

Ski- und Snowboard-Haserl aufgepasst:

Ski Heil – Blase schmerzt

Im weichen Pulverschnee tut das Stürzen zwar nicht so weh, aber wer sich beim Alpinsport nicht vernünftig kleidet und öfter auf dem Hintern sitzt als auf Ski und Snowboard steht, kann sich leicht eine schmerzhaft Blasenentzündung einfangen. Insbesondere Snowboarder sind betroffen, denn wenn sie nicht fahren, sitzen sie meist im Schnee. Stehen ist auf den Brettern nämlich – selbst für Profis – extrem anstrengend. Das nachfolgende Après-Ski ist auch nicht unbedingt blasenfreundlich, vor allem wenn Alkohol im Spiel ist.

Harnwegsinfekte kommen sehr häufig vor: Ungefähr vier Millionen Menschen jährlich haben mit einer Entzündung der Blasenschleimhaut zu tun. Meist sind Frauen betroffen, denn sie haben eine im Vergleich zu Männern kürzere Harnröhre, und das bedeutet für den typischen Erregertyp E.coli einen kürzeren Weg zu seinem Ziel, der Harnblase. Einfache

Risikofaktoren Blasenentzündung:

- Schlechte Immunabwehr
- Mangelnde Intimhygiene
- Diabetes: Nierenfunktion gestört
- Gestörte Blasenentleerung bei Verengung der Harnwege, Blasensteinen
- Blasenkatheter: können die Schleimhäute verletzen
- Hormonveränderungen in Schwangerschaft oder Wechseljahren machen die Schleimhaut empfindlicher

Harnwegsinfekte sind zwar schmerzhaft und lästig, aber weitgehend unkompliziert. Durch rechtzeitige Behandlung – zum Beispiel mit natürlichen Mitteln wie Bärentraubenblättern – kann eine ernste Erkrankung verhindert werden. Das ist der Fall, wenn sich die Hauptsymptome wie häufiger Harndrang, geringe Urinmenge, Brennen beim Wasserlassen und Trübung des Harns verschlimmern oder Fieber und Blut im Urin auftreten. Spätestens dann sollten die Betroffenen einen Arzt aufsuchen.

Antibiotika möglichst vermeiden

Bei einfachen Harnwegsinfekten muss nicht gleich zur Antibiotika-Keule gegriffen werden. Denn das kann möglicherweise das Auftreten von resistenten Bakterien, die nicht mehr auf die Behandlung ansprechen, fördern. Wer ein paar Verhaltensregeln beachtet, zum Beispiel Kälte vermeidet durch einen warmen Skianzug, den Toilettengang nicht hinauszögert, viel trinkt und seine Abwehrkräfte stärkt mit gesunder Ernährung, kann das Schlimmste vermeiden. Hilfreich sind Blasen- und Nierentees, um die Krankheitserreger möglichst schnell aus den Harnwegen zu spülen. Eine auf Wirksamkeit geprüfte Kombination ist zum Beispiel das Trio Birkenblätter, Orthosiphonblätter und Goldrutenkraut.

Den Bakterien einen Bären aufbinden

Das beste natürliche Harnwegsantibiotikum sind Tabletten mit Bärentraubenblätter-Extrakt, da bei rechtzeitiger Einnahme eine Antibiotika-Gabe vermeiden werden kann und keine resistenten Bakterien entstehen können. Im Gegensatz zu Tee ist der Wirkstoffgabe genau dosierbar, die Verträglichkeit besser und der bittere Geschmack wird vermieden. ZU beachten ist, dass die behördliche Prüfung auf Wirksamkeit und Sicherheit noch nicht für alle Präparate mit diesem Extrakt abgeschlossen ist: Bisher haben nur Arctuvan® Bärentraubenblätter Filmtabletten eine Zulassung erhalten.

So bleibt der Schnee-Urlaub ein Erfolg

- Skiunterwäsche und eine wasserdichte, „atmende“ Hose, die den Schweiß rauslässt
- Regelmäßig die Toilette aufsuchen, zur Not einen Baum
- Vorsicht mit Alkohol, er macht unvorsichtig und täuscht Wärme vor, da sich die Gefäße erweitern. Das Risiko einer Unterkühlung steigt
- Überanstrengung vermeiden, vor allem am Anfang des Urlaubs. Pausen einlegen, aber nicht im Schnee
- Das lange Sitzen, Liegen im Schnee vermeiden. Lieber zügig einige Abfahrten und dann Hüttenpause
- Eine Thermoskanne mit heißem Tee, z. B. Blasen-Nierentee mit Birkenblättern, Orthosiphonblättern und Goldrutenkraut
- Für den Notfall: Bärentraubenblätter-Filmtabletten (Arctuvan)