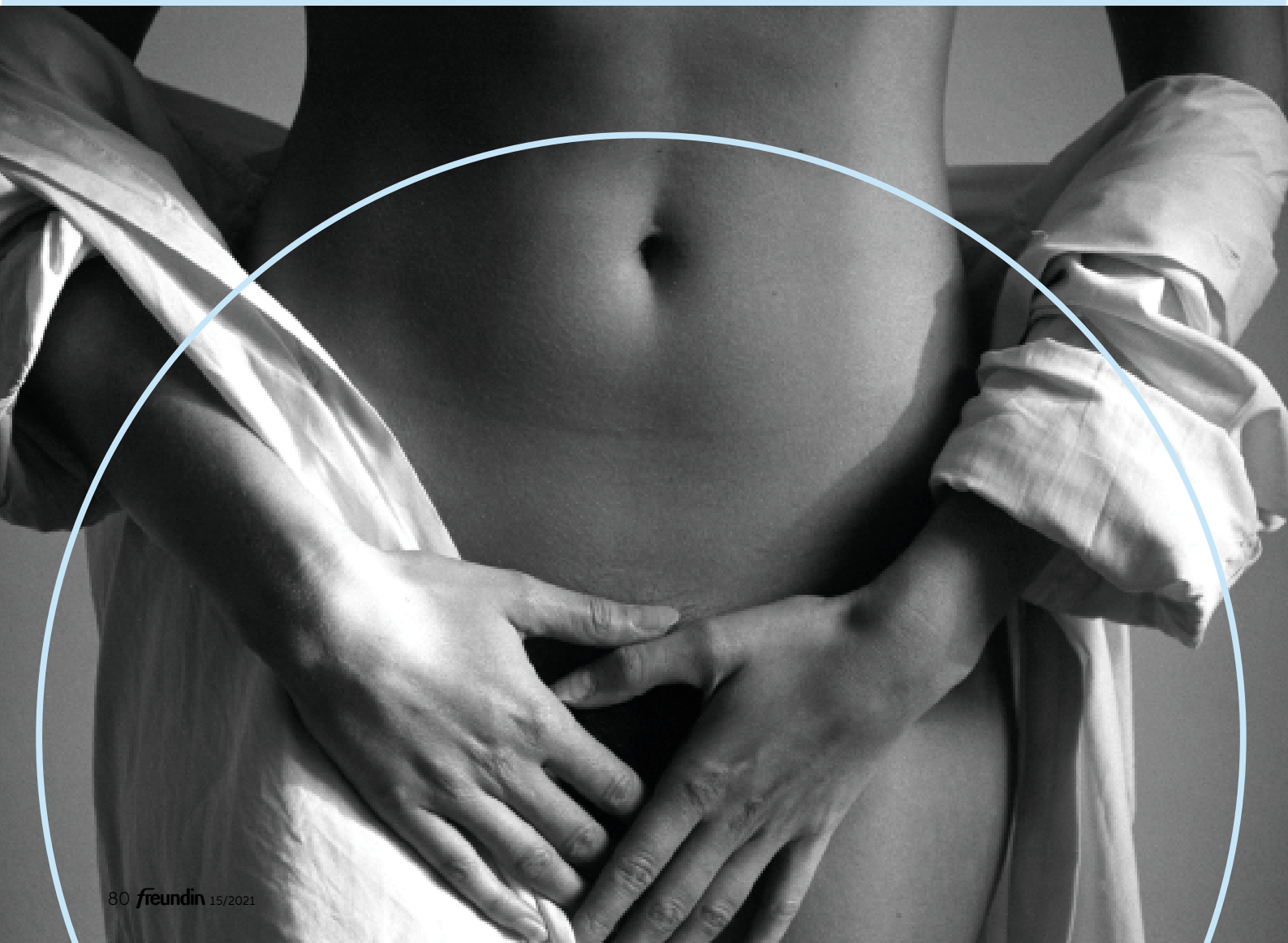


Sind Sie noch *ganz dicht?*

Beeinträchtigungen der Blase sind mindestens lästig. Dabei kann man viel tun, damit das Organ wieder richtig funktioniert. Mit Urologin Ricarda M. Bauer erklären wir, was bei Blasen-Problemen hilft

Text: Lena Lackemeier



ICH MUSS STÄNDIG & ÜBERALL AUF'S KLO

Kaum die Hose hochgezogen, schon meldet sich die Blase wieder? Das klingt bedenklich. Die meisten Menschen müssen circa 4- bis 6-mal täglich aufs Klo. „Bei einer Blaskapazität von 350 bis 450 ml ist das eine normale Pinkel-Häufigkeit“, sagt Prof. Ricarda M. Bauer, Fachärztin für Urologie in München. Problematisch wird's, wenn Sie öfter als achtmal pro Tag (bei einer Trinkmenge von 2 Litern) auf der Toilette sitzen. Dann gilt: Nicht jedem Harndrang sofort nachgeben. Dabei hilft regelmäßiges Training. Der Tipp der Expertin: „Sagen Sie zur Ablenkung einen Gedichtvers oder einen Spruch auf und spannen Sie das Beckenboden an. Oft lässt der Drang von alleine nach.“

Bei mir brennt's

Wenn es beim unangenehm das in 90 Prozent ein Anzeichen Wasserlassen brennt, ist zent der Fälle für eine Blasenentzündung. Eine Scheidenentzündung steckt dagegen deutlich seltener dahinter. Die Auslöser sind in der Regel Bakterien, am häufigsten Escherichia Coli-Bakterien, die im Darm vorkommen. „Gegen anfängliches Brennen hilft oft schon eine Ibuprofen und viel Flüssigkeit, damit die Blase gut durchgespült wird – auch wenn es beim Wasserlassen wehtut.“, sagt Bauer. Das reicht in vielen Fällen aus, um eine schlimme Infektion zu verhindern. Auch natürliche Heilmittel wie Angocin, Canephron Uno oder Cystinol Akut – basierend auf pflanzlichen Produkten wie Meerrettich, Kapuzinerkresse, Liebstöckl, Rosmarin oder Bärentraubenblättern – können helfen. Als Mittel zur Erstbehandlung wirken sie wie ein „natürliches Antibiotikum“, sie desinfizieren, töten Bakterien ab und schwemmen Erreger aus.

Mein Urin riecht so streng

Wie unser Urin riecht und aussieht, hängt stark davon ab, was wir essen und trinken: Nach Spargel stinkt er, Rote Beete färbt ihn rötlich, Kurkuma gelblich. Gesunder Urin ist in aller Regel aber hellgelb und geruchsarm. Schlecht riechendes Pipi kann deshalb ein Anzeichen für eine Entzündung sein. „Wenn Sie ihn nicht mit einer Nahrungsaufnahme in Verbindung setzen können, sollten Sie ihn untersuchen lassen“, sagt Bauer. Noch eine mögliche Ursache: Je hochkonzentrierter unser Urin ist, sprich je mehr Abbauprodukte darin enthalten sind, desto mehr riecht es. In diesem Fall ist die Lösung simpel: Unbedingt mehr trinken.

ICH BEKOMME STÄNDIGE EINE BLASENENTZÜNDUNG

„Wenn Sie zweimal pro Halbjahr oder auch dreimal jährlich eine Infektion bekommen, ist das Leiden vermutlich chronisch“, sagt Bauer. Was unterstützend helfen kann: Femannose N-Trinkpulver. Darin ist der Wirkstoff D-Mannose enthalten, ein natürliche Zucker, der die entzündungsverursachenden Bakterien in der Blase blockiert. Alternativ: Laktobazillen einnehmen. Die gutartigen Bakterien spielen beim Schutz der Blase eine wichtige Rolle. Sie fördern die Gesundheit der Harnwege und hemmen die Einnistung eingeschleppter Bakterien, etwa E. coli., durch Bildung von Mucin (Schleimstoff).
Schlägt