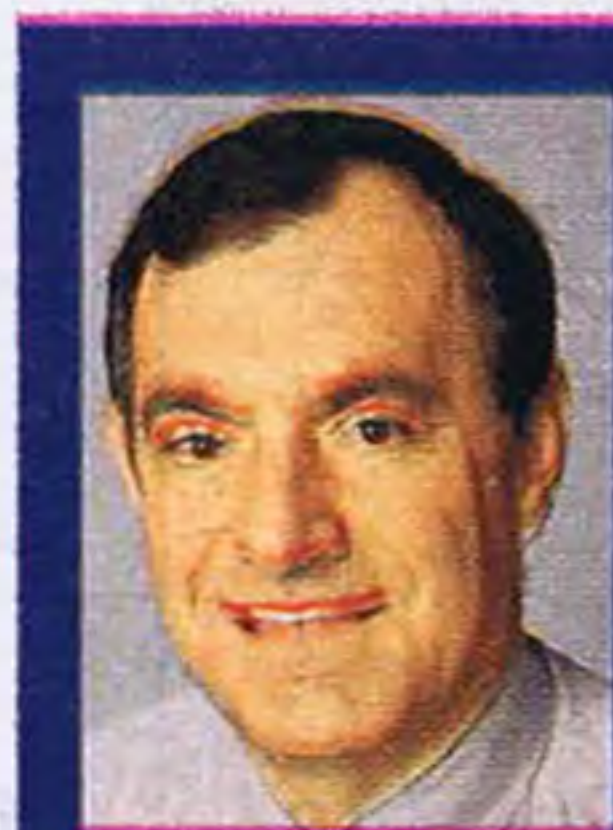


Der große Vorsorge-Check für zu Hause

Wie anfällig ist Ihre Blase?

Wer jetzt zu dünne Strumpfhosen trägt, holt sich leicht eine Blasenentzündung. Ob Sie gefährdet sind und was dagegen hilft, verrät dieser Test

Ständiger Harndrang – vor allem Frauen leiden häufig unter einer „Zystitis“. Schuld daran ist ihre kurze Harnröhre: „Bakterien gelangen durch sie leicht hinauf in die Blase, verursachen dann ein Brennen beim Wasserlassen“, erklärt Dr. Reinhold Schaefer, Urologe und Geschäfts-



Dr. Reinhold
Schaefer,
Urologe

führer des Ärztenetzwerks Uro-GmbH Nordrhein. Vorsicht: Wer eine kranke Blase nicht behandelt, riskiert eine Nierenbeckenentzündung! Mit diesem Test von Dr. Schaefer finden Sie heraus, ob bei Ihnen zurzeit eine Anfälligkeit für Blasenentzündungen besteht.

1. Wie alt sind Sie?

- A) Unter 45 Jahre 0 Punkte
 B) 45 bis 60 Jahre 1 Punkt
 C) Über 60 Jahre 2 Punkte

2. Wie viel trinken Sie am Tag?

- A) Weniger als zwei Liter 2 Punkte
 B) Ungefähr zwei Liter 1 Punkt
 C) Über zwei Liter 0 Punkte

3. Treten in Ihrem engeren Familienkreis (Mutter/Schwester) Blasenentzündungen gehäuft auf?

- A) Nein, gar nicht 0 Punkte
 B) Ja, viele leiden hin und wieder darunter 1 Punkt
 C) Ja, fast jeder in meiner Familie hat häufig Blasenentzündungen 2 Punkte

4. Frieren Sie im Winter oft?

- A) Nein, mir ist selten kalt 0 Punkte
 B) Ja, hin und wieder friere ich schon 1 Punkt
 C) Ja, mir ist eigentlich ständig kalt 2 Punkte

5. Suchen Sie bei Harndrang gleich eine Toilette auf?

- A) Nein, oft zögere ich Toilettengänge hinaus 2 Punkte
 B) Ja, außer ich bin stark abgelenkt 1 Punkt
 C) Ja, darauf achte ich sehr 0 Punkte

6. Leiden Sie nach Geschlechtsverkehr häufig an Blasenentzündungen?

- A) Nein, überhaupt nicht 0 Punkte
 B) Ja, aber selten 1 Punkt
 C) Ja, das kommt beinahe jedes Mal vor 2 Punkte

Hier finden Sie Ihr Testergebnis

Bis 3 Punkte

Keine oder nur geringe Anfälligkeit

■ Sie scheinen nur ein geringes Risiko für Blasenentzündungen zu haben. Treten trotzdem Beschwerden auf, sollten Sie sich vorsorglich an Ihren Urologen wenden, um chronische Folgeerkrankungen zu vermeiden.

4 bis 7 Punkte

Sie sind gefährdet

■ Ihre Blase ist vermutlich anfälliger für Entzündungen. Sie sollten sich bei häufigen Harnwegsinfekten unbedingt untersuchen lassen. Urologen gehen den Ursachen der Zystitis auf den Grund und behandeln diese dann gezielt. Versuchen Sie stets viel zu trinken und Ihren Unterleib warm zu halten. Tipp des Experten: „Cranberrysaft,

Bärentraubenblätter-Dragees und Kräutertees helfen, die Blase gut durchzuspülen.“ Gehen Sie bei Harndrang immer sofort auf die Toilette, um Erreger auszuspülen.

8 bis 12 Punkte

Sie sind betroffen

■ Sie haben ein hohes Risiko für Blasenentzündungen. Ihr Urologe sollte schnell auf Problemsuche gehen. Versuchen Sie stets viel zu trinken und Ihren Unterleib immer warm zu halten. Auch Sex führt durch Infektionen häufig zu Blasenentzündungen. Oberste Regel: 15 Minuten nach dem Verkehr auf die Toilette gehen, um Bakterien auszuspülen, bevor sie sich in der Blase festsetzen. Mehr Infos unter www.urologen-nrw.de

In den Wechseljahren lohnt sich eine Impfung

„Es gibt mittlerweile die Möglichkeit, sich gegen Bakterien, die Blasenentzündungen hervorrufen, impfen zu lassen. Allerdings: Die Impfung schützt nur vor einem Teil der Erreger“, erklärt Dr. Reinhold Schaefer. Trotzdem: „Gerade Frauen in den Wechseljahren, die aufgrund eines Östrogenmangels häufiger zu Harnwegsinfekten neigen, kann die Impfung Erleichterung bringen.“ Grundsätzlich sollten Patient und Urologe gemeinsam entscheiden, ob sie Sinn macht. Wichtig ist, dass die Impfung jährlich aufgefrischt wird. Nicht alle Kassen übernehmen die Kosten.

* Bitte beachten Sie, dass der Test den Besuch beim Urologen nicht ersetzt.

Nächste Woche

Neuer Test: Wie hoch ist Ihr Thrombose-Risiko im Winter?