



# Nie wieder BLASEN- ENTZÜNDUNG?

## *So hilft die Impfung*

Viele Frauen leiden an immer wiederkehrenden Harnwegsinfektionen. Ein Impfstoff verspricht langfristigen Schutz

Text: Juliane Funke

**B**auchschmerzen, ein unangenehmes Brennen beim Wasserlassen und das Gefühl, ständig auf die Toilette zu müssen: Jede zweite Frau kennt die typischen Symptome einer Blasenentzündung. Jede Vierte hat damit sogar regelmäßig zu kämpfen und leidet an einer chronischen Zystitis. Davon spricht man, wenn mindestens drei Infekte innerhalb eines Jahres oder zwei innerhalb eines halben Jahres auftreten. Häufig werden in solchen Fällen Antibiotika verordnet. Aktuelle Studien zeigen jedoch, dass das oft unnötig ist – und sich durch Resistenzbildungen das Risiko für weitere Entzündungen sogar erhöhen kann. Doch was sind die Alternativen? Und was können Impfungen wirklich? Wir haben darüber mit Prof. Dr. med. Ricarda Bauer, Fachärztin für Urologie in München ([praxis-bauer.de](http://praxis-bauer.de)), gesprochen.





WÄSCHE-DESINFEKTION

## QUALITÄT ZUM FAIREN PREIS!

Keime und Bakterien sind stark – doch IMPRESAN ist stärker! Ein einfacher Spülgang mit dem IMPRESAN HYGIENE SPÜLER Universal reduziert geruchsbildende Keime und sorgt für hygienisch reine Wäsche.



Das 10-Produkt vorzeitig verwenden. Vor Gebrauch stets Etikett und Produktformalium lesen.



## 1. Wie funktioniert die Impfung?

Es gibt derzeit zwei unterschiedliche Impfmöglichkeiten: eine Spritze („StroVac“) oder Kapseln („Uro-Vaxom“). „Die ‚StroVac‘-Impfung enthält eine Mischung verschiedener Bakterien, die am häufigsten für Harnwegsinfekte verantwortlich sind. Sie sind inaktiviert, also abgetötet“, erklärt Prof. Dr. med. Ricarda Bauer. Für die Grundimmunisierung werden drei Spritzen im Abstand von einer bis zwei Wochen injiziert, mögliche Nebenwirkungen sind grippeähnliche Symptome und lokale Impfreaktionen, also etwa Rötungen und Schmerzen an der Einstichstelle. Diese Grundimmunisierung sollte nach einem Jahr (so lange schützt die Impfung) durch eine weitere Injektion aufgefrischt werden. Wer sich für die Kapseln entscheidet, nimmt zunächst drei Monate lang täglich eine Kapsel. Nach einer dreimonatigen Pause muss dann innerhalb von drei Monaten jeweils dreimal zehn Tage lang täglich eine Kapsel eingenommen werden. Auch die orale Impfung wirkt durch eine Konditionierung des Immunsystems, sie enthält E.-coli-Bakterien, die am häufigsten für Blaseninfekte verantwortlich sind. Durch die Impfung lernt das Immunsystem die Erreger kennen und kann sie beim nächsten Kontakt schneller abwehren. Auch die Tablettenkur sollte jährlich aufgefrischt werden. „Die Wahl des Medikaments erfolgt individuell. Der behandelnde Arzt klärt dafür vorher ab, welche Keime bei der Patientin am häufigsten einen Infekt auslösen“, erklärt die Urologin. Leider werden sie nicht von den gesetzlichen Krankenkassen übernommen. Die Kosten der Grundimmunisierung liegen bei ca. 110 Euro für die Spritzen und ca. 115 Euro für die Kapseln.

## 2. Wie gut hilft die Impfung?

„Studien zeigen, dass 60 bis 89 Prozent der Patientinnen nach einer Impfung infektfrei sind“, sagt Prof. Bauer. „In meiner Praxis beobachte ich Ähnliches: Bei einem Großteil der Patientinnen werden die Blasenentzündungen deutlich reduziert oder bleiben sogar komplett aus.“ Vor der Immuntherapie sollte abgeklärt werden, dass keine anderen Ursachen vorliegen, die wiederkehrende Blasenentzündungen begünstigen. Nur dann kann die Grundimmunisierung helfen. Denn auch Faktoren wie beispielsweise eine gestörte Entleerung der Blase, eine Veränderung des Östrogenspiegels, Blasensteine, Fremdkörper im Harntrakt oder eine gestörte Bakterienflora können ständig wiederkehrende Infekte fördern und müssen ausgeschlossen werden. Prof. Bauer: „Das Wichtigste ist, die Ursache mithilfe eines Urologen oder Gynäkologen zu finden und zu behandeln.“ Dann hat man gute Chance, auch ständig wiederkehrende Entzündungen in den Griff zu kriegen.

60  
bis  
89

Prozent der Patientinnen sind nach der Impfung infektfrei



1 x täglich  
hochdosiert

[www.verla.de](http://www.verla.de)

Magnesium wird für die gesunde Funktion der Muskeln und Nerven, den Energiestoffwechsel, Elektrolythaushalt und die geistige Leistung benötigt. Es trägt außerdem zur Verringerung von Müdigkeit und Erschöpfung bei.

Mineralstoff-  
Kompetenz

Achten Sie zusätzlich auf eine abwechslungsreiche, ausgewogene Ernährung und eine gesunde Lebensweise.

Das blau-gelbe organische Magnesium aus Ihrer Apotheke

Verla-Pharm Arzneimittel, 82324 Tutzing, [www.verla.de](http://www.verla.de)

### 3. Welche anderen präventiven Mittel gibt es?

„Leider wird oft zu einer prophylaktischen Einnahme von Antibiotika geraten, dabei sollte deren Einsatz so gering wie möglich sein“, sagt die Expertin. „Vor allem, um eine Resistenzbildung zu verhindern. Außerdem verändern Antibiotika die Scheiden- und Darmflora.“ Im schlimmsten Fall können Antibiotika also das Risiko für eine Blasenentzündung sogar noch erhöhen. Zur Vorbeugung eines Infekts helfen oft schon kleine Veränderungen: nach dem Toilettengang von vorne nach hinten wischen (damit keine Darmbakterien in die Harnwege gelangen), Verzicht auf Intimlotionen (sie können die Scheidenflora verändern), viel und regelmäßig trinken, um Bakterien auszuscheiden, Unterkühlungen vermeiden. Bei Infektionen mit E.-coli-Bakterien rät Prof. Bauer zur Behandlung mit D-Mannose, einem Einfachzucker: „Sobald er in die Blase gelangt, binden sich die Bakterien an ihn und können sich nicht mehr an der Blasen-schleimhaut festsetzen. Die Keime werden dann mit dem Urin ausgeschieden.“ Die Präparate mit D-Mannose (z. B. „Femalac“) eignen sich auch zur dauerhaften Einnahme. Die Urologin rät außerdem zu pflanzlichen Mitteln, die bei einem akuten Infekt helfen oder davor schützen können. Hilfreich sind Wirkstoffe aus Tausendgüldenkraut, Liebstöckel oder Rosmarin (z. B. „Canephron Uno“). In Kombination wirken sie entzündungshemmend, krampflösend und spülend. Außerdem empfiehlt die Urologin desinfizierende Stoffe wie Bärentraubenblätter (z. B. „Cystinol“ oder als Tee) oder Pflanzen wie Meerrettich und Kapuzinerkresse mit keimtötenden Senfölen (z. B. „Angocin“). In jedem Fall sollte man die Packungsbeilage beachten: Medikamente mit Bärentraubenblätter-Extrakten enthalten unter anderem Arbutin, das ohne ärztlichen Rat nicht länger als eine Woche am Stück eingenommen werden sollte.



### 4. Was hilft, wenn man doch eine Blasenentzündung hat?

Neben den genannten pflanzlichen Heilmitteln sorgt auch das Schmerzmittel Ibuprofen in leichten Fällen und in Kombination mit einer hohen Flüssigkeitszufuhr für Linderung. „Leider trinken viele Betroffene zu wenig, weil sie starke Schmerzen beim Wasserlassen haben. Dabei helfen mindestens zwei Liter Trinkmenge, die Bakterien auszuspülen“, so Prof. Dr. Bauer. Sie empfiehlt außerdem Wärme durch Sitzbäder, Wärmflaschen oder Kirschkernkissen. Tritt nach drei Tagen keine Besserung ein oder hat man zusätzlich Fieber oder Blut im Urin, sollte man sich untersuchen lassen. Kinder und Schwangere sollten immer direkt zum Arzt. „Denn eine unbehandelte Blasenentzündung kann aufsteigen und zu einer Entzündung der Nieren führen“, warnt die Urologin.