

Unruhestifter in der Blase

Ständiger Harndrang, Brennen beim Wasserlassen: Was kann man nebst Antibiotika gegen Blasenentzündung tun?

Blasenentzündungen sind ein besonders unangenehmes Leiden, von dem jede fünfte Frau mindestens einmal pro Jahr betroffen ist. Neben häufigem Harndrang und Brennen beim Toilettengang gehört auch allgemeines Unwohlsein zu den Symptomen. Schuld an einer Harnwegsinfektion sind in etwa 80 Prozent der Fälle sogenannte E. coli Bakterien. Und – kaum zu glauben, aber wahr – meist stammen diese Erreger auch noch aus dem eigenen Körper, genauer gesagt aus dem Darm, wo sie ein natürlicher und wichtiger Bestandteil der Darmflora sind. Gelangen sie jedoch über Umwege (etwa beim Toilettengang) in die



Wichtig: bei Blasenentzündung rasch handeln. Foto: Planter Studio/Shutterstock.com

Harnröhre, werden sie zu wahren Unruhestiftern. Gerade über die weibliche Harnröhre, die deutlich kürzer ist als jene der Männer, ist es für die Bakterien ein kurzer Weg bis in die Blase. Sind sie dort angekommen, entzündet sich die Blasen-schleimhaut und es kommt zu Schmerzen und Brennen beim Wasserlassen. Durch eine Ver-

krampfung der Muskulatur der Harnröhre und Blase kommt es in der Folge auch dazu, dass man zwar oft auf die Toilette muss, jedes Mal aber nur geringe Urinmengen abgegeben werden können. Dadurch kann ein Teufelskreis entstehen, denn im verbleibenden Restharn vermehren sich die Erreger besonders gut.

Hilfe aus der Pflanzenwelt

Die gute Nachricht: Wenn es sich um eine unkomplizierte Blasenentzündung ohne Fieber und Blut im Urin handelt (in neun von zehn Fällen), können Heilpflanzen helfen, ohne dass man zu Antibiotika greifen muss. Allgemeinmedizinerin Christine Kiesel: „Die aktuellen S3-Leitlinien, die wichtigsten Entscheidungshilfen für Ärzte, empfehlen etwa Kresse und Meerrettich. Diese Pflanzen werden seit Langem medizinisch eingesetzt, denn sie sind reich an Senfölglykosiden.

Dabei handelt es sich um Scharfstoffe, die von den Pflanzen zur Abwehr von Schädlingen und Bakterien produziert werden. Das funktioniert auch bei uns Menschen. Sie können Bakterien an der Vermehrung hindern und sogar abtöten. Die Scharfstoffe reichern sich in der Blase an und wirken dort auf natürliche Weise gegen viele verschiedene Bakterienarten, auch E. coli.“

Die Pflanzenwelt bietet noch mehr Möglichkeiten im Kampf gegen Blasenentzündungen. Zu den effektivsten Mitteln zählt Cranberry. Die aus Nordamerika stammende Beere sorgt mit ihren Inhaltsstoffen (Proanthocyanidine bzw. PAC) dafür, dass Bakterien nicht so leicht an der Blasenwand anhaften können. Kombipräparate, die Cranberry mit den oben genannten oder auch harntreibenden Pflanzen wie Birkenblättern vereinen, sind in der Apotheke erhältlich.

Kopf Fit mit MeinMed: Das heitere Gehirnjogging

Mehr als 100.000 Menschen in Österreich leben mit Demenz. Aufgrund des steigenden Durchschnittsalters wird das Thema die Gesellschaft in Zukunft noch stärker betreffen. Eine verlässliche Vorbeugung gegen Alzheimer und andere Demenzerkrankungen gibt es nicht. Die neue Initiative „Kopf Fit! Heiteres Gedächtnistraining“ bietet jedoch die Möglichkeit, das Risiko spielerisch zu senken.

Die RegionalMedien Gesundheit laden im Rahmen von MeinMed und in Zusammenarbeit mit der MAS Alzheimerhilfe dazu ein, drei Wochen lang täglich die kognitiven Fähigkeiten zu trainieren. Von 1. bis 21. September, dem Welt-Alzheimerstag, werden online innovative Übungen zum Download bereitgestellt. Begleitet werden sie jeweils von kurzen Videos. Die Experten



Gedächtnistraining erhält die grauen Zellen fit. Foto: R. Kneschke/Shutterstock

Michael Buchner und Michaela Bichler erklären darin die Aufgabe, die Psychologin Julia Wimmer-Elias liefert zusätzliche Hintergrundinformationen.“ Ähnlich wie die Muskeln wollen auch die grauen Zellen täglich gefordert und trainiert werden. Das Wichtigste dabei: Alles, was Spaß macht, merkt sich das Gehirn leichter“, so die Psychologin. (mak)

Dr. Böhm®

**ALLES FÜR MEINE
GESUNDEN
HARNWEGE**




Damit die Blase gesund bleibt.

- ✓ Einzigartige 3-fach Kombination aus hochdosiertem Cranberry-Spezialextrakt plus Brunnenkresse und Meerrettich
- ✓ Birkenblätter-Extrakt zum Ausspülen der Harnwege
- ✓ Ideal für die Langzeiteinnahme, wenn sich die Blase häufiger bemerkbar macht

Qualität aus Österreich. Dr. Böhm® – Die Nr. 1 aus der Apotheke
*Apothekenumsatz lt. IQVIA Österreich OTC Offtake seit 2012