

## NÄCHTLICHER HARNDRANG\*?



**Doppelte Pflanzenkraft**

**Reduziert häufigen Harndrang\***

**Schont die Sexualfunktion**

**Rezeptfrei in der Apotheke.**

\* bei gutartiger Prostatavergrößerung  
**Prostagutt® forte 160/120 mg.** 160/120 mg/Weichkapsel.  
 Für männliche Erwachsene. **Wirkstoffe:** Sabal-Dickextrakt  
 und Brennnesseltrockenextrakt. **Anwendungsgebiete:** Beschwerden beim Wasserlassen  
 bei gutartiger Prostatavergrößerung. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die  
 Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.  
 Dr. Willmar Schwabe GmbH & Co. KG - Karlsruhe



P/01/04/17/03

Serie: Folge 60 **+** Beim Hausarzt // Blasenentzündung



**Dr. med. Dierek Heimann**  
 Er ist seit 20 Jahren Arzt und hat sich unter anderem auf Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Vorbeugungs-, Ernährungs- und Naturmedizin spezialisiert.  
[www.ihr-hausarzt-in-mainz.de](http://www.ihr-hausarzt-in-mainz.de)

**B**ei etwa fünf bis zehn Prozent aller Betroffenen kommt die Blasenentzündung immer wieder. Meist sind es Frauen. Das hat anatomische Gründe: Bei Männern ist die Harnröhre fünfmal länger - dadurch gelangen seltener Bakterien in die Blase. Viele meiner Patientinnen fragen, wie sie diesen lästigen Entzündungen vorbeugen können. Die Angst vor den Beschwerden ist groß. Ständiger Harndrang, Schmerzen, Brennen beim Wasserlassen, sogar Blut im Urin. Auch heute bin ich mit dieser Frage konfrontiert. „Bitte kein Antibiotikum, Herr Doktor“, sagt die etwa 50-jährige Dame vor mir, noch bevor ich überhaupt zu Wort komme. Der Blick in ihre Krankenakte zeigt, dass sie fast jedes Jahr mit solchen Entzündungen zu tun hat. Mehrfach. „Ich würde gerne etwas Natürliches versuchen. Dieses Jahr möchte ich schon ab dem Spätsommer vorbeugen.“ Ich nicke.

**Es gibt mehrere Möglichkeiten**  
 „Wie wäre es mit Senfölen aus Kapuzinerkresse und Meerrettich? Gibt's als Tabletten. Mit

dreimal zwei Stück davon können Sie etwas für sich tun.“ Sie schüttelt den Kopf. „Das verträgt mein Magen leider nicht. Ich habe das letztes Jahr mal ausprobiert. Zu scharf.“ Darüber berichten einige meiner Patienten. Ich gebe nicht auf. „Wie wäre es mit der Pflanzenkombination aus Tausendgüldenkraut, Liebstöckel und Rosmarin? Da gibt es Tropfen und Tabletten.“ Meine Patientin hebt abwehrend die Hände. „Habe ich auch schon probiert, Herr Doktor. Durch meinen Heuschnupfen vertrage ich irgendeine dieser Pflanzen nicht. Tut mir leid.“ Also muss es anders gehen. „Wie wäre es dann mit einem speziellen Zucker? Schon seit etwa vier Jahren wissen wir, dass man damit vorbeugen und behandeln kann.“ Sie sieht mich ungläubig an. „Mit Zucker? Ganz normaler Zucker?“

**Wie Zucker helfen kann**  
 Man nimmt die Zuckerart D-Mannose als Trinklösung ein. Schon vor vier Jahren konnte gezeigt werden, dass Probanden dadurch deutlich seltener eine Blasenentzündung bekommen haben. Meine Patientin schaut

mich fragend an. „Und, wie soll das wirken, Herr Doktor?“ Ich kann ihre Skepsis verstehen. Auch ich selbst schätze und empfehle nur Wirkstoffe, die einen Wirknachweis vorweisen können. Ob natürlich oder nicht. „Es scheint so zu sein, dass die D-Mannose sich an die Bakterien, bzw. deren Andockstellen bindet. Meistens ist das Echerichia coli. Dadurch können die Erreger schlechter in die Blaseschleimhaut eindringen.“ Sie ist noch nicht überzeugt. „UND das hilft wirklich?“ „Im Vergleich hat die D-Mannose das Auftreten neuer Infektionen genauso gut reduzieren können wie die Dauergabe eines Antibiotikums, des, Nitrofurantoin's. Etwa zwei Drittel weniger Blasenentzündungen sind aufgetreten. Und, es gab viel weniger Nebenwirkungen als unter dem Antibiotikum. Abgesehen davon, dass wir Antibiotika ohnehin einsparen möchten, damit sie uns helfen, wenn wir sie wirklich brauchen.“ Erst Monate später sehe ich meine Patientin wieder. Sie hat es mit der D-Mannose tatsächlich versucht. Eine Blasenentzündung ist nicht aufgetreten.

„Gib dir einen Ruck und tu was für dein Gedächtnis, hab ich mir gesagt.“



**Pflanzlich und gut verträglich**

- Stärkt Gedächtnis und Konzentration\*
- Rezeptfrei in Ihrer Apotheke

\* Bei altersassoziierten geistigen Leistungseinbußen.  
 Tebonin® konzent® 240 mg. Wirkstoff: Ginkgo-biloba-Blätter-Trockenextrakt. Anwendungsgebiete: Pflanzliches Arzneimittel zur  
 Besserung von (altersassoziierten) geistigen Leistungseinbußen und  
 zur Verbesserung der Lebensqualität bei leichter Demenz. Zu Risiken  
 und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie  
 Ihren Arzt oder Apotheker. Dr. Willmar Schwabe GmbH & Co. KG -  
 Karlsruhe. T1/01/11/16/03



TEXT: DR. MED. DIEREK HEIMANN FOTO: CHRISTOF MATTES FÜR TV HÖREN UND SEHEN