

Hilfe, ich muss schon wieder. Trösten Sie sich: Sie sind nicht die Einzige. Blasenentzündungen treffen jede vierte Frau, aber auch viele Männer. Es juckt, es brennt. Jetzt aber ganz schnell: Wo ist die nächste Toilette?

Manuel Lüthy

# Die Preiselbeere

## Starkes Früchtchen für schwache Blasen



Schaffen wir es diesmal noch rechtzeitig? Oder gelingt es uns doch nicht und wir kommen auf den letzten Metern zu spät? Eine schwache Blase ist ein Reizthema, das buchstäblich in die Hose geht. Etwas Lästiges und Peinliches, das wir am liebsten verschweigen. Dabei kann wirklich jeder mitreden: Mit einer Blasenentzündung befinden Sie sich das ganze Jahr über in bester Gesellschaft. Die zweithäufigste Infektionskrankheit trifft jede vierte Frau. Viele Frauen können dreimal oder mehr im Jahr ein (Klage-)Lied davon singen. Die Erreger einer Blasenentzündung klettern in die Harnröhre und manchmal auch

weiter bis zu den Nieren. Spätestens dann, wenn die Infektion von Fieber, Rückenschmerzen, Übelkeit und Erbrechen begleitet ist, sollte ein Arzt aufgesucht werden. Mit zunehmendem Alter und jeder durchgemachten Harnwegsinfektion steigt das Risiko, erneut daran zu erkranken. Ein Teufelskreis. Sogar das vermeintlich starke Geschlecht ist mitunter schwach auf der Blase. Aber anatomisch bedingt eben nicht so oft wie Frauen. Dabei reagiert unsere Blase meistens dann gereizt, wenn es überhaupt nicht passt: in aufregenden Situationen, bei Prüfungsangst, wenn wir gestresst sind oder verkühlt.

### **Kleine Beeren, grosse Wirkung**

Es stimmt: Ja, es ist gegen alles ein Kraut gewachsen. Fördern Sie Ihre Blasengesundheit mit Preiselbeeren! Die knackigen Früchte haben auch wirklich in sich. Forscher haben herausgefunden, dass Preiselbeeren echte Beschützer sind. Bestimmte Substanzen verhindern das Einnisten von Kolibakterien an den Schleimhäuten der Blase und hemmen die Ausbreitung dieser schädlichen Bakterien. Damit gelten Preiselbeerprodukte als sinnvolle Mittel zur Vorbeugung von Harnblasenentzündungen. Und wenn sich die Blase bereits öfter meldet, als Ihnen lieb ist, sind sie die Helfer in der Not. Preiselbeerprodukte helfen sanft und schonend, lassen die empfindliche vaginal-Keimflora intakt und können auch zusammen mit Antibiotika eingenommen werden. Gerade nach Abschluss einer meist nur kurzen Therapie mit Antibiotika ist es sinnvoll, Preiselbeerprodukte während mindestens drei bis vier Wochen einzunehmen, da in dieser Zeit das höchste Risiko für eine erneute Infektion besteht.

Und nicht vergessen: Wichtige Unterstützung ist eine reichliche Flüssigkeitszufuhr, sodass Nieren und Blase gut «durchgespült» werden. Damit Sie in Zukunft nur noch «müssen», wenn Sie wollen. Lassen Sie sich bei Blasenbeschwerden von einer Fachperson beraten.