkehr. Nach dem Sex kurz die Blase entleeren und einen halben Liter Flüssigkeit trinken (z.B. mit 1–2 Sachets Preiselbeer-Trinkgranulat von Alpinamed).
3. Ein bisschen Wärme braucht der Mensch. Wenn ein leibliches «Kuscheltier» gerade in Ihrem Leben fehlt, schlafen Sie bei Unwohlsein mit der Wärmflasche auf dem Bauch ein. Dieser «Fake» fällt Ihrer Blase gar nicht auf. Tut aber genauso gut. Unter den Rücken kommt für die Nieren ein heisses Körnerkissen (aus der Mikrowelle).
4. Saunen und Whirlpools sind die Brutstätte vieler Bakterien. Da, wo jeder reingeht, wird auch alles mitgebracht. So schön und erquickend der Besuch in einem Hallenbad oder in der Therme auch sein mag: Vergessen Sie Ihre Flipflops nicht. Und auch, wenn Sie diesen Tipp wohl noch aus Ihrer Kindheit kennen: Nasse Badesachen ausziehen. Abtrocknen und rein in die zweite Garnitur. Die kann sich bestimmt genau so sehen lassen.
5. Enge Kleidung umschmeichelt den Körper wie eine zweite Haut. Weniger schmeichelhaft: Hier nisten sich gerne unzählige Bakterien ein. Besonders bei synthetischen Outfits fühlen sich die unliebsamen Eindringlinge äusserst wohl. Nicht nur, dass der unangenehme Körpergeruch Ihrer Umgebung zu schaffen macht, die einengende Kleidung am Unterbauch reizt den Ausgang der Harnröhre.
6. Weils so wichtig ist, noch einmal: Trinken, trinken, trinken. Das spült die Blase durch und hält gesund.