



Entzündet. Wandern die Schmerzen auf die Seite, weist das auf eine Nierenbeckenentzündung hin. Fotos Fotolia

«Trinken, trinken, trinken...»

Jede zweite Frau leidet mindestens einmal an Blasenentzündung

Von Nadine A. Brügger

Es brennt, zieht und ziept im Unterleib und der Drang, unverzüglich auf Klo zu laufen, um zu pinkeln – obwohl man doch vor wenigen Minuten erst war –, ist kaum zu unterdrücken. Jede zweite Frau erlebt in ihrem Leben mindestens einmal die lästige Blasenentzündung. Blasenentzündungen, allerdings haben sie Glück: Ihre Harnröhren sind länger – die Gefahr einer Entzündung geringer. Männer sollten bei einer ersten Blasenentzündung allerdings in jedem Fall eine ärztliche Abklärung machen. Harnröhre der Frau dagegen ist kurz, sie mündet in die Scheide, wo vom Darm oder der Haut stets Bakterien vorhanden sind. Bei gestörtem Scheidenmilieu ist es für die Bakterien, Viren oder Pilze in die Blase aufzusteigen, sich vermehren und zu einer schmerzhaften Entzündung mit Blasenbeschwerden am Kantonsspital Frauenfeld, erklärt, was sofort und langfristig gegen das Brennen und Ziepen der Blasenentzündung hilft. «Niemand muss immer wieder unter Blasenentzündung leiden», sagt von Siebenthal. Sie hat es sich zur Mission gemacht, Frauen über die Ursachen der Blasenentzündung aufzuklären. «Wenn man weiss, woher sie kommt, kann man dem vorbeugen», sagt sie. Einmal die Blase entleeren oder mindestens zweimal in der Erholungszeit dazwischen. «Dann», betont von Siebenthal, «geht es nicht mehr nur darum, die

Erreger mit Antibiotika abzutöten. Dann muss man in erster Linie präventiv arbeiten.» Die Abwehrkräfte nachhaltig gestärkt werden. «Das heisst, die Scheidenschleimhaut, die natürliche Barriere in die Harnröhre und von da in die Blase, muss gegen die Entzündungserreger besser gewappnet werden.» Denn kommen tut die Blasenentzündung nicht von einem kühlen Luftzug. Obwohl kalte Sitzgelegenheiten oder verkühlte Füsse eine Blasenentzündung fördern, verursachen können sie diese nicht. Bei den Erregern handelt es sich in den allermeisten Fällen um die körpereigenen Kolibakterien, die **Wandern von Bakterien** in die Harnröhre passiert die Blase zeigen sich, zuerst einer Entzündung führen. wie Ziehen im Unterleib, trüber Urin und starker Harndrang, kann genug trinken – gut helfen Blasen-tee oder Preiselbeersaft – die Entzündung oft ein wenig zu mildern. «Man muss trinken in weniger als drei Tagen nicht beseitigen lässt, müssen Betroffene noch immer nicht zwingend zum Arzt: Viele Apotheken bieten den für Antibiotika nötigen Urinteste ebenfalls an und beraten ihre Kundinnen und Kunden bei der **Kombi-Handlung**. Brennen und Harndrang Blut im Urin, Fieber und starke Schmerzen in den seitlichen Bauchregionen hinzu, ist der Gang zum Arzt nötig: «Dann könnten die Bakterien über die Harnröhre in die Nieren gewandert sein und dort eine Nierenbeckenentzündung ausgelöst haben.» Bleibt diese unbehandelt, drohen eine chronische Entzündung oder Abszesse, die die Nierenfunktion beeinträchtigen können.

Tipps von der Fachfrau

Marlies von Siebenthal hat einige Tipps, mit denen jede Frau sich selber helfen kann – ganz ohne Antibiotika.

1. Die richtige Richtung. «Auf dem Klo stets von vorne nach hinten wischen, dann kommen die Kolibakterien vom Darmausgang gar nicht erst in die Blase. Die Scheidenschleimhaut, die die Schleimhaut pflegt und das Wandern der Bakterien verhindert. Es ist darum wichtig, sowohl den Scheideneingang als auch den After mit fett-haltigen Salben zu **Genug Hormone.** «Der Hormonhaushalt beeinflusst die Zusammensetzung der Scheidenschleimhaut. Weil sie als natürliche Barriere dient, muss sie gestärkt werden. Gerade bei Frauen nach der Menopause oder solchen, die mit der Pille verhüten, ist der Hormonhaushalt allerdings etwas durcheinander. Salben oder Zäpfchen mit einem minimalen **Losspülen** in die Blase, werden sie beim Pinkeln ausgeschwemmt. Viel trinken funktioniert darum quasi als Spülung der Blase; Bakterien können sich gar nicht erst festsetzen, sondern werden ausgeschwemmt. Nach dem Geschlechtsverkehr ist ein Entleeren der Blase angebracht. Ausserdem ist es wichtig, die Scheidenhaut wieder zu beruhigen und mit einer Fettcreme zu **pflegen.**»

Alles oder nichts – wenn der Darm nicht gehorcht

Bauchschmerzen, Völlegefühl, Blähungen: Kaum jemand bleibt von Verstopfungen verschont

Von Nadine A. Brügger

Das Gefühl, verstopft zu sein, muss noch lange nicht auf eine tatsächliche Verstopfung hinweisen: «Viele Menschen fühlen sich verstopft bei hartem Stuhl oder dem Gefühl von incompletter Entleerung, obwohl eine normale Stuhlentleerung vorliegt», erklärt Petr Hruz, Leitender Arzt Gastroenterologie und Hepatologie des Universitätsospitals Basel. Man hat vielleicht zu viel des Falschen gegessen, Stress, eine neue Umgebung und das Gefühl, man sollte doch jetzt eigentlich, so langsam mal, und trotzdem klappt es mit der Entleerung des Darmes nicht – oder nur schwer – so, wie man es sich gewohnt ist.

Die Gewohnheit jedes Einzelnen ist bei der Diagnose einer Verstopfung sehr wichtig: Manche Menschen haben zweimal am Tag Stuhlgang. Sie fühlen sich bereits unwohl, wenn sie einen ganzen Tag nicht auf die Toilette können. Andere dagegen gehen normalerweise nur dreimal die Woche aufs «Hüsi». Was dem einen also bereits Bauchschmerzen macht, ist für den anderen ganz normal. Hruz zitiert die Richtlinien: «Verstopfung ist eine erschwerte Stuhlentleerung. Der Arzt definiert die Verstopfung mit weniger als drei Entleerungen pro Woche und weiteren Charakteristika.»

Was passiert überhaupt, wenn wir verstopft sind? «Primär handelt es sich um eine sogenannte Slow-transit-Verstopfung. Der Darminhalt bewegt sich im Dickdarm nur langsam vorwärts», sagt Hruz. «Das kann verschiedene Ursachen haben: neurologische Krankheiten, Muskelschwäche, Passage-Hindernisse wie ein Tumor im Darm und metabolische oder hormonbedingte Krankheiten.» Auch Medikamente können eine Verstopfung auslösen.

Manchmal entsteht die Verstopfung nicht im Darm, sondern erst an dessen Ausgang: «Bei der anorektalen Verstopfung treten Störungen im Bereich des Enddarms und des Afters auf», erklärt

Hruz. «Hier besteht aus unterschiedlichen Gründen eine Koordinationsstörung zwischen der Bauchmuskulatur, der Beckenbodenmuskulatur und dem Schliessmuskel am After.»

Neben Abführmitteln gibt es einige Alltagstricks, die Verstopfungen vorbeugen: «Für eine normale Darmfunktion ist es wichtig, genügend Flüssigkeit aufzunehmen», betont Hruz. Auch die Steigerung der körperlichen Aktivität – also mehr Sport oder auch nur öfter zum Einkaufen gehen, statt das Auto oder den ÖV zu nehmen – und ausgewogene Kost helfen ganz allgemein, den Stuhl geschmeidig zu machen und Verstopfungen vorzubeugen. «Nahrungsmittel, die über viele Fasern verfügen, beugen Verstopfungen vor. Andere dagegen wie Bananen, Schokolade oder Kakao sollten darum von Betroffenen gemieden werden.»

Des Guten zu viel

Obwohl scheinbar das Gegenteil einer Verstopfung, hat die Stuhlinkontinenz viel mit ihr gemein: Auch hier führen Störungen im Dickdarm, im Nervensystem oder beim Darmausgang zu Problemen mit dem Stuhl. Eine Inkontinenz kann in verschiedenen Stufen vorliegen: Manchmal können Betroffene nur ihre Winde nicht kontrollieren, bei anderen tritt Stuhlschmiere auf. Die letzte Stufe ist der unkontrollierte Abgang von flüssigem und hartem Stuhl.

Die Ursachen reichen von einer Überdehnung des Verschlussmechanismus über Verletzungen nach einer Operation, Beckenbodensenkung bis zu Erkrankungen des zentralen Nervensystems – wie Demenz oder Multiple Sklerose. Auch der Diabetes mellitus, der sogenannte Altersdiabetes, kann sich mit Inkontinenz äussern. Helfen können erst mal stuhleindickende Massnahmen, erklärt Hruz. Ist die Ursache muskulärer Natur, empfiehlt er ein Beckenbodentraining. Hilft dies nicht, kann eine neuere Methode versucht werden wie die Elektrostimulation von Nervenbahnen.