

Worauf sollten Sie achten, um einer Blasenentzündung vorzubeugen?

- **Trinken auch ohne Durst:**
Viele Frauen trinken zu wenig, weil sie einfach nur selten Durst verspüren. Eine genügende Flüssigkeitszufuhr ist aber wichtig! Mindestens 2 Liter am Tag sollten es sein. Finger weg aber von Kaffee oder Alkohol: Mineralwasser, ungesüßte Kräuter- oder Früchtetees sind stattdessen die richtige Wahl.
- **Rechtzeitig zur Toilette:**
Je länger der Urin in der Blase steht, desto besser können sich Bakterien vermehren. Gerade Frauen neigen dazu, den Gang zur Toilette hinauszuschieben. Deshalb die Blase regelmäßig und vollständig entleeren. Übrigens: Vorgebeugtes Sitzen auf der Toilette verhindert die vollständige Blasenentleerung und bietet dadurch den Bakterien eine gute Basis, sich zu vermehren.
- **Vernünftige Intimpflege:**
Die Schleimhaut des weiblichen Schambereiches ist sehr empfindlich. Verzichteten Sie daher auf Intimpflege mit Intimsprays. Auch Scheidenspülungen trocknen die Schleimhaut aus und machen sie anfälliger für Bakterien. Zur Reinigung eignet sich am besten reichlich warmes Wasser mit etwas pH-neutraler Seife oder Waschlotion.

Blasenprobleme?*

Klarer Fall für Cystinol akut®.

- **Lindert die Beschwerden**
- **Beschleunigt den Heilungsverlauf**
- **Wirkt schonend und ursächlich**



Das pflanzlich wirksame
Arzneimittel gegen Blasenentzündung.

*Entzündliche Erkrankungen der ableitenden Harnwege.

Cystinol akut® Dragees, Wirkstoff: Bäentraubenblätter-Trockenextrakt.
Anwendungsgebiete: entzündliche Erkrankungen der ableitenden Harnwege.
Hinweis: enthält Lactose. Packungsbeilage beachten. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Apothekenpflichtig. Schaper & Brümmer GmbH & Co. KG, Bahnhofstr. 35, 38259 Salzgitter

Stand 05/08

Frauenthema Blasenentzündung

Woher sie kommt und was Sie wirkungsvoll dagegen tun können.



Ein Ratgeber von
Cystinol akut®

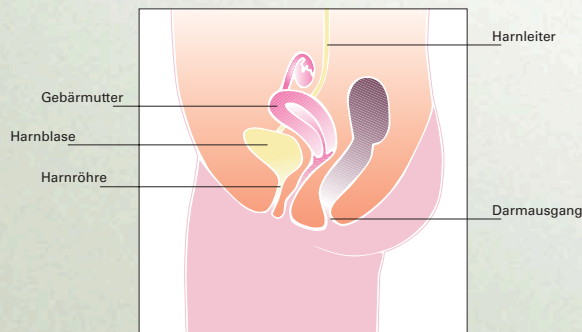
Vor allem ein Frauenthema: die entzündete Blase

Quälendes Brennen beim Wasserlassen, Unterleibskrämpfe, ständiger Harnrang – die Symptome einer Blasenentzündung stellen sich plötzlich und unerwartet ein. Vor allem Frauen sind davon betroffen:

jede zweite von ihnen gelegentlich, jede vierte sogar häufiger.

Was ist eigentlich eine Blasenentzündung?

Bei der Blasenentzündung handelt es sich in der Regel um eine aufsteigende Infektion, die meist von harmlosen Bewohnern des menschlichen Darms verursacht wird, den so genannten Kolibakterien. Da Scheide und Harnröhre von Frauen nah am Darmausgang liegen, gelangen diese Bakterien leicht einmal ins „falsche Revier“. Hinzu kommt, dass bei Frauen die Harnröhre besonders kurz ist. Die Kolibakterien – aber auch andere Bakterien des Intimbereichs – haben so leichtes Spiel, in die Harnblase vorzudringen und dort eine Entzündung auszulösen.



Welche Faktoren begünstigen das Ausbrechen einer Blasenentzündung?

Wie kommt es, dass manche Frauen öfter und manche nie von einer Blasenentzündung heimgesucht werden? Es gibt mehrere Faktoren, die den Ausbruch begünstigen und die Sie in vielen Fällen selbst beeinflussen können.

- **Störung der natürlichen Bakterienflora.**
Durch die Verwendung von Intimsprays oder bei Frauen, die mit einem Diaphragma und spermizidem Gel oder mit Scheidenzäpfchen verhüten, gerät die natürliche Keimbesiedlung der Vagina aus dem Gleichgewicht. **Die Folge:** Krank machende Bakterien können sich schneller vermehren und auch die Blase infizieren.
- **Häufiger Geschlechtsverkehr.**
Beim Sex kann auch die Schleimhaut der Harnröhre stark gereizt werden. Kolibakterien, die bereits in der Scheide vorhanden sind, finden hier einen idealen Nährboden. Hinzu kommt, dass Bakterien durch den Geschlechtsverkehr geradezu nach oben in Richtung Blase geschoben werden.
- **Veränderungen des weiblichen Hormonhaushaltes in den Wechseljahren.**
Im Klimakterium geht die Produktion von Östrogenen zurück. Die Schleimhäute der Scheide und der Harnröhre werden dünner, reizempfindlicher und verlieren an Abwehrkraft. **Die Folge:** Bakterien können sich leichter vermehren.
- **Auskühlung im Intimbereich.**
Das Sitzen auf kalten Steinen, zu dünne Kleidung oder das Trocknen nasser Badekleidung am Körper begünstigen den Ausbruch einer Blasenentzündung. **Der Grund:** Durch die Kälte verengen sich die Blutgefäße und es kommt zu einer schlechteren Durchblutung der Harnblasenschleimhäute. Weniger lokale Abwehrzellen zirkulieren und Bakterien, die sich bereits in der Blase befinden, vermehren sich und können eine Entzündung verursachen.

Was tun bei einem akuten Ausbruch?

Werden Sie sofort aktiv: Trinken Sie viel, um den Urin zu verdünnen, und halten Sie den Unterleib warm. **Als pflanzlich wirksames Arzneimittel zur Behandlung der akuten Blasenentzündung haben sich Cystinol akut® Dragees mit einem Extrakt aus Bärentraubenblättern bewährt.** Die Bärentraube, ein immergrüner Zwergstrauch, gehört zur Familie der Heidekrautgewächse. Seine Blätter enthalten antibakteriell wirkende Substanzen und hemmen das Wachstum der häufigsten Erreger von Blasenentzündungen, so auch der Kolibakterien. Zudem fördern die Inhaltsstoffe von Bärentraubenblättern die Heilung der entzündeten Blasenschleimhaut und lindern dadurch die zentralen Krankheitszeichen. All dies führt zu einem raschen Rückgang der Beschwerden.

Cystinol akut® Dragees gibt es nur in Ihrer Apotheke.

Wann sollten Sie zum Arzt gehen?

Eine akute Blasenentzündung ist unangenehm und schmerzhaft, aber meist harmlos. Dennoch gibt es Situationen, die den Arztbesuch unumgänglich machen. Nämlich dann, wenn die Beschwerden länger als 5 Tage andauern, bei Fieber, Blut im Urin oder wenn Sie Rücken- und Flankenschmerzen verspüren. Und grundsätzlich sollten schwangere Frauen – auch bei leichten Beschwerden – ihren Arzt zu Rate ziehen.