

Schmerzen beim Wasserlösen, ständiger Harndrang...? Der Blasenentzündungs-Check der Rotpunkt Apotheken zeigt, ob hinter den Beschwerden eine Bakterieninfektion steckt. Diese gilt es schnell und fachgerecht zu behandeln. **Jürg Lendenmann**

Blasenentzündung

Eine rasche Abklärung lohnt sich

«Es sind mehrheitlich Frauen, die sich bei uns wegen Beschwerden beraten lassen, die auf eine Blasenentzündung hindeuten», sagt die Apothekerin Kathrin Knechtle-Huggel, Geschäftsführerin der Mistel-Apotheke in Hombrechikon. «Die Betroffenen klagen oft über einen häufigeren, zwingenden Harndrang, über ein Brennen oder Ziehen beim Wasserlassen oder auch über Schmerzen im Unterbauch oder Nierenbereich.»

Von einer Blasenentzündung können grundsätzlich alle betroffen sein, so die Apothekerin. «Hormonell bedingt tritt sie vermehrt auch bei Frauen in der Schwangerschaft und in den Wechseljahren auf. Bei den Männern ist eine Blasenentzündung meist bei den älteren Semestern

ein Thema. Da bei ihnen oft eine Prostatavergrösserung oder -entzündung die Grundursache ist, gehört die weitere Abklärung in ärztliche Hände. Auch Kinder, Personen mit immer wiederkehrenden Blaseninfekten oder mit Schmerzen in der Nierengegend sowie Frauen in der Schwangerschaft senden wir zum Arzt.»

Ein Urintest, der Klarheit bringt

«Ausgelöst wird eine Blasenentzündung meist durch *Escherichia coli*», erklärt die Apothekerin. «Dieses Bakterium kommt natürlicherweise in der Darmflora vor und kann verschleppt werden, beispielsweise durch falsche Reinigung nach dem Stuhlgang. Da die Harnröhre bei Frauen viel kürzer ist als bei Männern und die aufstei-

genden Keime schneller die Blase erreichen, kommt es bei Frauen viel häufiger zu Infekten. Auch sexuelle Aktivität kann Blasenentzündungen begünstigen.

Kommen wir im Beratungsgespräch zum Schluss, dass eine Blasenentzündung vorliegen könnte, bieten wir einen Check an», sagt Kathrin Knechtle. «Das ist eine Urinuntersuchung, die uns zeigt, ob ein Blaseninfekt vorliegt oder ob die Beschwerden andere Ursachen haben müssen. Mit den Urinteststreifen erhalten wir sehr schnell ein Bild über verschiedene Richtgrössen wie Leukozyten (weisse Blutkörperchen), Nitrit, Protein und auch, ob es Blut im Harn hat. Je nach Ergebnis des Checks behandeln wir Patientinnen und Patienten in der Apotheke weiter oder senden sie zum Arzt.»

Blasenentzündung?

Schmerzen beim Wasserlösen? Ständiger Harndrang? Unvollständiges Wasserlösen? Beim Blasenentzündungs-Check der Rotpunkt Apotheken wird geprüft, ob eine bakterielle Infektion vorliegt, und über die mögliche Behandlung aufgeklärt. Eine Übersicht der Rotpunkt Apotheken, die diese Serviceleistung anbieten, finden Sie auf:

www.rotpunkt-apotheken.ch/standorte

Kosten: 20 Franken (inkl. Test, exkl. Medikamente)

Dauer: 10 bis 15 Minuten



Hilfe aus dem Schatz der Natur

Deutet das Ergebnis des Blasenentzündungs-Checks auf einen unkomplizierten Infekt hin, bieten sich zur Behandlung Methoden der Naturmedizin an. Kathrin Knechtle: «Antibiotika braucht es nicht immer. Vielfach lässt sich die Ursache mit natürlichen Heilmitteln, wie z.B. dem Produkt **Femannose N**, behandeln. Das Produkt enthält den natürlichen Wirkstoff D-Mannose. Diese Zuckerart verhindert, dass *E. coli* an der Blasenschleimhaut andockt, sodass die Keime mit dem Harn ausgeschwemmt werden. Das Präparat kann auch nach überstandener Blaseninfektion und nach einer Antibiotikabe-

handlung eingenommen werden, um das Risiko auf einen Wiederinfekt zu vermindern.

Man kann auch mit pflanzlichen Tropfen arbeiten oder auch mit Nieren-Blasen-Tees und -Dragées. Die eingesetzten Heilpflanzen zeichnen sich durch antibiotische, desinfizierende, krampflösende oder den Harnfluss anregende Eigenschaften aus. Verwendet werden oft Kapuzinerkresse, Echte Goldrute, Brennnessel, Meerrettich und Bärentraubenblätter.»

Bei Antibiotika an die Mikroorganismenflora denken

«Sehen wir, dass der Infekt grösser ist, kann bei starken Schmerzen ein Entzündungshemmer wie Ibuprofen gegeben werden», so Kathrin Knechtle. «Oder ein Antibiotikum, das gut vertragen wird. Wichtig ist es, dann nicht zu vergessen, dass Antibiotika nicht nur die krankma-

chenden, sondern auch die guten Keime abtöten. Gerade bei Frauen mit wiederkehrenden Blasenentzündungen ist es wichtig, dass die Flora in Darm und Scheide stimmt. Probiotika zum Einnehmen oder als Salbe helfen, eine geschädigte Flora wieder aufzubauen.»

So beugen Sie einer Blasenentzündung vor

Tipps und Facts von Kathrin Knechtle-Huggel, eidg. dipl. Apothekerin FPH:

- Trinken Sie täglich mindestens zwei Liter stilles Wasser oder ungesüßten Tee, damit die Harnwege gut durchgespült werden.
- Unterdrücken Sie einen Harndrang nicht allzu lange.
- Putzen Sie auf dem WC stets von der Scheide zum After. Vermeiden Sie Verstopfungen.
- Übertriebene Intimhygiene bringt das

Scheidenmilieu aus dem Gleichgewicht.

- Tragen Sie Unterwäsche aus luftdurchlässigem Material wie Baumwolle und nicht aus synthetischen Textilien.
- Auch Spermien tötende Mittel bringen das Scheidenmilieu durcheinander.
- Entleeren Sie die Blase gleich nach dem Geschlechtsverkehr; so werden Keime in der Harnröhre herausgespült.
- Bei Frauen in den Wechseljahren kann lokal angewendetes Östrogen hilfreich sein.
- Vermeiden Sie Unterkühlungen an den Füßen und am Unterleib – auch in der Nierengegend.
- Achten Sie auf ein starkes Immunsystem: Vermeiden Sie Stress, bewegen Sie sich viel, ernähren Sie sich gesund und sorgen Sie für genügend Schlaf.
- Auch mit Vitalstoffen können die Abwehrkräfte gestärkt werden. Lassen Sie sich beraten. ■

● SERVICELEISTUNGEN DER ROTPUNKT APOTHEKEN

BLASENENTZÜNDUNGS-CHECK OHNE WARTEZEITEN

«Brennen beim Wasserlösen? Schmerzen im Unterbauch? Mit einem Blasenentzündungs-Check erfahren Sie schnell, ob Sie an einer Blasenentzündung leiden.»

Apothekerin Kathrin Knechtle-Huggel, Mistel Rotpunkt Apotheke, Hombrechtikon

Unsere Standorte: Affoltern a. Albis, Altstätten SG, Arbon, Baden, Bad Ragaz, Basel, Bassersdorf, Bern, Biel, Binningen, Breitenbach, Bülach, Chur, Dielsdorf, Dietikon, Embrach, Emmenbrücke, Flawil, Goldau SZ, Gossau, Grenchen, Grosshöchstetten, Herisau, Hombrechtikon, Ipsach, Kloten, Küsnacht, Lenzburg, Liestal, Lostorf, Luzern, Maienfeld, Mettmenstetten, Neuhausen, Oberwil BL, Oensingen, Olten, Pfungen, Rapperswil SG, Regensdorf, Rüti, Schaffhausen, Schlieren, Schwyz, Seon, Spreitenbach, Stans, St. Gallen, St. Margrethen, Stein AG, Stein am Rhein, Sursee, Thalwil, Wetzikon, Wil SG, Winterthur, Zug, Zürich. Übersicht der Rotpunkt Apotheken, welche den Blasenentzündungs-Check anbieten: www.rotpunkt-apotheken.ch

 **ROTPUNKT
APOTHEKE**