

Eine Blasenentzündung ist lästig und oft sehr schmerzhaft

# Jede zweite Frau kennt die Symptome

**Etwa 50 bis 70 Prozent aller Frauen sind mindestens einmal in ihrem Leben von einer Blasenentzündung betroffen. In ungefähr fünf bis zehn Prozent der Fälle treten die Blasenentzündungen wiederholt auf. Doch es gibt Mittel dagegen.**

*Text und Bild: Anita Schneider, LZSG\**

Häufiger Harndrang und Schmerzen beim Wasserlassen sind typische Zeichen einer sich anbahnenden Blaseninfektion. Fast ununterbrochen meldet die Blase dem Gehirn, es sei Zeit, zur Toilette zu gehen. Trotz Drücken und Pressen können dort aber oft nur kleine Mengen oder gar nur einzelne Tropfen Urin ausgeschieden werden. Die Blase ist leer, doch der Drang, sie zu entleeren, bleibt. Dazu kommen leichte bis extrem starke Schmerzen und Druck im Unterbauch, eventuell trüber Urin und starker Uringeruch. Bei einer akuten Blasenentzündung befindet sich mitunter auch Blut im Urin. Nicht jede Frau empfindet dasselbe. Viele Blasenentzündungen sind harmlos und klingen mit geeigneten Massnahmen oder unter Ein-



*Viel trinken, vor allem Warmes, damit die Blase durchspült wird.*

satz von sogenannten Hausmitteln nach wenigen Tagen wieder ab. Das Risiko eines komplizierten Verlaufs ist bei bestimmten Gruppen von Patienten aber erhöht, so zum Beispiel bei Schwangeren, bei Personen mit Abwehrschwäche oder bei Nierenerkrankungen. Im schlimmsten Fall können Blasenentzündungen aufsteigen und Infektionen in den Nierenbecken nach sich ziehen, was als Komplikation eingestuft wird. Bei Personen, welche ein erhöhtes Risiko für Komplikationen haben, bewerten Mediziner Blasenentzündungen generell als kompliziert, alle anderen gelten, wenn sofort entsprechende Massnahmen ergriffen werden, als unkompliziert.

Wer zu einer Risikogruppe gehört oder erfahrungsgemäss zu Komplikationen neigt, sollte die nötige Therapie mit dem Arzt absprechen. Bei einem unkomplizierten Verlauf sollte bei den ersten Anzeichen mit diversen Hausmitteln sofort reagiert werden. Bei immer wiederkehrenden Infekten müssen auch präventive Massnahmen ergriffen werden, die der langfristigen Stärkung und Un-

terstützung des Abwehrsystems dienen und mithelfen, das Risiko eines chronischen Verlaufs zu vermindern.

## Ursachen sind vielfältig

Auslöser sind in den meisten Fällen Bakterien. Vor allem das Bakterium *Escherichia coli* (Darmkeim) nistet sich gerne in die Harnwege ein, wandert in die Blase und führt dort zu einer Entzündung der Schleimhaut und der gesamten Blasenwand. Aber auch Viren könnten hinter einer Infektion der Harnblase stecken. Mädchen und Frauen sind sehr viel häufiger betroffen als Männer, denn die Harnröhre der Frau ist kürzer und die anatomischen Gegebenheiten im Intimbereich erleichtern den krankmachenden Mikroorganismen das Eindringen in die Harnblase.

*Alles, was die körpereigene Abwehr stärkt, vermindert das Infektionsrisiko. Zum Beispiel:*

- Viel Bewegung an der frischen Luft
- Eine gute, gesunde Ernährung im Tagesrhythmus soll in der

## Im Notfall gerüstet

In die Blasennotfallapotheke gehören:

- Wärmeflasche
- Preiselbeergranulat zum Anrühren oder Saft
- D-Mannose
- Nierenblasentee oder Dragees mit den bekannten Nierenblasenpflanzen
- Präparat aus Meerrettich und Kapuzinerkresse as.

Aktivierung und Regeneration gleichviel Platz haben.

- Vor allem im Winter eine Ernährung, die von innen wärmt. Salat, Fruchtsaft, Früchte, Joghurt und allgemein kaltes Essen aus dem Kühlschrank reduzieren, dafür mehr wärmendes, gekochtes Essen, warme Suppen, langgekochte Eintöpfe, durchblutungsfördernde, wärmende Gewürze und Kräuter verwenden, eventuell braucht es drei warme Mahlzeiten am Tag.
- Um das Gesäss besser zu durchbluten und warmzuhalten, braucht es vor allem Pantothen-säure, zum Beispiel warm angerührte Haferflockli als Brei mit wärmenden Gewürzen wie Zimt, mindestens zwei- bis dreimal die Woche, zum Beispiel als Zvieri.
- Gesäss, Bauch und Füsse warmhalten.
- Ausreichend Schlaf und genügend Ruhe stärkt, zu viel Stress schwächt.
- Je gesünder die Darmflora, desto besser das Immunsystem, darum auf eine gute Verdauung achten und darauf, dass es nicht jeden Tag gärt im Darm.
- Regelmässig, aber in sehr kleinen Mengen milchsauer vergorene Nahrungsmittel, zum Beispiel jeden Tag zum Mittagessen eine Gabel rohes Sauerkraut oder anderes milchsauer vergorenes Gemüse (nur kleine Mengen, weil es sonst kühlend wirkt).
- Immer genügend trinken, damit die Harnblase und die Harnwege durchgespült werden; 1,5 bis 2 Liter am Tag, vorzugsweise warm, nie eiskalt.

*Frauen, die sehr anfällig sind, sollten auch Folgendes beachten:*

- Für die Intimpflege keine parfümierten oder gar desinfizierenden Hygieneartikel verwenden.
- Nach dem Stuhlgang unbedingt

darauf achten, von der Scheide zum After hin zu säubern.

- Nach jedem Geschlechtsverkehr möglichst bald zur Toilette gehen, damit spült man mögliche Keime aus der Harnröhre, von Vorteil gleich ein bis zwei Glas Wasser nachtrinken.
- Kondome können zusätzlich vor möglichen Erregern schützen.
- Baumwollunterwäsche, die heiss gewaschen werden kann, keine synthetischen Textilien.

*Frauen, bei denen eine Blasenentzündung chronisch immer wieder auftritt, sollten zusätzlich Folgendes tun:*

- Preiselbeerprodukte (Saft oder Granulat zum Anrühren aus der

mit Milchsäurebakterien (in Drogerien erhältlich) grosse Erleichterung oder Sitzbäder mit Molke oder einem anderen Milchsäurepräparat.

- Auch wenn die Blasenentzündung wechseljahrbedingt durch den Östrogenmangel chronisch wird, gibt es diverse hilfreiche Produkte in der Drogerie, damit Keime geringere Chancen haben, sich einzunisten.

*Sofortmassnahmen bei den ersten Anzeichen:*

- Sofort mehr trinken, Harnblase gut durchspülen mit warmen Getränken.
- Füsse, Gesäss, Bauch wärmen, eventuell auch im Büro Füsse auf



*Eine Wärmeflasche hilft entspannen und entkrampfen und fördert so die Durchblutung.*

Drogerie) über längere Zeit zur Prävention einnehmen.

- D-Mannose (Zuckerart), ein bis zwei Teelöffel über einen längeren Zeitraum einnehmen.
- Wenn eine Blasenentzündung oder eine Blasenreizung starken Juckreiz und trockene Schleimhäute in der Scheide hinterlassen, bringen Vaginalzäpfchen

Wärmeflasche stellen oder auf Bauch/Oberschenkel legen.

- Drei- bis fünfmal am Tag warmen Preiselbeersaft trinken.
- Drei- bis fünfmal am Tag D-Mannose in ein Getränk einrühren.
- Drei- bis fünfmal am Tag (gemäß Packungsbeilage) eine Tasse Nierenblasentee mit den entsprechenden Heilkräutern trin-

ken oder Dragees mit Nierenblaspflanzen einnehmen.

– Als pflanzliches «Antibiotikum» Kapuzinerkresse und Meerrettich, erhältlich als Dragees oder Kapseln in Naturdrogerien.

– Im Moment auf Kaffee und stark Zuckerhaltiges verzichten (auch kein Orangensaft).

Dies setzt voraus, dass all jene, die vermehrt zu Blasenentzündungen oder Blasenreizungen neigen, diese Produkte immer griffbereit zu Hause haben, damit man bei den ersten Anzeichen sofort reagieren kann.

### Kleine Helfer

Preiselbeerpräparate respektive Preiselbeeren enthalten, ähnlich wie Cranberrys, Proanthocyanidine. Das ist der rote Farbstoff, der eine



*D-Mannose hat sich als Vorbeugemittel gut bewährt.*

antibakterielle und dadurch harn- desinfizierende Wirkung entfaltet.

D-Mannose ist eine Substanz, die in kleinen Mengen vom Körper selbst hergestellt wird und in sehr kleinen Mengen in bestimmten Obstsorten vorkommt. D-Mannose wird als Einfachzucker vom Körper zwar aufgenommen, aber nicht verwertet, sondern unverändert im Urin wieder ausgeschieden. Daher sind D-Mannose-Präparate auch

für Diabetiker geeignet. In 75 bis 95 Prozent der Fälle von Blasenentzündungen ist das Darmbakterium E.Coli die Ursache für die Infektion. E.-Coli-Bakterien suchen den Kontakt zu zuckerhaltigen Andockstellen an der Blaseschleimhautwand. Der Einfachzucker D-Mannose im Urin gaukelt diesen Bakterien solche «süssen» Andockstellen vor. Das Resultat: Die Bakterien verbinden sich nicht mehr mit der Blaseschleimhaut, sondern mit dem Einfachzucker D-Mannose und werden mit dem Urin ausgeschieden.

### Ideale Heilkräuter

In diversen Nierenblasentees oder Dragees finden sich vor allem harnwegsdesinfizierende und harntreibende Heilpflanzen. Sie wirken an-



*Kapuzinerkresse und Meerrettich gehören zu den Infektblockern.*

tibakteriell, speziell bei entzündlichen Erkrankungen der ableitenden Harnwege, ohne dass sie zu einer Resistenzentwicklung der Keime beitragen. In diesen Mischungen findet man vor allem Pflanzen wie: Bärentraubenblätter, Birkenblätter, Brennessel, Goldrute, und/oder weitere Pflanzen mit antibakterieller Wirkung.

Kapuzinerkresse und Meerrettich werden in der Pflanzenheilkunde

zur unterstützenden Behandlung von bakteriellen Atemwegs- und Harnwegsinfekten eingesetzt. Die wirksamen Senfölglykoside werden im Dünndarm resorbiert, über Lunge und Nieren ausgeschieden und entfalten dort ihre Wirksamkeit. Sie wirken antibakteriell, antiviral und antimykotisch, also auch gegen unerwünschte Pilze.

Wenn Hausmittel nicht ausreichen und sich die Beschwerden verschlimmern oder länger als zwei Tage anhalten und trotz getroffener Massnahmen nicht bessern, sollte zusätzlich ein Arzt aufgesucht werden.

### Chinesische Medizin

In der chinesischen Medizin hat der Blasenmeridian zusätzlich die Aufgabe, die Aktivität des zentralen und autonomen Nervensystems zu regulieren. Daher wundert es nicht, dass er sehr sensibel auf seelischen Druck reagiert.

Gemäss der Psychosomatik nach Rüdiger Dahlke ist die Harnblase der Ort, wo es um Druck aushalten und loslassen geht. Wenn es eigener Ehrgeiz ist, mag er bewusst akzeptiert werden, wenn es fremde Bedürfnisse sind, kann Gegenwehr angesagt sein. Im Buch «Krankheit als Chance» von Rüdiger Dahlke findet man Schlüsselfragen wie: Was setzt mich so unter Druck? Bin ich es selber oder sind es andere (Umstände)? Was will ich bewahren, was muss ich (endlich) loslassen?

Ob man sich auf solche Gedanken einlassen mag oder Krankheit als alleinigen körperlichen Prozess betrachten will, ist jederfrau selber überlassen. Tatsache ist, dass genaueres Hinschauen nie falsch ist und mithelfen kann, Symptome an der Wurzel anzupacken und Ursachen zu finden, vor allem bei einem chronischen Verlauf einer Krankheit.

\*Die Autorin arbeitet in der Fachstelle Bäuerliche Hauswirtschaft und Ernährung beim LZSG.