

# Blasenentzündung – ein leidiges Frauenproblem Teil II

Eine weitere pflanzliche Option zur (unterstützenden) Behandlung einer Blasenentzündung sind Extrakte aus Kapuzinerkresse und Meerrettich. Sie enthalten Senfölyglycoside, die ebenfalls antimikrobiell wirken und deshalb auch als „pflanzliche Antibiotika“ bezeichnet werden. Eine gute zusätzliche Empfehlung sind Cranberry-Präparate oder auch Cranberrysaft. Das darin enthaltene Proanthocyanidin sorgt dafür, dass sich Erreger nicht an der Blasenwand anheften. Bei Blasenentzündungen, die durch E. coli verursacht werden, hat sich als Therapieunterstützung auch die dreimal tägliche Einnahme von Mannose bewährt. Wenn man immer wieder von Blasenentzündungen geplagt wird, kann man auch eine vorbeugende Kur mit Mannose durchführen. Dazu nimmt man dreißig Tage lang je eine Portion ein. Auch die Aminosäure Methionin wird zur unterstützenden Therapie eingesetzt. Sie verschiebt den pH-Wert des Harns in den sauren Bereich. Dies ist bei einer Antibiotikatherapie mit Nitrofurantoin sinnvoll, da dessen Wirkoptimum im sauren Bereich liegt. Coli-Bakterien wiederum gedeihen am besten bei einem pH-Wert zwischen 6 und 7. Sie werden also durch die Ansäuerung des Harns deutlich in ihrer Vermehrung gehemmt.

Viele Frauen können ein Lied davon singen: sie werden mehrmals im Jahr von immer wiederkehrenden Blasenentzündungen geplagt. Sehr häufig betroffen sind oft auch



Foto: Blende 8

*Apotheker Dr. Lutz Engelmann*

ältere Frauen nach den Wechseljahren, die sich oft gar nicht erklären können, woher die Blasenentzündung denn kommt. Hier hilft, das Problem beim nächsten Frauenarztbesuch anzusprechen, denn durch den sinkenden Östrogenspiegel verändert sich nicht nur die Schleimhaut des Urogenitaltrakts, auch der vorher saure pH-Wert steigt meist an, was die Schleimhäute anfälliger für Bakterien macht. Eventuell bringt dann eine Hormonersatztherapie den gewünschten Erfolg und schützt vor immer wiederkehrenden Infektionen.

Tritt eine Blasenentzündung mehr als drei Mal im Jahr auf, gibt es auch die Möglichkeit einer Impfung oder auch die Immunisierung gegen E. coli mit Kapseln zum Einnehmen. Diese Therapie muss allerdings über drei Monate konsequent durchgeführt werden.

**Ihr Apotheker  
Lutz Engelmann**