



Mag. pharm. Uli Walther

APOTHEKEN INFO für KALSDORF

Blasenentzündung – reden wir offen darüber

Entzündet sich das Gewebe der ableitenden Harnwege, spricht man von einer Harnwegsinfektion (= Blasenentzündung). Begünstigt wird diese bei Frauen in erster Linie durch die – im Vergleich zum Mann – wesentlich kürzere Harnröhre. Ältere Männer sind häufig aufgrund einer Vergrößerung der Prostata anfällig.

Im Herbst kommt es (wieder) vermehrt zu Infekten im Bereich der ableitenden Harnwege.

Ist das Immunsystem geschwächt, können Bakterien aus dem Analbereich in die Harnwege aufsteigen. Vor allem bei Frauen, deren Harnröhre sehr kurz ist.

Auslöser

- Das Sitzen im Garten oder auf kalten Fußböden
- Frauen nach den Wechseljahren, deren Vaginal-Schleimhäute trockener sind
- Blasensenkung durch geschwächtes Bindegewebe oder nach Geburten
- Männer mit Prostatavergrößerung, wodurch Restharn in der Blase verbleibt
- Harnsteine
- Blasenkatheter
- Diabetes
- übertriebenes Waschen mit basischen Seifen

Erste Symptome

Häufiger Harndrang; die ausgeschiedenen Urinmengen sind allerdings klein, der Harnstrahl ist schwächer als gewohnt. Brennende Schmerzen im Unterleib und in der Harnröhre.

Wenn die Entzündung bereits akut ist

Kommt Fieber hinzu, oder findet sich Blut im Urin, sollten Sie sofort einen Arzt aufsuchen! Hier wird nur noch ein Antibiotikum helfen. Je nach Bakterienanhäufung (kann der Arzt mittels Bluttest und Urinprobe feststellen) wird eine 1 Tages-Therapie oder eine maximal 5 Tage andauernde Behandlung verordnet. Ist bereits das Nierenbecken mitbetroffen, dann muss das Antibiotikum länger eingenommen werden.

Was kann man selbst zu einer raschen Heilung beitragen?

Eine schnelle Reaktion auf erste Anzeichen führt im Allgemeinen zu

einer raschen Heilung! Jetzt sollte man beginnen, viel zu trinken, damit die Harnwege mit viel Flüssigkeit durchgespült und Keime ausgeschieden werden. Optimal eignen sich hierfür Tees mit Birke, Schachtelhalm und Bärentraubenblatt – sie wirken entwässernd und desinfizierend. Für Eilige bieten sich praktische lösliche Tees an, die nur mit heißem Wasser zu übergießen und sofort trinkbar sind. Wichtig ist, dass diese Instanttees rasch nach der Zubereitung getrunken werden, damit noch alle Wirkstoffe der ätherischen Öle im Tee vorhanden sind.

„Durchspülen“ mit Blasentees sollte man tagsüber. Für die Nacht dreht man das Therapiekonzept um und trinkt (vor dem Schlafengehen) nur noch wenig, dafür aber hochdosiertes, reines Vitamin C.

Dieses säuert den Harn kräftig an und bringt die „bösen“ Bakterien in der Blase bildlich zum Platzen. Es empfiehlt sich, etwa 1 Teelöffel reines Vitamin C in Pulverform in warmem Wasser aufzulösen und vor dem Zubettgehen zu trinken. Wem das zu sauer ist, der kann sich mit hochdosierten Preiselbeer-Produkten helfen, die auch optimal zur Vorbeugung geeignet sind!

Das Auflegen einer Wärmeflasche auf den Unterleib wirkt beruhigend. Für die Intimpflege sollten hochwertige, mild pflegende Waschlotionen verwendet werden. Halten Sie Füße und Hände immer schön warm – im Winter auch die Ohren, denn sie alle sind Reflexzonen für die Blase und die ableitenden Harnwege!

Wir beraten Sie gerne!
Herzlichst Ihre Uli Walther

KB
APOTHEKE
KALSDORF
DIE MIT HERZ