





Verflixtes Brennen

Bei einer **Blasenentzündung** suchen Betroffene häufig zuerst Rat in der Apotheke. Wichtig ist, bei der Beratung die Grenzen der Selbstmedikation zu erkennen und gegebenenfalls an den Arzt zu verweisen.

Betroffene, die in ihrem Leben schon einmal an einer Blasenentzündung (Zystitis) litten, können die typischen Symptome wie Brennen beim Wasserlassen (Dysurie) sowie den häufigen Harndrang mit geringen Urinmengen (Pollakisurie) schnell einordnen. Sie klagen meist zudem über einen Druckschmerz im Unterbauch und berichten, dass der Urin trüb oder verfärbt ist. Definitivgemäß betrifft eine Zystitis lediglich die unteren Harnwege, also Harnröhre und Harnblase. Sind auch die oberen Harnwege mit Beteiligung des Nierenbeckens entzündet, wird von einer Nierenbeckenentzündung (Pyelonephritis) gesprochen. Diese wird charakteristischerweise von einem Flankenschmerz begleitet. Auch deuten Fieber und Blut im Urin auf eine Nierenbeteiligung hin. Eine asymptomatische Infektion liegt vor, wenn die Person trotz vorhandener Bakterien im Urin (Bakteriurie) beschwerdefrei ist.

Typisch Frau Überwiegend ist es ein weibliches Problem. Schätzungen zufolge leidet jede zweite Frau einmal in ihrem Leben unter einer Blasenentzündung. Ursache dafür ist die im Vergleich zu den Männern viel kürzere Harnröhre der Frauen (circa vier Zentimeter im Gegensatz zu 20 bis 25 Zentimetern beim Mann), die sich eng benachbart zu Scheide und Darmausgang befindet. Erreger aus der Anal- und Vaginalregion haben so leichtes Spiel, durch Schmierinfektion über die Harnröhre in die Blase zu gelangen und eventuell in das Nierenbecken aufzusteigen. Lokale Unterkühlung (z. B. durch nasse Badekleidung, Sitzen auf kalten Steinen), eine geschwächte Immunabwehr oder Stoffwechselstörungen (z. B. durch Erkrankungen wie Diabetes) sowie eine zu geringe Trinkmenge begünstigen ein Ansiedeln der Erreger. Häufigster Keim ist mit fast 80 Prozent das körpereigene Bakterium *Escherichia coli* (*E. coli*). Aber auch andere Bakterien wie

Proteus mirabilis, Staphylokokken, Streptokokken, Klebsiellen oder Pilze wie *Candida albicans* sind typische Erreger einer Zystitis.

Risikofaktoren Typischerweise fördern intensiver Geschlechtsverkehr („Honeymoon-Cystitis“) sowie eine falsche Genital- und Analhygiene das Verschleppen der Erreger in die Harnwege. Zudem gehen Phasen der hormonellen Umstellung häufig mit Blasenentzündungen einher. In der Schwangerschaft weitet sich die Harnröhre, wodurch die Erreger leichter eindringen können. In den Wechseljahren verschiebt sich der pH-Wert des Vaginalsekrets in den alkalischen Bereich, was wiederum eine Vermehrung der Krankheitserreger fördert. Gleichzeitig werden durch die abnehmende Estrogenproduktion die Blasenschleimhäute (Urothel) dünner und damit leichter zur Angriffsfläche für die Erreger. Aber auch Verhütungsmaßnahmen mit spermiziden Cremes oder eine Hygiene mit alkalischen Seifen und Intimsprays können den schützenden physiologischen sauren pH-Wert der Scheide ins Alkalische verschieben.

Risikogruppen erkennen Bei gesunden Frauen haben akute Blasenentzündungen oft einen unkomplizierten Verlauf. Sie fühlen sich nicht krank und sprechen gut auf eine Behandlung mit Präparaten der Selbstmedikation an. Möglich ist sogar in etwa 30 bis 50 Prozent der Fälle eine Spontanheilung innerhalb einer Woche. Verschlechtert sich aber das Allgemeinbefinden und treten zusätzlich zu den Symptomen der Blasenentzündung Fieber, starke Schmerzen und/oder Blut im Urin auf, sollten die Betroffenen unbedingt an einen Arzt weitergeleitet werden. Auch sollten sich diejenigen, deren Beschwerden unverändert länger als fünf Tage andauern, dem Arzt vorstellen. Ebenso sind die Grenzen der Selbstmedikation erreicht, wenn sich nach kurzer Zeit oder zum wiederholten Mal im Jahr

die Blase entzündet. Darüber hinaus sind Schwangere, Kinder, Männer und Personen mit Nierenerkrankungen, Urinablaufstörungen oder Dauerkatheter sowie immunsupprimierte Patienten kein Fall für die Selbstmedikation. Bei diesen Personengruppen kommt es häufiger zu schweren Krankheitsverläufen oder zu Folgeschäden, sodass sie in der Regel eine Antibiose benötigen. Häufig liegen bei ihnen auch anatomische Fehlbildungen oder Erkrankungen vor, die behandelt werden müssen.

Leitliniengerechte Antibiotikabehandlung Die relevanten Leitlinien sehen bei einer unkomplizierten Blasenentzündung generell den Einsatz von Antibiotika vor. Allerdings befinden sich die Leitlinien derzeit in Überarbeitung und es bleibt abzuwarten, ob diese Empfehlung in der Form bestehen bleibt oder alternative Behandlungsoptionen in den Vordergrund rücken werden. Bislang wird die Antibiotika-Empfehlung als Mittel der ersten Wahl damit begründet, dass eine möglichst frühe antibiotische Therapie geeignet ist, Komplikationen zu vermeiden und eine Heilung zu beschleunigen. Angeraten wird eine kalkulierte Antibiotikagabe. Das bedeutet, die Wahl des Wirkstoffs erfolgt ohne vorherige mikrobiologische Erregerbestimmung empirisch nach der größten Erregerwahrscheinlichkeit und der erwarteten Resistenzsituation. Als Mittel der ersten Wahl bei gesunden Frauen führt die Leitlinie Fosfomycin, Nitrofurantoin und Pivmecillinam auf. Diese Substanzen werden heute bevorzugt, da ihre Resistenzraten sehr niedrig sind, sie eine gute Verträglichkeit aufweisen und die körpereigene Bakterienflora nur wenig beeinträchtigen. Während bei Fosfomycin eine Einmalgabe ausreicht, muss das in Deutschland erst seit März verfügbare Pivmecillinam drei Tage lang und Nitrofurantoin je nach Dosierung fünf oder sieben Tage lang eingenommen werden. Das früher standardmä- ►

NEU

ERKÄLTUNG MIT SCHNUPFEN?

SOLVO^{HEXAL}. LÖST DEN SCHLEIM UND BEFREIT SO DIE NASE.*

- ✓ Bewährte 5-fache Pflanzenkombination
- ✓ Geeignet für Erwachsene und Jugendliche ab 12 Jahren
- ✓ Bieten Sie Ihren Kunden eine neue und pflanzenstarke Alternative



MIT 5-FACHER PFLANZENKRAFT:

Enzianwurzel, Eisenkraut, Gartensauerampferkraut, Holunderblüten und Schlüsselblumenblüten

*SolvoHEXAL® dient der Unterstützung der Schleimlösung bei Erkältungen mit Schnupfen.

Traditionelles pflanzliches Arzneimittel zur Anwendung bei der Unterstützung der Schleimlösung bei Erkältungen mit Schnupfen ausschließlich auf Grund langjähriger Anwendung.

SolvoHEXAL® überzogene Tabletten. Zusammensetzung: Wirkstoffe: 1 überzog. Tbl enth.: Enzianwurzel-Pulver 12 mg, Eisenkraut-Pulver 36 mg, Gartensauerampferkraut-Pulver 36 mg, Holunderblüten-Pulver 36 mg, Schlüsselblumenblüten-mit-Kelch-Pulver 36 mg; Sonstige Bestandteile: Cellulose, Sucrose, Talkum, Ca-carbonat, Maltodextrin, Croscarmellose-Na, Hypromellose, Titandioxid, arab. Gummi, Glucose, gefälltes Siliciumdioxid, Mg-stearat (Ph.Eur.) [pflanzl.], Traganth, gebleichter, wachsfreier Schellack (Ph.Eur.), Bienenwachs, Carnaubawachs. **Anwendungsgeb.:** SolvoHEXAL überzog. Tbl. sind ein tradition. pflanzl. Arzneimittel zur Unterstütz. der Schleimlös. B. Erkält. m. Schnupfen. Das Arzneimittel ist ein tradition. Arzneimittel, das ausschließl. auf Grund langjähr. Anwend. f. das Anwend.-gebiet registr. ist. **Gegenanz.:** Überempf. geg. Inhaltsst. **Nebenwirk.:** Magen-Darm-Beschw. (u. a. Magenschm., Übelk.), Überempf.-reakt. der Haut (Hautausschlag, Hautröt., Juckreiz), schwere allerg. Reakt. (Angioödem, Atemnot, Gesichtschwell.). **Warnhinw.:** Enth. Sucrose u. Glucose. Weit. Einzelh. u. Hinw. s. Fach- u. Gebrauchsinfo. Apothekepflichtig. Traditionelles pflanzliches Arzneimittel zur Anwendung bei der Unterstützung der Schleimlösung bei Erkältungen mit Schnupfen ausschließlich auf Grund langjähriger Anwendung. **Mat.-Nr.:** 3/51009725 **Stand:** August 2016, Hexal AG, 83607 Holzkirchen, www.hexal.de Z:DE/PRE/HER/0816/0040



► Bis drei bis fünf Tage lang applizierte Cotrimoxazol (Trimethoprim/Sulfamethoxazol) wird wegen regional bestehender hoher Resistenzraten heute nicht mehr als First-line-Antibiotikum empfohlen. Auch das häufig verordnete Fluorchinolon Ciprofloxacin sollte gemäß der Leitlinie nicht mehr bei unkomplizierten Blasenentzündungen an erster Stelle stehen, sondern vielmehr der Behandlung einer Nierenbeckenentzündung vorbehalten bleiben.

Keime an oder die Infektion hat sich auf die oberen Harnwege ausgeweitet. Beide Fälle erfordern einen Substanzwechsel.

In der Selbstmedikation Bevor eine Blasenentzündung leitliniengerecht gleich mit Antibiotika behandelt wird, hat sich bei unkomplizierten Verläufen aber erfahrungsgemäß der Einsatz von pflanzlichen Präparaten in Kombination mit einem Schmerzmittel und Wärme

den Eigenschaften geeignet. Sie können auch therapiebegleitend bei notwendiger Antibiose empfohlen werden. Im Anschluss an die akute Entzündung sind pflanzliche Mittel zur Rezidivprophylaxe ein guter Tipp.

Blase durchspülen Gleich bei den ersten Anzeichen einer Blasenentzündung sollten die Betroffenen viel trinken, um die pathogenen Keime aus den Harnwegen auszuspülen. So eine Durchspülungstherapie erfordert reichlich Flüssigkeit (mindestens zwei Liter am Tag). Es kommen verschiedene Pflanzen zum Einsatz. Vor allem haben sich Arzneidroge mit einer entwässernden (aquaretischen) Wirkung wie Brennnesselblätter und -kraut (*Urticae folium*, *Urticae herba*), Schachtelhalmkraut (*Equiseti herba*), Birkenblätter (*Betulae folium*), Goldrutenkraut (*Solidaginis virgaureae herba*), Hauhechelwurzel (*Ononidis radix*), Orthosiphonblätter (*Orthosiphonis folium*) oder Queckenwurzelstock (*Graminis rhizoma*) bewährt. Sowohl Orthosiphonblätter als auch Goldrutenkraut wirken zudem leicht krampflösend, letzteres hat auch noch entzündungshemmende Eigenschaften.

Die durchspülende Wirkung der Pflanzen sind auf enthaltene Flavonoide zurückzuführen. Sie verstärken die Harnausscheidung über eine Erhöhung der Nierendurchblutung und der glomerulären Filtrationsrate sowie einer Hemmung der Wasserrückresorption im Sammelrohr im Sinne einer Verdünnungsdiurese. Dabei greifen sie im Gegensatz zu chemischen Diuretika nicht in den Elektrolythaushalt ein. Dennoch sollen auch harntreibende Arzneidroge nur kurzfristig verwendet werden. Kontraindiziert sind sie bei Patienten mit Ödemen infolge einer Herz- und Niereninsuffizienz. Werden zusätzlich Antibiotika eingenommen, sollte die Flüssigkeitszufuhr 1,5 Liter nicht übersteigen, um die Wirkstoffspiegel in der Blase nicht zu verdünnen. ►

RISIKOGRUPPE MANN

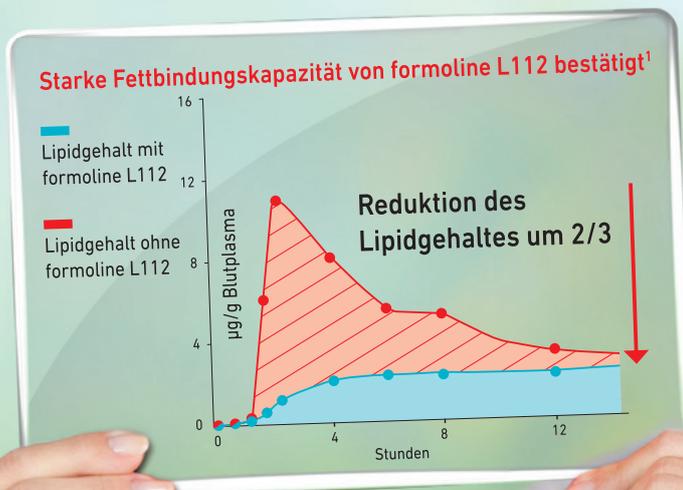
Männer sind selten von Blasenentzündungen geplagt. Treten sie auf, sollte nach der Ursache geforscht werden. Fast immer gehen sie mit einer Vergrößerung der Vorsteherdrüse (Prostata) einher. Daher steigt das Risiko bei Männern für Blasenentzündungen mit zunehmendem Alter aufgrund einer altersbedingten Prostatavergrößerung an. Prostatahyperplasien engen die Harnwege ein und führen so nachfolgend zu Urinabflussstörungen und Restharnbildung, was einer Vermehrung von Keimen Vorschub leistet. Hinweise auf eine gutartig vergrößerte Prostata sind nächtlicher Harndrang, ein schwacher Urinstrahl und Schmerzen beim Wasserlassen. Diese Symptome können aber auch Krankheitszeichen für Prostataerkrankungen wie eine Entzündung der Prostata (Prostatitis) oder Prostatakrebs sein. Da alle genannten Erkrankungen ärztlich behandelt oder zumindest überwacht werden müssen, zählen Männer zu den Risikogruppen, die bei Verdacht auf eine Harnwegsinfektion immer zum Arzt geschickt werden müssen.

Bei der Abgabe eines Antibiotikums ist es sinnvoll, den Kunden auf die notwendige Therapielänge hinzuweisen. Auch wenn die Symptome unter Antibiotikaeinnahme schnell zurückgehen, darf das Mittel ohne Rücksprache mit dem Arzt nicht vorzeitig abgesetzt werden, da dies resistente Keime und Rückfälle bedingen kann. Klagt der Betroffene hingegen trotz Antibiotikagabe unter einer Verschlechterung seines Zustandes, sollte er wieder an den Arzt verwiesen werden. Möglicherweise spricht der verordnete Wirkstoff nicht auf die vorhandenen

über drei bis fünf Tage bewährt. Mittel der Wahl gegen die Schmerzen sind Ibuprofen oder Paracetamol. Bei krampfartigen Schmerzen ist auch die kombinierte Gabe eines Analgetikums mit einem Spasmolytikum wie Butylscopolamin sinnvoll, das den Tonus der überaktiven Blasenwand senkt. Auch Wärme hilft, die glatte Muskulatur der Blase zu entspannen. Geeignet sind warme Sitzbäder, feuchtwarme Umschläge oder eine Wärmflasche. Bei den Phytotherapeutika sind vor allem Präparate mit harntreibenden, antimikrobiellen und entzündungshemmen-

Leichter Abnehmen mit formoline L112

Ihre beste Empfehlung



- ✓ wirkt nachweislich und ist millionenfach bewährt
- ✓ ist einzigartig mit dem Wirk-Ballaststoff L112 aus natürlichen Quellen

Zum Abnehmen alles Gute. formoline

¹Chubben, N. H. P., et al. (2016). „A single oral dose of a polyglucosamine influences the bioavailability of [9-14C]-Oleic acid in adult female Göttingen minipigs.“ BMC Obesity 3(1): 1-12. Gerne senden wir Ihnen die vollständige Studie zu. Hierfür bitte E-Mail mit Ihren Kontaktdaten und dem Betreff „Studie Fettbindung“ an Kundenservice@certmedica.de schreiben.

► Harntreibende Arzneidrogen werden traditionell als Nieren- und Blasentees (lose, in Teebeuteln, als Pulver) angeboten. Meist werden je nach Präparat drei bis fünf Tassen Tee am Tag empfohlen, die noch mit anderen Getränken (am besten Wasser) kombiniert werden müssen, um auf die erforderliche Flüssigkeitszufuhr zu kommen. Zudem sind Frischpflanzensäfte und extraktthaltige feste Zubereitungen (Dragees,

die antimikrobielle Wirkung wird der Hauptinhaltsstoff Arbutin verantwortlich gemacht. Arbutin ist ein Prodrug, das erst im Körper in das aktiv wirksame Hydrochinon umgewandelt wird. Hydrochinon tötet insbesondere gramnegative Bakterien wie *E. coli* ab, sodass das Wachstum der häufigsten Erreger von Harnwegsinfektionen gehemmt wird. Enthaltene Tannine verhindern zudem ein Anheften der Erre-

ger, die antimikrobielle Wirkung vom pH-Wert des Urins ist, kann die früher empfohlene Alkalisierung des Harns entfallen. Um eine optimale Wirkung zu erzielen, sollten Bärentraubenblätter vorzugsweise als standardisiertes Fertigarzneimittel in Drageeform eingenommen werden. Wird ein Tee bevorzugt, sollte ein Kaltwasserauszug (Kaltmazerat) angesetzt werden, der weniger Gerbsäure extrahiert als ein herkömmlicher Teeauszug. Gerbsäure reizt die Magenschleimhaut und kann bei empfindlichen Personen Übelkeit und Erbrechen auslösen. Zubereitungen mit Bärentraubenblättern sollten nicht länger als eine Woche und nicht öfter als fünfmal im Jahr zur Anwendung kommen. Hintergrund dieser Einnahmebeschränkung sind potenzielle mutagene und lebertoxische Effekte, die diskutiert werden, aber bislang nicht eindeutig bestätigt wurden.

Antimikrobiell wirken auch Kapuzinerkressenkraut (*Tropaeoli herba*) und Meerrettichwurzel (*Armoracia radix*), die als fixe Kombination erhältlich sind. Beide Pflanzen enthalten schwefelhaltige Senfölglykoside, deren Isothiocyanate ein breites antibakterielles Wirkspektrum im grampositiven und gramnegativen Bereich aufweisen. Das Kombinationspräparat wird sowohl therapeutisch als auch prophylaktisch bei häufig wiederkehrenden Infekten empfohlen.

Ebenso ist die Kombination aus den Extrakten von Rosmarinblättern, Liebstöckelwurzel und Tausendgüldenkraut antibakteriell wirksam. Darüber hinaus wirken die drei Pflanzen diuretisch und spasmolytisch. Die Kombination eignet sich sowohl zur unterstützenden Behandlung während einer Antibiotika-Therapie als auch anschließend zur Rezidivprophylaxe.

Rezidive vermeiden Cranberries (*Vaccinum macrocarpon*) werden schon seit langem günstige Wirkungen auf die Blasengesundheit nachgesagt. Allerdings scheinen sie ►



© Zoonar/Heike Rau / Zoonar / Thinkstock

Die Bärentraube ist ein Heidekrautgewächs mit dicken, ledrigen Blättern.

Tabletten) oder Lösungen (Tropfen) erhältlich, die auch viel zusätzliche Flüssigkeit erfordern.

Harn desinfizieren Hierfür werden Heilpflanzen mit einer keimabtötenden (antimikrobiellen) Wirkung eingesetzt. Vor allem kommen die altbewährten Bärentraubenblätter (*Uvae ursi folium*) zum Einsatz. Für

ger an der Schleimhaut, sodass diese keinen Halt mehr an der Blasenwand finden und mit dem Harnstrahl herausgespült werden. Darüber hinaus wirken sie antiphlogistisch. Erforderlich ist die Einnahme von mindestens 400 bis 700 Milligramm Arbutin am Tag, um eine ausreichende Menge an Hydrochinon im Harn zu gewährleisten. Da die enzy-



NEU

Locastad® gegen Halsschmerzen

Ihre 3-fach starke Empfehlung!



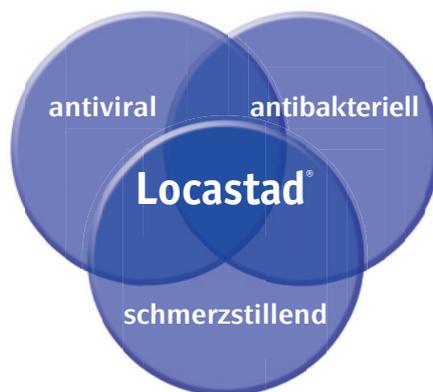
Schmerzstillend, antibakteriell, antiviral – wirkt besonders schnell und 3-fach stark!

Ein plötzliches Kratzen im Hals, Beschwerden beim Schlucken und Schmerzen im Rachenbereich sind häufig die ersten Symptome einer Pharyngitis. Verantwortlich dafür sind zum überwiegenden Teil Viren und Bakterien. Sie können eine akute Infektion im Bereich der oberen Atemwege auslösen. Kunden, die mit diesen Beschwerden in die Apotheke kommen, sind dann immer auf der Suche nach einer schnellen Hilfe, die die Schmerzen besonders schnell lindert und Bakterien sowie Viren wirksam bekämpft.

Einzigartige 3-er Wirkstoff-Kombination

Dafür gibt es jetzt ein völlig neues Präparat mit einer in Deutschland einzigartigen Wirkstoffzusammensetzung: das neue Locastad® gegen Halsschmerzen. Bei Locastad® sind die drei

Wirkstoffe Lidocain, Amylmetacresol und Dichlorbenzylalkohol in einer modernen 3-er Wirkstoff-Kombination vereint, die es in dieser Zusammensetzung in Deutschland nicht gibt.



Bekämpft den Schmerz

Lidocain ist ein gut verträgliches, topisches Oberflächenanästhetikum, das betäubend wirkt und die spannungsabhängigen Natrium-Kanäle in den Zellmembranen der Nervenzellen blockiert. Dadurch wird die Wei-

terleitung der Schmerzinformation über die Nervenzellen unterbrochen und Schmerzen werden besonders schnell gelindert.

Wirkt gegen Viren und Bakterien

Amylmetacresol und Dichlorbenzylalkohol sind Wirkstoffe aus der Gruppe der Antiseptika und wirken antibakteriell sowie antiviral gegen Bakterien, Viren und Pilze. In Kombination ergänzen sich diese drei Wirkstoffe in ihrer Wirkung. Übrigens: Für Halsschmerzpatienten ist der Geschmack des Präparats sehr wichtig und ein mitentscheidendes Kaufkriterium. Genau aus diesem Grund schmeckt Locastad® sehr angenehm. Locastad® gegen Halsschmerzen gibt es in zwei besonders angenehmen Geschmacksrichtungen: Orange sowie Zitrone/Honig!

Jetzt mit
massivem Werbedruck
in TV und Print.

Locastad® gegen Halsschmerzen 2 mg/0,6 mg/1,2 mg Orangengeschmack Lutschtabletten. Zus.: Jede Lutschtbl. enth.: 2,00 mg Lidocainhydrochlorid, 0,60 mg Amylmetacresol u. 1,20 mg 2,4-Dichlorbenzylalkohol. Sonst. Bestandt.: Levomenthol, Saccharin-Na, Sucrose, Glucose-Sirup, Gelborange S (E110), Ponceau 4R (E124), Citronensäure-Monohydrat, Orangen-Aroma. Anw.: Symptomlind. v. Halsschm. b. Erw. u. Jugendl. über 12 J. Gegenanz.: Überempf. gg. d. Wirkst., Levomenthol, Gelborange S, Ponceau 4R od. e. d. sonst. Bestandt.; Kdr: unter 12 J. Anw.-beschränkt. Läng. Anw.; akut erkrankte od. gebrechl. ält. Pat.; akut besteh. groß. Wunden i. Mund- u. Rachenbereich; Asthma; Allergie auf Lokalanästh. v. Amid-Typ (Kreuzallergie m. Lidocain mögl.); Gluc.-Galact.-Malabsorpt., Fruct.-Intol. od. Sacchar.-Isomalt.-Mangel; Diab. mell.; Nieren- u./od. Leberinsuffiz. (keine Daten). Hinw.: Angegeb. Dostier. einhalten, Beeinfl. d. ZNS mögl., b. Anw. in groß. Mengen od. wiederholt; b. Sympt., d. länger als 2 Tage anhalten, sich verstärken od. weit. Sympt. auftr., Untersucht. auf mögl. bakter. Infekt.; nicht vor d. Essen od. Trinken anw. (aufgrund d. Betäub. d. Mund- u. Rachenbereichs). Schwangersch.: Anw. nicht empfohlen. Stillz.: Nutzen-Risiko-Abwäg. NW: Überempf.-reakt. (Brennen, Juckreiz), Angioödem, Stechen i. Rachenbereich, unang. Geschmack; Gelborange S, Ponceau 4R: allerg. Reakt. Angaben gekürzt – Weitere Einzelheiten entnehmen Sie bitte d. Fach- bzw. Gebrauchsinformation. Stand: Februar 2016. STADA GmbH, Stadastraße 2–18, 61118 Bad Vilbel

► keinen Nutzen bei bereits bestehenden Blasenentzündungen zu haben. Vielmehr werden sie zur Rezidivprophylaxe empfohlen. Cranberries sind in Deutschland auch als Kranichbeere, großfruchtige Moosbeere oder nordamerikanische Preiselbeere bekannt. In verschiedenen älteren Studien wurde in vitro demonstriert, dass bestimmte Tannine (Cranberry-Proanthocyanidine) das Andocken von E. coli an den Schleimhäuten der Harnwege verhindern können. Demnach sollen bis

Anheftens pathogener Keime an das Epithel der ableitenden Harnwege zurückzuführen sein.

Rezept erforderlich Auch schon seit Jahrzehnten praktiziert ist die Verordnung eines Escherichia-coli-Lysats, das bei täglicher Einnahme quasi wie eine Impfung die lokale Immunantwort stärken soll. Eine weitere Möglichkeit unter den verschreibungspflichtigen Optionen ist die von Urologen schon seit langem durchgeführte Langzeit-Chemopro-

verkehr), damit sich keine Keime in den Harnwegen festsetzen können.

- Genital- und Analhygiene korrekt betreiben (mit dem Toilettenpapier von vorne nach hinten säubern), um eine Schmierinfektion zu verhindern.
- Auf übertriebene Intimpflege verzichten (keine Intimsprays, Scheidenspülungen, alkalische Seifen), um den physiologischen pH-Wert der Vaginalflora zu erhalten.

Bei einer unkomplizierten Blasenentzündung kann erfahrungsgemäß erst einmal versucht werden, diese ohne Antibiotikagabe zum Abklingen zu bringen.

zu 80 Prozent der uropathogenen Keime keinen Halt mehr in der Blase finden und daher beim Wasserlassen wieder ausgespült werden, bevor eine Infektion entstehen kann. Eine neuere Untersuchung hat allerdings keinen Vorteil zu Placebo gezeigt und folgert daraus, dass die Gabe von Cranberry-Proanthocyanidin-haltigen Kapseln nicht zur Rezidivprophylaxe bei älteren Frauen zu empfehlen sei.

Bei immer wiederkehrenden Blasenentzündungen haben nicht nur Arzneidrogen einen hohen Stellenwert in der Rezidivprophylaxe. Auch chemisch-synthetische Substanzen werden schon seit langem prophylaktisch eingesetzt, um die Entwicklung chronischer Infektionen oder einer Reizblase zu verhindern. Eine alte Methode ist der Versuch, Rezidive über eine Ansäuerung des Urins mit L-Methionin zu vermeiden, da ein saures Milieu das Wachstum vieler Krankheitserreger unterbindet. Die Wirkung der Aminosäure soll darüber hinaus auf eine Hemmung des

phylaxe direkt im Anschluss an die Akuttherapie. Dafür verordnen sie 50 Milligramm Nitrofurantoin oder 50 Milligramm Trimethoprim. Das niedrig dosierte Antibiotikum wird abends nach dem letzten Wasserlassen über einen Zeitraum von drei Monaten bis zu einem Jahr eingenommen. Alternativ rezeptieren Ärzte Antibiotika für eine einmalige Behandlung nach dem Geschlechtsverkehr. Für Frauen nach der Menopause bietet sich noch die Möglichkeit, mithilfe einer vaginalen Estrogentherapie wiederkehrende Blasenentzündungen zu verhindern.

Blasengesunde Verhaltensregeln Betroffene profitieren auch von folgenden Tipps, um die beschwerdefreie Zeit zwischen zwei Harnwegsinfekten zu verlängern:

- Viel trinken (mindestens zwei Liter pro Tag), um Keime aus den Harnwegen zu spülen.
- Regelmäßiger Toilettengang mit vollständiger Blasenentleerung (vor allem nach dem Geschlechts-

- Keine Scheidendiaphragmen und spermizide Kontrazeptiva als Verhütungsmethode anwenden, um mechanische Irritationen zu vermeiden und den physiologischen pH-Wert der Vaginalflora nicht zu verändern.
- Unterleib warm und trocken halten (nasse Schwimmbekleidung nicht am Körper trocknen lassen, nicht auf kalten Steinen sitzen), um lokale Unterkühlung und eine damit einhergehende Abwehrschwäche zu vermeiden.
- Gut sitzende Baumwollunterwäsche (keine einengenden Strings) tragen und bei 60 °C waschen, um Reizungen des Schambereiches zu umgehen und Keime abzutöten. ■

*Gode Meyer-Chlond,
Apothekerin*



Es gibt so viel
zu erleben



3 leckere
Geschmacks-
richtungen

Zur Unterstützung der Leistungsfähigkeit und Antriebskraft

**Mit Meritene® zählen Sie nicht die Jahre,
Sie sorgen dafür, dass die Jahre zählen.**

Meritene® Kraft und Vitalität ist ein Nahrungsergänzungsmittel, speziell abgestimmt auf die Bedürfnisse der Generation 50+. Es liefert wichtige Mineralstoffe und Vitamine, darunter Vitamin B2, B6 und B12, zur Verringerung von Erschöpfung und Müdigkeit. Zudem enthält es hochwertiges Protein zum Erhalt und zur Unterstützung der Zunahme der Muskelmasse.

Apothekenexklusiv

Mehr erfahren unter meritene.de

Nahrungsergänzungsmittel für Erwachsene, kein Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung.

Nestlé Health Science (Deutschland) GmbH / Lyoner Straße 23 / 60528 Frankfurt / Tel. 0800 1 478 392