

Und das können Sie selbst tun:

■ 1. Viel trinken

So paradox es erst mal klingt: Eine Flüssigkeitsmenge von mindestens 2 Litern pro Tag ist nicht nur für die Gesundheit des kompletten Organismus wichtig, sondern auch für die gereizte Blase. Flüssigkeit sorgt nämlich dafür, dass die Blase nicht durch einen zu stark konzentrierten Urin gereizt wird und Keime sich nicht an der Schleimhaut festsetzen können.

■ 2. Die Blase trainieren

Hierzu ist es wichtig – siehe 1. –, genug zu trinken und anhand eines „Miktionsstagebuches“ (Miktion = Harnlassen) die eigenen Miktionsgewohnheiten herauszufinden. Anschließend sollen die Zeiträume zwischen den Toilettengängen schrittweise verlängert werden, mit dem Ziel einer Erhöhung der Blasenkapazität und Senkung der Blasensensibilität.

■ 3. Stress abbauen

Manche Menschen reagieren auf Stress mit Magenbeschwerden, andere mit Herzrasen und wieder andere mit Reizzuständen der Blase. Die Vermeidung stressender Lebensgewohnheiten und bewusste Maßnahmen zur Entspannung können viel dazu beitragen, die gereizte Blase zu beruhigen.

■ 4. Reizende Lebensmittel vermeiden

Scharfe Getränke (hochprozentiger Alkohol), zu viel Kaffee, aber auch scharf gewürzte Speisen können die Blase zusätzlich reizen und sollten zumindest eine Zeitlang weitestgehend vermieden werden.

■ 5. Bei Bedarf: Beckenbodentraining

Da bei vielen Frauen mit Reizblase gleichzeitig eine Schwächung der Beckenbodenmuskulatur vorliegt – in der Regel bedingt durch die Absenkung der Gebärmutter infolge einer oder mehrerer Geburten oder durch hormonelle Veränderungen z. B. im Rahmen der Wechseljahre –, kann ein sogenanntes Beckenbodentraining sinnvoll sein. Fragen Sie Ihren Apotheker oder Arzt nach einer entsprechenden Anleitung.

Reizblase?

Hier ist die Hilfe aus der Natur

Im Akutfall:

Cystinol® N Lösung

- Durchspülend
- Entzündungshemmend
- Krampflösend
- Antibakteriell



Zur Langzeitbehandlung:

Cystinol long®

- Durchspülend
- Entzündungshemmend
- Krampflösend



Cystinol® N Lösung, Anwendungsgebiete: unterstützend zu ausreichender Flüssigkeitszufuhr und Wärmebehandlung bei entzündlichen (auch bakteriell bedingten) Erkrankungen der ableitenden Harnwege wie: Entzündungen des Harnleiters (Urethritis); Blasenentzündung (Cystitis), Reizblase; Entzündungen der Harnröhre (Urethritis). Bei Blut im Urin, bei Fieber oder Anhalten der Beschwerden über 7 Tage ist ein Arzt aufzusuchen. **Wamhinweise:** enthält 24 Vol.-% Alkohol sowie Maltitol; Gebrauchsinformation beachten! Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Apothekenpflichtig. Stand 05/08

Cystinol long® Kapseln, Wirkstoff: Trockenextrakt aus Echem Goldrutenkraut. **Anwendungsgebiete:** zur Durchspülung bei entzündlichen Erkrankungen der ableitenden Harnwege, bei Harnsteinen und Nierengrieß. Zur vorbeugenden Behandlung bei Harnsteinen und Nierengrieß. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Apothekenpflichtig. Stand 10/08

Schaper & Brümmer GmbH & Co. KG, Bahnhofstr. 35, 38259 Salzgitter

Frauenthema Reizblase

Beschwerden, Auslöser und was man dagegen tun kann.



Ein Ratgeber von Cystinol®

Wenn die Blase unter Reizüberflutung leidet

Kennen Sie das? Obwohl Sie gerade auf der Toilette waren, meldet die Blase Minuten später schon wieder einen unaufschiebbaren Leerungsbedarf an. Geht es so den ganzen Tag weiter und kommt es zu mehr als 8 Toilettengängen täglich, sprechen Fachleute von einer sogenannten Reizblase. Spaziergänge, Einkaufsbummel und längere Autofahrten werden für Sie zu einer Tortur, müssen Sie doch bedingt durch den ständigen Harndrang dauernd Ausschau nach einer Toilette halten. Betroffen sind Frauen in jeder Altersstufe, häufig ab dem 40. Lebensjahr.

Symptome und Auslöser

Obwohl die Reizblase bei weitem kein Einzelschicksal ist, sind die genauen Ursachen, aufgrund derer es zu einer Reizblase kommt, derzeit nicht vollständig geklärt. Die Symptome ähneln zunächst denen einer Blasenentzündung: Dauernder starker Harndrang führt zu übermäßig häufigen Toilettengängen, bei denen jeweils nur geringe Urinmengen abgegeben werden. Missempfindungen oder Brennen beim Wasserlassen sowie Schmerzen im Unterbauch können weitere Beschwerden sein. Krankmachende Keime können jedoch meist nicht nachgewiesen werden.

Verursacher einer Reizblase können wiederkehrende Entzündungen der Harnblase sein, die aufgrund der dadurch bedingten Reizung der Blasen Schleimhaut zu einer übersensiblen Blase führen. Diese meldet dann schon bei einer geringen Blasenfüllung einen ausgeprägten Harndrang.

Als weitere Ursache kommen die hormonellen Veränderungen z.B. in den Wechseljahren in Frage. Daneben spielen seelische Belastungen wie Stress, Ärger oder Beziehungskonflikte eine wichtige Rolle, wenn die Blase plötzlich hypersensibel reagiert.

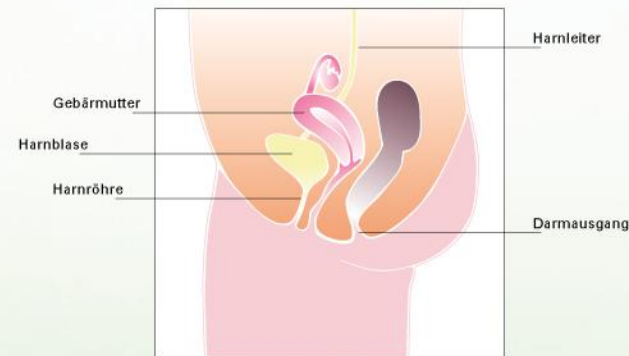
Mit einer Reizblase muss man sich **nicht** abfinden!

Viele Frauen mit sensibler Blase ergeben sich heute noch in ihr Schicksal. Dabei können moderne pflanzliche Arzneimittel und entsprechendes Training viel dazu beitragen, dass die Blase zunächst wieder normaler und dann auch wieder ganz normal funktioniert.

Wann Sie mit Ihrem Arzt sprechen müssen

Bei länger andauernden Beschwerden ist eine sorgfältige Untersuchung durch einen Gynäkologen oder Urologen notwendig, um körperliche Ursachen einer Reizblase abzuklären.

Schematische Darstellung des weiblichen Unterleibes



Wie beruhigend: pflanzliche Hilfe bei Reizblasenbeschwerden

Mit der **Cystinol® N Lösung** hält Ihr Apotheker ein natürlich-pflanzliches Arzneimittel zur Behandlung der Reizblase bereit, dessen Wirksamkeit auf der speziellen Kombination zweier traditionell bewährter Heilpflanzen beruht.

Der Extrakt aus Echtem Goldrutenkraut beruhigt mit seinen durchspülenden, entzündungshemmenden und krampflösenden Eigenschaften die irritierte Blasenmuskulatur und wirkt nachhaltig reizmindernd auf die Blasen Schleimhaut. Hierdurch werden der ständige Harndrang und die häufigen Toilettengänge bei nur kleinen Harnmengen reduziert und die Kapazitätsleistung der Blase trainiert.

Bärentraubenblätter-Extrakt verhindert das Anheften von Bakterien an die Schleimhaut. Die Bakterien werden darüber hinaus abgetötet. Neben dieser antibakteriellen Wirkung verfügt Bärentraubenblätter-Extrakt zusätzlich über entzündungshemmende Eigenschaften.

Cystinol® N Lösung wird sinnvollerweise bei einem akuten Reizzustand der Blase eingesetzt, insbesondere wenn der Reizung eine bakterielle Blasenentzündung zugrunde liegt.

Cystinol long® Kapseln dagegen eignen sich ideal zur langfristigen Behandlung von Reizblasenbeschwerden, da der enthaltene Goldrutenextrakt die Blase dauerhaft beruhigt und das Blasen Training unterstützt.