

# Schnell-Test:

Wie anfällig  
ist Ihre

# Blase?

Die Fragen ehrlich beantworten, und Sie kennen **Ihr Risiko!**

Bei ständigem Harndrang, verbunden mit nur geringen Mengen Urinausscheidung, spricht vieles für eine Blasenentzündung, auch als Zystitis bezeichnet. Insbesondere Frauen leiden aufgrund ihrer verkürzten Harnröhre oft an Folgen von Harnwegsinfekten. Bakterien gelangen leicht hinauf in die Blase und verursachen dann Schmerzen im Unterleib, Brennen beim Wasserlassen und starken Harndrang. Blaseninfekte müssen umgehend behandelt werden, sonst drohen Folgeerkrankungen wie Nierenbeckenentzündungen. Dr. Reinhold Schaefer entwickelte diesen Fragebogen, mit dem jeder selbst herausfindet, ob eine Anfälligkeit für Blasenentzündungen besteht.

## 1. Wie alt sind Sie?

- A Unter 45 Jahre
- B 45–60 Jahre
- C Über 60 Jahre

- 0 B Ja, außer ich bin stark abgelenkt
- 1 C Ja, darauf achte ich sehr
- 2

## 2. Wie viel trinken Sie am Tag?

- A Weniger als zwei Liter
- B Ungefähr zwei Liter
- C Über zwei Liter

- 2
- 1
- 0
- 2

## 3. Frieren Sie im Winter oft?

- A Nein, mir ist selten kalt
- B Ja, hin und wieder friere ich schon
- C Ja, mir ist eigentlich ständig kalt

- 0
- 1
- 2

## 4. Suchen Sie bei Harndrang gleich eine Toilette auf?

- A Nein, oft zögere ich Toilettengänge hinaus

- 0
- 1
- 2

## 5. Leiden Sie nach Geschlechtsverkehr häufig an Blasenentzündungen?

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

## 6. Treten in Ihrem engeren Familienkreis (etwa bei Mutter oder Schwester) Blasenentzündungen gehäuft auf?

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

## AUSWERTUNG

**0–3 Punkte** Sie scheinen nur ein **geringes Risiko** für Blasenentzündungen zu haben. Treten trotzdem Beschwerden auf, sollten Sie sich vom Urologen behandeln lassen, um Folgeerkrankungen zu vermeiden.

**4–7 Punkte** 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 selbst, stets viel zu trinken und Ihren Unterleib immer warm zu halten.

**8–12 Punkte** Sie haben ein hohes Risiko für Blasenentzündungen, Ihr Urologe sollte auf Problemsuche gehen. Versuchen Sie selbst, stets viel zu trinken und den Unterleib immer warm zu halten. Auch Geschlechtsverkehr führt durch Schmierinfektionen zu Blasenentzündungen. Oberste Regel:

15 Minuten nach dem Sex unbedingt auf Toilette gehen, um Bakterien auszuspülen, bevor sie sich in der Blase festsetzen.

Weitere Informationen unter [www.urologen-nrw.de](http://www.urologen-nrw.de)

## Unser Experte

**Dr. Reinhold Schaefer** ist Urologe und Geschäftsführer des Ärztenetzwerks Uro-GmbH Nordrhein

