



Dr. med. Petra Bracht - So geht Gesundheit

Bad Homburg, den 6. August 2015

Blasenentzündung - Auch eine Sommerkrankheit

Es brennt höllisch und die Lebensqualität leidet extrem wenn meist Frau sich wieder einmal eine Blasenentzündung zugezogen hat. Besonders das weibliche Geschlecht ist von dieser Infektionskrankheit häufig in den Sommermonaten betroffen. Langes Baden und Klimaanlage können die Gründe sein. Denn generell schwächt eher Kälte die natürlichen Abwehrmechanismen von Harnröhre und Blase. Im Sommer ist das der Fall wenn nasse Badekleidung anbehalten wird. Dadurch entsteht Verdunstungskälte, die den Kolibakterien, die meist für die Entzündung verantwortlich sind, den Weg in die Harnröhre und die Blase frei macht. Kolibakterien finden sich bei jedem von uns in einer großen Anzahl im Darm und auch im Eingang der Harnröhre. Eine Infektion wird erst ausgelöst, wenn sie die Blase erreichen und sich dort in Windeseile vermehren. Im Übrigen: Das Hinauszögern und unvollständiges Entleeren der Blase bietet ebenfalls eine geeignete Brutstätte für diese schmerzende Entzündung.

Der Grund weshalb Männer wesentlich weniger Probleme damit haben liegt in der Anatomie begründet. Aufgrund der wesentlich längeren Harnröhre des Mannes müssten diese Bakterien einen deutlich weiteren Weg zurücklegen um die Blase zu erreichen. Das gelingt ihnen nur schwer, weil sie zuvor bereits mit dem Urin wieder nach draußen befördert werden. Allerdings kann eine chronische, schmerzlose nicht entdeckte Entzündung der Harnröhre des Mannes immer wieder eine Ansteckungsquelle für die Partnerin sein.

Ist die Blasenentzündung bereits akut, ist oft die Einnahme eines Antibiotikums nötig, da die

Bakterien weiter in die Harnleiter aufsteigen und dort zu Nierenbeckenentzündungen führen können.

Doch gibt es viele Maßnahmen die Immunsituation gerade in diesem Bereich zu stärken. Die üblichen Empfehlungen - für warme Füße sorgen, Badekleidung wechseln, viel trinken, Wärmebehandlung mit Wärmeflasche, Kartoffelwickel oder Heublumensack - sind Standard. Auch die Zubereitung eines Heilungstees mit Bärentraubenblättern, Schachtelhalm, Zinnkraut, Pfefferminze und Thymian sind sinnvoll. Ebenso wie die Einnahme von Cranberries, deren bioaktiven Stoffe besonders dessen hellroten Farbanteile, so genannte Proanthocyane, natürliche antibiotische Kräfte haben. Diese setzen sich direkt auf die Bakterien und verhindern, dass sie sich an die Blasenwand anhaften.

Was aber selten beachtet wird, ist die Notwendigkeit der Bewegung gerade im Unterbauch. Nur eine ausreichende Aktivität durch flexible Muskulatur versorgt das Abwehrsystem mit all den Substanzen, um optimal zu arbeiten. Daher sind spezielles Beckenbodentraining, aber auch Tanzen, Schwimmen und spezielle Engpassdehnungen insbesondere des Hüftbeugers ein wahres Prophylaxewunder. Kaltes Abduschen stärkt die Abwehrkraft, führt zur verbesserten Durchblutung und sollte daher jeden Tag durchgeführt werden.

Mit diesen Maßnahmen sorgen Sie dafür, dass die häufige, wiederkehrende Cystitis der Vergangenheit angehört.

Ihre

Dr. Petra Bracht