



meister
AM SPRENGIPLATZ
DROGERIE VITALSHOP

Blasenentzündung – Helfen nur Antibiotika?

Die Blasenentzündung ist eine der am weitesten verbreiteten Krankheiten. Rund 10 bis 15% der Frauen leiden einmal oder mehrmals pro Jahr an Zystitis (Blasenentzündung) oder einer Harnwegsinfektion. Dadurch, dass Männer eine längere Harnröhre haben, sind sie viel seltener als Frauen betroffen. Als Auslöser sind verschiedene Keime bekannt. In 70 bis 95% der Fälle sind es Escherichiacoli-Bakterien, die aus dem Dickdarm stammen.

Antibiotika

Die Schulmedizin kennt als Behandlung nur Antibiotika. Da oft nicht untersucht wird, welcher Keim die Ursache ist, werden so genannte Breitbandantibiotika eingesetzt. Sie sind wie ein Schrotschuss und töten nicht nur die krankheitsverursachenden (virulenten) Keime, sondern erwischen auch viele «gute» Bakterien, die einen Teil unserer Immunabwehr bilden. Ein anderes Problem sind Antibiotikaresistenzen, die immer stärkere Antibiotika notwendig machen, welche grössere Nebenwirkungen haben.

Chronische Blasenentzündung

In die Drogerie kommen immer häufiger Frauen, die eine Blasenentzündung nach der anderen haben. Die Ursache kann neben dem durch Antibiotika geschwächten Immunsystem auch bei Bakterien liegen, die den Antibiotikaeinsatz in Schleimhautnischen überleben. Ein Teufelskreis entsteht, man spricht von einer chronischen Blasenentzündung.

D-Mannose

Die krankmachenden Bakterien haben Fortsätze, die man Pilien oder auch Fimbrien nennt. An diesen Pilien befindet sich ein Adhäsion. Mit ihm haften sich die krankmachenden Bakterien an die Schleimhaut, die die Blasenwand bedeckt. Die D(+)-Mannose schiebt sich zwischen virulente Bakterien und Schleimhaut, wo sie das Adhäsion der Bakterien besetzt. Die Bakterien können sich nun nicht mehr an der Schleimhaut anhaften und werden ausgeschwemmt. Im Gegensatz zu anderen Zuckern hat die D-Mannose die Eigenschaft, dass sie vom Körper acht Mal schlechter aufgenommen wird und so gleich via Leber unverändert in die Blase kommt. Beeindruckend ist die Tatsache, dass sich nur die virulenten Bakterien mit der D-Mannose verbinden und die Immunabwehr unbeeinträchtigt bleibt. Die D-Mannose ist sehr schonend und kein Medikament im eigentlichen Sinn. Da es am Körper selbst nichts verändert, hat es keine Nebenwirkungen und ist für Schwangere und Kinder sehr gut geeignet.

Preiselbeere gleich Cranberry?

Oft hört man, Cranberries und Preiselbeeren seien dasselbe. Das ist aber nicht so. Zwar sind die beiden Pflanzen miteinander verwandt. Die Cranberry stammt aus Nordamerika, rankt auf dem Boden und hat rund kirschengrosse Beeren. Die Preiselbeere ist in Europa und Asien heimisch. Die Sträucher werden rund 40 cm hoch, und die Beeren haben in etwa Erbsengrösse. Die Wirkstoffzusammensetzung ist aber sehr ähnlich. Jedoch haben Preiselbeeren den etwas höheren Gehalt an Proanthocyanidinen. Dies ist der entscheidende Wirkstoff in den Beeren. Auf Grund des höheren Wirkstoffgehalts und da die Pflanze in Skandinavien nachhaltig geerntet wird, habe ich mich für die Preiselbeere entschieden.

Preiselbeere

Die Proanthocyanidine (PAC) kommen in den Kernen und der Schale der Preiselbeere vor. Sie haben eine vergleichbare Wirkungsweise wie die D-Mannose. Auch sie blockieren die Adhäsion

Wo ist der Unterschied?

Die Wirkungsweise ist dieselbe, trotzdem gibt es einen Unterschied in der Wirkung. Die E.Coli-Bakterien können unterschiedliche Fimbrien haben. Es gibt sogenannte "P Fimbrien" die von PAC blockiert werden, von D-Mannose aber nicht. Die anderen heissen "Typ 1 Fimbrien" und reagieren mit D-Mannose. Deshalb macht eine Kombination Sinn, oder man testet, was bei einem besser wirkt. Die Preiselbeere, wie auch D-Mannose, lässt sich vorbeugend, aber auch im Akutfall einsetzen. Bei akuten Beschwerden empfiehlt es sich, die Dosierung zu erhöhen.

Die Qualität

Auf dem Markt sind viele ähnliche Produkte erhältlich. Doch Achtung, es gibt teils grosse Unterschiede. Die D-Mannose kann aus Birke oder als günstigere Variante aus Mais hergestellt werden. Bei der Gewinnung aus Mais kommen genmanipulierte Enzyme zum Einsatz. Zudem gibt es Produkte, in denen die D-Mannose mit Frucht- oder Traubenzucker gestreckt ist. Wir haben reine D-Mannose aus Birke im Sortiment. Ähnlich bei den Preiselbeeren. Es gibt Extrakte mit einem hohen Wirkstoffgehalt und pulverisierte Beeren. Die Wirkung unterscheidet sich dementsprechend. Unser Präparat enthält einen hochdosierten Extrakt.

Optimal ist die Kombination von D-Mannose und/oder Preiselbeere mit einem guten Niere-Blasen-Tee. Der Tee unterstützt das Ausschwemmen der sich nun frei in der Blase befindenden Bakterien.