

mal ehrlich:

Checkliste bei Blasenproblemen

Blasenentzündung

Symptome

- Harndrang
- Brennen beim Wasserlösen
- Schmerzen beim Wasserlösen
- Übelriechender Urin
- Evtl. Blut im Urin (unbedingt medizinisch abklären lassen)

Ursachen

- E. coli Bakterium aus dem Darm in die Harnröhre gelangt
- Geschwächtes Immunsystem
- Zu wenig getrunken (min. 1.5 bis 2 Liter am Tag sind empfohlen)
- Bakterien durch falsche «Wischtechnik» nach dem Stuhlgang
- Hinausschieben des Wasserlassens trotz Harndrang
- Häufiger Geschlechtsverkehr, wechselnde Partner:innen
- Diabetes mellitus
- (Peri)Menopause
- Dauerkatheter

Diagnostik

- Urinuntersuchung von einer medizinischen Fachperson (Urinkultur wird zur Analyse angelegt)

Überaktive Blase

Symptome

- Harndrang
- Geringe Urinmengen beim Wasserlösen
- Schmerzen beim Wasserlösen

Ursachen

- Fehlende koordinierte Zusammenarbeit von Blasenmuskel und Beckenboden-Schliessmuskel
- Folge einer alten Entzündung
- Zysten oder Polypen in der Blase
- Neurologische Erkrankungen
- Erhöhter Druck auf die Blase (durch Hochgewicht, Prostatavergrösserung, Gebärmutter- und Blasensenkung)
- Chronische Verstopfung

Diagnostik

- Diagnose via Ausschlussverfahren: Infekt oder Erkrankungen müssen ausgeschlossen werden
- evtl. Analyse des individuellen Falls mit Hilfe von Trink- und Wasserlass-Tagebuch

mal ehrlich:

Checkliste bei Blasenproblemen

Blasenentzündung

Empfohlene Massnahmen

- Viel trinken (3 bis 4 Liter am Tag)
- Regelmässig auf Toilette gehen
- Entzündungshemmende Medikamente
- Einnahme von D-Mannose Präparaten
- Ruhe und Wärme (kalte Füsse und Becken vermeiden)
- Einnahme von D-Mannose Präparaten

Prävention

- Ausreichend trinken (mind. 1.5 - 2 Liter pro Tag)
- Sport, viel Bewegung
- Nicht zu lange sitzen
- Kalte Füsse vermeiden
- Regelmässig Blase entleeren
- Nierengegend warmhalten
- Zu viel Intimpflege vermeiden
- Einnahme von D-Mannose Präparaten

Überaktive Blase

Empfohlene Massnahmen

- Blasentraining
- Training der Beckenboden-Muskulatur
- Dokumentation des Trink- und Toilettenverhaltens
- Beckenboden-Physiotherapie oder Nervenmodulierung mit Elektrostromtherapie
- Medikamentöse Behandlung (durch medizinische Fachperson)
- Einnahme von Angelica Archangelica Präparaten

Prävention

- Gesunde Ernährung (ballaststoffreich)
- Bewegung
- Wenig Konsum von harntreibenden Getränken wie Kaffee, Tee und Alkohol
- Ausreichend trinken (mind. 1.5 bis 2 Liter pro Tag)
- Stressabbau anhand von Entspannungsübungen
- Training der Beckenbodenmuskulatur