

Blasen- entzündung

Milchsäurekulturen unterstützen die Behandlung mit Antibiotika

**Die Milch macht's: Der Werbe-
slogan hat einen wahren Kern,
nämlich die probiotischen
Kulturen in Milchprodukten**

An Schmerzen im Unterleib, Juckreiz und dazu starken Harn-
drang kann sich Lena I. schon aus ihrer Jugend erinnern. Mit Blasenentzündungen kennt sich die zweifache Mutter aus, besonders im Winter kommt sie immer wieder mit Beschwerden in meine Praxis und lässt die typische hohe Leukozytenmenge im Urin nachweisen. Sie spürt die

*Milchsäurebakterien sind natürliche
Bewohner unseres Darms.*

*Wer diese wichtigsten probiotischen
Mikroorganismen gezielt zu sich nimmt,
kann seine Gesundheit fördern.*

Erkrankung inzwischen so früh, dass oft eine One-Shot-Therapie ausreicht: Die Einmalgabe eines Antibiotikums zusammen mit einer Cranberry-Kur und probiotischen Kulturen.

Wenn es „unten“ brennt und juckt

Die 48-Jährige begleitete kürzlich ihren Vater in meine Praxis, als der nach einem Krankenhausaufenthalt einen Katheter nutzen musste.

Es war ganz typisch, dass er einen Harnwegsinfekt bekam. Fünf Tage lang sollte er nun Antibiotika einnehmen, um die Bakterien zu töten, die den Infekt verursacht hatten. Das wichtige Ziel: Die Keime sollen sich nicht über die Blase hinaus verbreiten.

Lena I. war erst erstaunt, dass ich ihrem Vater genau wie ihr selbst bei einer Blasenentzündung auch probiotische Kulturen empfohlen habe. Antibiotika wirken nicht nur gegen die Keime, die die Entzündung verursacht haben. Sie schädigen bei allen Menschen die physiologische Darmflora, die aus verschiedenen Keimstämmen besteht, sowie die natürliche Scheidenflora bei Frauen. Die Folge bei Frauen: Ein juckender, unangenehmer Scheidenpilz folgt oft der Einnahme von Antibiotika. Dem beugen probiotische Kulturen vor: Schon während der Antibiotikabehandlung sollte man sie mittags nach dem Essen einnehmen.

Probiotische Kapseln: Mehr hilft mehr

Anders als probiotische Lebensmittel wie Joghurts enthalten Kapseln viel mehr Bakterienstämme und von jedem Stamm viel mehr so genannte stammbildende Keime. Diese Präparate wirken daher auch besser. Während das Antibiotikum die unerwünschten Keime bekämpft, baut die Probiotikatherapie gleichzeitig die erwünschten Bakterienstämme wieder auf. Diese Balance ist wichtig: Der Darm spielt eine entscheidende Rolle für unsere Immunabwehr, denn die

Arp Blum

ist Facharzt für Urologie,
Zusatzbezeichnungen: Medikamentöse Tumortherapie,
Andrologie, Palliativmedizin, Männergesundheit CMI

www.uro-meer.de



Darmschleimhaut enthält mehr als 70 Prozent aller Immunzellen.

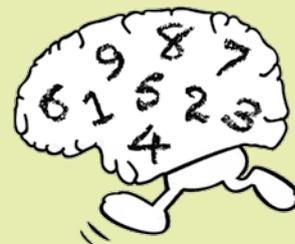
Ganz wichtig ist es, sehr viel zu trinken, wenn Keime im Harntrakt sind. Lena I.s Vater fragte, ob das Antibiotikum ihm das lästige Trinken nicht erspart. Doch das tut es nicht: Je besser Blase und Harnwege durchspült werden, desto schneller lassen mit schwindender Keimzahl auch die Entzündung und der Schmerz nach.

Natürliche Helfer: Cranberry, Spargel und Vitamin C

Dabei helfen auch Präparate mit Cranberry, denn die wirksamen Bestandteile verhindern, dass sich die Keime an der Blasenschleimhaut festsetzen. Spargelwurzelextrakt unterstützt den Körper bei der Durchspülung. Das kennen wir alle vom häufigen Gang zur Toilette nach jedem leckeren Spargelessen im Frühjahr. Außerdem hat Vitamin C für Betroffene einen zusätzlichen Vorteil: Es stärkt die Abwehrkräfte und säuert, genau wie Cranberry, den Urin an. Das „saure Milieu“ behindert die Keimbildung und wirkt darum einem Harnwegsinfekt entgegen. Probiotische Präparate helfen ihrerseits, auch nach einer Behandlung mit Antibiotika die geschädigte Darmflora wieder aufzubauen. Damit steigen die Chancen, dass das Abwehrsystem bald wieder im rechten Lot ist und auch andere Stellen im Körper wieder geschützt sind, wie etwa die Nasennebenhöhlen gegen chronische Infektionen.



Die Lösungen
von Seite 5



8	4	1	6	7	5	3	9	2
5	2	6	3	9	8	7	1	4
3	7	9	1	2	2	4	6	8
1	9	2	4	8	3	5	6	7
7	8	5	9	6	2	1	4	3
6	3	4	7	5	1	2	8	9
9	5	7	8	3	6	4	2	1
2	1	3	5	4	9	8	7	6
4	6	8	2	1	7	9	3	5

LEICHT

5	7	6	4	9	1	8	2	3
8	9	4	7	2	3	1	6	5
1	3	2	8	5	6	9	7	4
6	1	7	2	4	9	3	5	8
2	8	9	5	3	7	6	4	1
4	5	3	1	6	8	2	9	7
9	4	1	3	7	2	5	8	6
3	6	5	9	8	4	7	1	2
7	2	8	6	1	5	4	3	9

SCHWER

Sudoku