

## Selbsttest: Wie anfällig ist Ihre Blase?

### 6 Fragen geben Hinweise auf Entzündungsrisiko

**Köln, Oktober 2013.** Bei ständigem Harndrang verbunden mit nur geringen Mengen Urinausscheidung, spricht vieles für eine Blasenentzündung. Auch als Zystitis bezeichnet, gehören sie zu den häufigsten Erkrankungen der Ausscheidungsorgane. Insbesondere Frauen leiden aufgrund ihrer verkürzten Harnröhre oft an Folgen von Harnwegsinfekten. Bakterien gelangen leicht die kurze Harnröhre hinauf in die Blase und verursachen dann Schmerzen im Unterleib, Brennen beim Wasserlassen und starken Harndrang. Urologen müssen Blaseninfekte stets umgehend behandeln, um Folgeerkrankungen wie Nierenbeckenentzündungen zu vermeiden. Dr. Reinhold Schaefer, Urologe und Geschäftsführer des Ärztenetzwerks Uro-GmbH Nordrhein, entwickelte auf Basis von Patientendaten einen Fragebogen, mit dem jeder selbst herausfindet, ob eine Anfälligkeit für Blasenentzündungen besteht. Bitte beachten Sie, dass der Test den Besuch beim Urologen nicht ersetzt. [www.urologen-nrw.de](http://www.urologen-nrw.de)

1. Wie alt sind Sie?
  - a. Unter 45 Jahre (0)
  - b. 45 – 60 Jahre (1)
  - c. Über 60 Jahre (2)
2. Wie viel trinken Sie am Tag?
  - a. Weniger als zwei Liter (2)
  - b. Ungefähr zwei Liter (1)
  - c. Über zwei Liter (0)
3. 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)
4. Suchen Sie bei Harndrang gleich eine Toilette auf?
  - a. Nein, oft zögere ich Toilettengänge hinaus (2)

#### Pressekontakt

komm | public! - Romy Robst – Große Düwelstraße 28 - 30171 Hannover  
robst@komm-public.de - fon: 0511-89 88 10-11 - fax: 0511-89 88 10-10

#### Direktkontakt

Uro GmbH Nordrhein - Sabine Kapla - Kaiser-Wilhelm-Ring 50 - 50672 Köln  
kapla@frielingsdorf.de - fon: 0221-13 98 36-55 - fax: 0221-13 98 36-65

- b. Ja, außer ich bin stark abgelenkt (1)
  - c. Ja, darauf achte ich sehr (0)
5. 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)
6. Treten in Ihrem engeren Familienkreis (Mutter/Schwester) Blasenentzündungen gehäuft auf?
- a. Nein, gar nicht (0)
  - b. Ja, viele leiden hin und wieder darunter (1)
  - c. Ja, fast jeder in meiner Familie hat häufig Blasenentzündungen (2)

### Auswertung

#### bis 3 Punkte

Sie scheinen nur ein geringes Risiko für Blasenentzündungen zu haben. Treten trotzdem Beschwerden auf, sollten Sie sich von Ihrem 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 Ihren 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)

#### Pressekontakt

komm | public! - Romy Robst – Große Düwelstraße 28 - 30171 Hannover  
robst@komm-public.de - fon: 0511-89 88 10-11 - fax: 0511-89 88 10-10

#### Direktkontakt

Uro GmbH Nordrhein - Sabine Kapla - Kaiser-Wilhelm-Ring 50 - 50672 Köln  
kapla@frielingsdorf.de - fon: 0221-13 98 36-55 - fax: 0221-13 98 36-65