

Wie stark ist Ihre Blase?

Ständiger Harndrang, verbunden mit nur geringen Mengen Urinausscheidung, spricht für eine Blasenentzündung (Zystitis). Besonders Frauen leiden aufgrund ihrer kurzen Harnröhre oft daran, weil bei ihnen Bakterien leichter bis hinauf in die Bla-

se wandern und Beschwerden verursachen. Blaseninfekte müssen umgehend behandelt werden, um Folgeerkrankungen wie Nierenbeckenentzündungen zu vermeiden. Dr. Reinhold Schaefer (www.urologen-nrw.de) entwickelte dazu einen Fragebogen.

Dieser Kurz-Test kann erste Hinweise liefern, ob Sie eine **schwache Blase** haben

Wie alt sind Sie?

- A Unter 45 Jahre (0)
- B Unter 45-60 Jahre (1)
- C Über 60 Jahre (2)

Wie viel trinken Sie am Tag?

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

Frieren Sie im Winter oft?

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

Suchen Sie bei Harndrang gleich eine Toilette auf?

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

Leiden Sie nach Geschlechtsverkehr häufig an Blasenentzündungen?

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

Treten in Ihrem Familienkreis (Mutter/Schwester) Blasenentzündungen oft auf?

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

Auswertung: Bitte zählen Sie Ihre Punkte zusammen

0 bis 3 Punkte

Sie scheinen nur ein geringes Risiko für Blasenentzündungen zu haben. Treten trotzdem Beschwerden auf, lassen Sie sich von Ihrem Urologen behandeln, um Folgeerkrankungen zu vermeiden.

4 bis 7 Punkte

Ihre Blase ist anfälliger. Sie sollten sich unbedingt untersuchen lassen. Urologen gehen den Ursachen der Zystitis auf den Grund und behandeln diese dann gezielt. Versuchen Sie, viel zu trinken und Ihren Unterleib warm zu halten.

8 bis 12 Punkte

Sie haben ein hohes Risiko, Ihr Urologe sollte auf Problem-suche gehen. Auch Geschlechtsverkehr kann ein Grund sein. 15 Minuten nach dem Sex unbedingt auf Toilette gehen, um Bakterien auszuspülen.