

# Zehn Tipps für Ihre Kunden

Wenn es wärmer wird und die Schwimmbadsaison losgeht, treten auch wieder vermehrt **Blasenentzündungen** auf. Was können Sie Ihren Kundinnen zur Linderung und zur Rezidivprophylaxe empfehlen?



© Marcio Binow Da Silva / iStock / Getty Images

**U**nkomplizierte akute Blasenentzündungen können meist gut in Eigenregie und mit Selbstmedikation behandelt werden. Eine Antibiotikatherapie ist in den meisten Fällen nicht nötig und wegen der Gefahr der Resistenzentwicklung auch nicht sinnvoll. Diese Meinung vertreten auch die Autoren der aktuellen Leitlinie. Man geht heute sogar davon aus, dass eine unkomplizierte akute Blasenentzündung auch ohne Behandlung von alleine ausheilt. Wer schon mal selbst betroffen war, weiß jedoch, mit welchem Leidensdruck die Erkrankung

verbunden ist. Keine Behandlung ist daher auch keine gute Lösung. Mit diesen Tipps können Sie Ihren Kundinnen helfen, die Infektion auch ohne Antibiotika schnell loszuwerden und Rezidive zu vermeiden:

**Ausreichend trinken** Was man genau trinkt, spielt eine eher untergeordnete Rolle. Auf die Menge kommt es an. Zwei Liter über den Tag verteilt sollten es schon sein. So vermeidet man, dass der Urin längere Zeit in der Blase bleibt und sich Bakterien dort vermehren und an die Blasenwand anheften können. Wasser und ungesüßerte

Blasen- und Nierentees sind ideal. Wer aber vorher schon weiß, dass er davon nicht genug trinken wird, kann auch auf Saftschorlen zurückgreifen. Weniger geeignet sind Zitrus säfte, alkoholische Getränke und größere Mengen Kaffee, da sie die Blaseschleimhaut reizen können. Gezuckerte Getränke sind in großer Menge auch nicht die beste Wahl.

**Regelmäßige und vollständige Blasenentleerung** Generell sollte man die Toilette aufsuchen, wenn die Blase drückt, und nicht versuchen es einzuhalten. Sind Bakterien bis

in die Blase aufgestiegen, ist es umso wichtiger. Auch hier gilt: Was raus ist, ist raus und kann sich nicht mehr an die Blasenwand anheften.

**Blasen- und Nierenregion warmhalten** In der Badesaison oder nach schweißtreibendem Sport: raus aus den nassen Klammotten und auch die Füße warmhalten. Kälte vermindert die Durchblutung und damit können vom Körper weniger Immunzellen herangeschafft werden. Eingedrungene Keime können dann nicht so leicht abgewehrt werden.

**Nach dem Sex auf die Toilette gehen** Frauen sollten innerhalb der ersten zehn Minuten nach dem Geschlechtsverkehr die Blase entleeren. Durch die große Nähe zwischen Vagina und Harnröhreneingang können leicht Bakterien eindringen und aufsteigen, wenn sie nicht rasch ausgespült werden.

**Nach dem Stuhlgang immer von vorne nach hinten wischen** Da es bekanntlich meist Coli-Bakterien aus dem eigenen Darmtrakt sind, die zur Blasenentzündung führen, ist dieser Tipp besonders wichtig.

**Für die Intimreinigung nur Wasser und schwach saure Syndets benutzen** Alles, was die empfindliche Schleimhaut reizt oder deren saures Milieu verändert, vermindert die Abwehrmöglichkeiten und begünstigt

Die Nase ist die erste  
Barriere gegen Erreger:

Gesund durch den Frühling  
mit der richtigen Pflege  
und Schnupfenbehandlung!

tigt Blasenentzündungen. Im Anschluss an die Reinigung können spezielle Intimpflegemittel, zum Beispiel mit Mannose, Hyaluronsäure und Milchsäure, aufgetragen werden. Sie schützen vor Anheftung schädlicher Bakterien, sorgen für einen ausgeglichenen Feuchtigkeitsgehalt der Haut im äußeren Intimbereich und unterstützen den Schutzmechanismus der natürlichen Hautbarriere.

**Unterwäsche aus atmungsaktivem Material** Bildet sich im Intimbereich durch synthetische und luftundurchlässige Wäsche ein entsprechendes Mikroklima, können sich Krankheitserreger dort gut vermehren. Vor allem Frauen, die immer wieder unter einer Blasenentzündung leiden, sollten unbedingt Unterwäsche tragen, die sie bei 60 Grad Celsius waschen können – und dies auch tun.

**Krampflösende Mittel oder Schmerzmittel** Niemand muss die Schmerzen und Krämpfe, die mit einer Blasenentzündung verbunden sind, aushalten. Daher ist es legitim, ein Spasmolytikum wie Butylscopolamin und/oder ein Analgetikum wie Ibuprofen oder Paracetamol zu nehmen.

**Pflanzliche Arzneimittel** Phytopharmaka haben mittlerweile einen deutlich höheren Stellenwert in den Leitlinien als noch vor einigen Jahren. Durch ihr breites Wirkspektrum decken insbesondere sinnvoll zusammengesetzte Kombinationspräparate mehrere Behandlungsziele bei einer Blasenentzündung ab. Antibakteriell wirkende gepulverte Drogen oder Pflanzenextrakte, beispielsweise aus Bärentraubenblättern, Meerrettichwurzel oder Kapuzinerkresse, bekämpfen direkt die Erreger. Arbutin, einer der Inhaltsstoffe

der Bärentraubenblätter, wird im Darm zum antimikrobiellen Hydrochinon umgesetzt, das wiederum über die Niere ausgeschieden wird. So wirkt es im gesamten Harntrakt bei der Ausscheidung gegen die Erreger der Blasenentzündung. Harntreibende Drogen oder Extrakte, zum Beispiel aus Brennnessel oder Birkenblättern, Schachtelhalm, Tausendgüldenkraut oder Liebstöckel, unterstützen das Ausspülen der Bakterien und senken das Risiko wiederkehrender Infektionen. Goldrutenkraut oder Rosmarinblätter sind für ihre krampflösende und anti-entzündliche Wirkung bekannt. So kann in vielen Fällen auch auf Schmerzmittel verzichtet werden. Cranberry-Saft soll das Anheften von Bakterien an die Blasenwand verhindert. Die Wirkung ist allerdings wissenschaftlich umstritten.

**Natürlicher Zucker: Mannose** Die orale Einnahme von Mannose ist ein einfaches, aber wirksames Prinzip, vor allem zur Vorbeugung wiederkehrender Blasenentzündungen. Das Urothel, also die Auskleidungsschicht von Blase und Harnwegen, besteht unter anderem aus Glykoproteinen. Sie enthalten unter anderem Mannose und genau hier docken die Coli-Bakterien an. Wird nun Mannose eingenommen, so wird der Zucker zum überwiegenden Teil unverstoffwechselt über den Harn wieder ausgeschieden. Die Bakterien binden an die frei herumschwimmende Mannose, können sich nicht an die Blasenwand anheften und werden ausgeschwemmt. Ein wichtiger Hinweis für ihre Kundinnen: Mannose ist zwar chemisch gesehen ein Zucker, hat aber keine Kalorien. ■

Sabine Breuer,  
Apothekerin/Chefredaktion



Auch nach Covid-19-Testung:  
zur Pflege der gereizten  
Nase.

- hysan® Nasensalbe pflegt und schützt den Naseneingang
- hysan® Pflegespray befeuchtet, pflegt und unterstützt die Regeneration der Nasenschleimhaut
- hysan® Salinspray fördert die Abschwellung der Schleimhaut mit natürlichem Meersalz bei Schnupfen



Alle Produkte sind studiengeprüft in Wirksamkeit  
und Sicherheit<sup>1,2,3</sup>

<sup>1</sup> Wurzer-Materna, N., Thieme, U., Werdier, D. et al. Handling of Sore Noses: a Proof of Concept. SN Compr. Clin. Med. (2020)  
<sup>2</sup> Thieme, U., Müller, K., Bergmann, C., et al. Randomised trial on performance, safety and clinical benefit of hyaluronic acid, hyaluronic acid plus dexampanthenol and isotonic saline nasal sprays in patients suffering from dry nose symptoms. Auris Nasus Larynx. 2020 Feb 14;50385-8146(20)30028-6  
<sup>3</sup> Bergmann et al. Real-World Data on the Use of Hypertonic Saline Nasal Spray in ENT Practice. SN Comprehensive Clinical Medicine. 2019. Vol 1(5):354-361