



**DAS RISIKO EINER BLASEN-
ENTZÜNDUNG REDUZIEREN**

**MIT DER NATÜRLICHEN
KRAFT DER CRANBERRIES**



EIN WEITVERBREITETES LEIDEN

Blasenentzündung oder Zystitis ist ein weitverbreitetes Leiden. Schätzungsweise jede zehnte Frau erkrankt einmal im Jahr an einer schmerzhaften Infektion der Harnwege. Die Behandlung kann langwierig sein – häufig reiht sich eine Infektion an die nächste. Eine kleine Beere kann helfen, das Risiko einer Infektion zu reduzieren: Cranberries verhindern das Anhaften von schädlichen Bakterien in den Harnwegen.

Die Cranberry stammt aus Nordamerika.

Die Frucht wurde von den Indianern als Lebens-, Heil- und Dekorationsmittel geschätzt. Den Namen Kranichbeere («Crane Berry») erhielt die Frucht von den Pilgrim Fathers, den europäischen Einwanderern. Anlass dazu gab die schnabelartige Form der Blüten, die dem Kopf eines Kranichs gleichen.



URSACHEN

Die häufigste Form (über 80 Prozent aller Blasenentzündungen) ist die bakterielle Zystitis, die auf Escherichia-Coli-(E.-Coli)Bakterien zurückzuführen ist. Diese Krankheitserreger halten sich normalerweise im Enddarm auf. Sie können durch die Harnröhre in die Blase einwandern, sich in die Schleimhaut einnisten und eine Infektion auslösen. Eine ungenügende Flüssigkeitsaufnahme, das Zurückhalten des Harnlasses oder eine mangelnde Intimpflege können das Entstehen einer Harnwegsinfektion begünstigen.

BLASENENTZÜNDUNG BEI FRAUEN HÄUFIGER

Frauen sind acht Mal häufiger von Blasenentzündungen betroffen als Männer, bei Frauen zwischen 25 und 54 treten sie besonders oft auf. Grund dafür ist die viel kürzere Harnröhre der Frau, durch die gefährliche Bakterien in die Blase gelangen können. Ausserdem befindet sich die Harnröhre nahe der Vagina und des Afters, wodurch Bakterien bei der Frau leichter bis in die Blase aufsteigen können als beim Mann.

Die Cranberry (*Vaccinium macrocarpon*) gehört zur Familie der Heidekrautgewächse. Die kirsch- bis olivengrosse Frucht besitzt eine tiefrote Farbe, knackig festes und helles Fruchtfleisch sowie einen leicht herben Geschmack. Nicht zu verwechseln ist die Cranberry mit der bei uns bekannten Preiselbeere (*Vaccinium vitis-idaea*). Beide Pflanzen gehören zwar derselben botanischen Familie an, unterscheiden sich aber in wesentlichen Merkmalen und Inhaltsstoffen. Die zahlreichen Gesundheitsvorteile sind zudem nur für die Cranberries belegt, nicht aber für die Preiselbeeren.

FACHÄRZTE EMPFEHLEN CRANBERRYSAFT



Prof. Dr. med. Gabriel Schär ist Professor für Gynäkologie und Chefarzt der Frauenklinik im Kantonsspital Aarau. Er rät seinen Patientinnen seit Jahren, Cranberrysaft einzunehmen.

Herr Prof. Dr. Schär, stimmt es, dass Cranberrysaft helfen kann, das Risiko einer Blasenentzündung zu reduzieren?

Prof. Dr. Schär: Ja, Cranberries enthalten viele sogenannte Proanthocyanidine, kurz PACs. Diese verhindern das Anhaften von Darmbakterien (E. Coli) an den Schleimhäuten der Harnwege und reduzieren die Menge der Bakterien im Harn. Somit wird das Risiko auf eine Infektion gesenkt. Täglich zwei Gläser Cranberrysaft à 1,5 dl bilden eine gute Vorsorgebasis. Wichtig ist, dass ein

Seine gesundheitsfördernde Wirkung verdankt der Cranberrysaft den in den Cranberries enthaltenen Antioxidantien, sogenannten Proanthocyanidinen (PACs). Diese hindern die Bakterien daran, sich an den Zellwänden von Schleimhäuten, etwa der Harnwege, des Magens oder der Mundhöhle, anzuhafte. Wissenschaftler nennen dies den Anti-Adhäsions-Effekt der Cranberry.



Getränk mit mindestens 25 Prozent Cranberrysaftanteil gewählt wird.

Was kann ich sonst noch zur Vorbeugung tun?

Prof. Dr. Schär: Damit eine Harnwegsinfektion von vornherein keine Chance hat, gibt es ein paar weitere Regeln zu beachten: dazu gehört, mindestens zwei Liter pro Tag zu trinken und die Haut im Bereiche des Genitales zu pflegen; dabei gilt es, aggressive Seifen zu meiden und die Haut nach dem Reinigen gut zu trocknen und mit einer rückfettenden Salbe zu pflegen. Dies verhindert das Anhaften von ungünstigen Bakterien.

Welchen Patientinnen raten Sie, Cranberrysaft zu trinken?

Prof. Dr. Schär: Cranberrysaft empfehle ich Frauen, die wiederholt Harnwegsinfekte haben. Dort hilft er, die Wiederholungen zu reduzieren oder sogar ganz zu verhindern.

Da aber alle Frauen zwischen 25 und 54 zur Risikogruppe gehören, rate ich allgemein, täglich zwei Gläser Cranberrysaft à 1,5 dl zu trinken, idealerweise jeweils morgens und abends.

Cranberries verzögern die Hautalterung. Die darin enthaltenen Antioxidantien neutralisieren freie Radikale, schädliche Moleküle, die unter anderem Hautalterung verursachen. Durch den Anti-Oxidanz-Effekt der PACs und andere Polyphenole entsteht ein Schutzmantel um die Hautzellen. Freie Radikale werden unschädlich, die Alterung der Haut wird gehemmt, und die Haut bleibt länger straff und geschmeidig.



Was muss ich tun, wenn die für eine Blasenentzündung typischen Symptome auftreten?

Prof. Dr. Schär: Bei den ersten Krankheitsanzeichen sollten Sie möglichst viel Wasser oder Cranberrysaft trinken und häufig die Blase entleeren. Auf Empfehlung des Arztes können Sie zur sofortigen Schmerzlinderung ein einfaches Schmerzmittel, wie z. B. Paracetamol oder Ibuprofen, einnehmen.

Wann sollte ich den Arzt aufsuchen?

Prof. Dr. Schär: Bei blutigem Urin, wenn das Fieber 38 °C und mehr beträgt und Flankenschmerzen auftreten, aber auch wenn die Symptome länger als 24 Stunden anhalten, ist ein Arztbesuch unumgänglich. Fieber und Flankenschmerzen können auf eine Nierenentzündung hinweisen.

Wie wird der Arzt bei der Behandlung vorgehen?

Prof. Dr. Schär: Bei einer erstmaligen Harnwegsinfektion entscheidet Ihr Arzt nach einem Urin-schnelltest, ob ein Antibiotikum eingenommen werden muss. Tritt die Infektion wieder auf, muss der Harn genauer untersucht und das Bakterium identifiziert werden. Allenfalls muss dann eine nochmalige gezielte Antibiotikabehandlung erfolgen.

Die ursprünglich nur in Nordamerika vorkommende Cranberry wird in ausgewählten Lagen angebaut. Hauptanbaugebiete der Cranberry sind neben Massachusetts, Wisconsin, Oregon und Washington auch die kanadischen Provinzen Quebec und British Columbia. Cranberries gedeihen nur auf sauren Böden in Torf- oder Moorgegenden.



MIT WELCHEN SYMPTOMEN MACHT SICH EINE BLASENENTZÜNDUNG BEMERKBAR?

Typische Anzeichen für eine Blasenentzündung sind:

- häufiger Harndrang
- Schmerzen oder Brennen beim Harnlassen

Gelegentlich treten auch die folgenden Symptome auf:

- Schmerzen im unteren Rücken- oder Bauchbereich
- Harntrübung
- strenger Geruch
- Blut im Harn

Treten diese Symptome wiederholt auf oder dauern sie länger als 24 Stunden, sollten Sie einen Arzt aufsuchen. Ohne eine Behandlung kann eine ernsthafte Nierenentzündung entstehen.




Cranberries werden von September bis November geerntet. 95 Prozent aller Cranberries werden in der Nassernte eingebracht, für die die Moorplantagen geflutet werden. Jede Cranberry enthält vier Luftkammern, die sie an die Wasseroberfläche treiben lässt. Durch Strudel in den gefluteten Feldern, sogenannte «bogs», lösen sich die Beeren und werden abgesaugt.






SCHWACHSTELLE BLASE – WELCHER RISIKOTYP SIND SIE?

Jede zehnte Frau erkrankt mindestens einmal jährlich an einer Blasenentzündung. Bei manchen Betroffenen reiht sich eine Harnwegsinfektion an die nächste. Andere Frauen wiederum sind weniger anfällig. Zu welchem Risikotyp Sie gehören, verrät Ihnen dieser Test. Beantworten Sie einfach folgende fünf Fragen und erfahren Sie in der Auswertung, wie Sie Ihr persönliches Erkrankungsrisiko senken können.

WAS MACHEN SIE NACH DEM SPORT?

-  **a** Ich gehe sofort unter die Dusche und ziehe mich danach warm an.
-  **b** Nach dem Sport rede ich gerne noch mit den anderen Kursteilnehmerinnen. Dann dusche ich.
-  **c** Ich mache mich schnell auf den Weg nach Hause und dusche dort.

WIE VIEL TRINKEN SIE AM TAG?

-  **a** Ich trinke sehr viel, drei Liter kommen am Tag bestimmt zusammen.
-  **b** Ich trinke etwa zwei Liter am Tag, unterwegs auch mal weniger.
-  **c** Ich vergesse das Trinken oft. Mehr als ein Liter am Tag ist viel für mich.

WORAUF ACHTEN SIE BEI IHRER ERNÄHRUNG?

a

Ich ernähre mich gesund und achte darauf, genug Vitamin C zu mir zu nehmen.

b

Ich versuche, viel Obst und Gemüse zu essen. Es klappt nur nicht immer.

c

Übers Essen mache ich mir wenig Gedanken. Hauptsache, es schmeckt.

WONACH WÄHLEN SIE IHRE BEKLEIDUNG AUS?

a

Ich richte mich nach dem Wetter. Wenn es kalt ist, trage ich warme Kleidung.

b

Meistens ziehe ich mich so an, dass ich nicht friere, aber zum Ausgehen darf es etwas knapper sein.

c

Mein Motto ist: Wer schön sein will, muss leiden. Ich friere lieber, als unmöglich angezogen zu sein.

WIE VERHALTEN SIE SICH NACH DEM SEX?

a

Auch wenn es unromantisch ist, gehe ich gleich ins Bad, entleere meine Blase und wasche mich.

b

Am liebsten bleibe ich an meinen Partner gekuschelt liegen, manchmal schlafe ich so auch gleich ein.

c

Ich bin Single. Wenn ich mich auf einen One-Night-Stand einlasse, gehe ich danach gerne zu Hause duschen.

IHRE AUSWERTUNG

Prüfen Sie, welche Antwortmöglichkeiten (a, b oder c) Sie am häufigsten angekreuzt haben.



GERINGES RISIKO

Sie geben gut auf sich Acht. Deshalb ist Ihr Risiko, an einer Blasenentzündung zu erkranken, geringer als bei anderen Frauen. Damit das so bleibt, sollten Sie auch in Zukunft auf eine gesunde Ernährung, ausreichend Trinken, warme Kleidung und gründliche Hygiene achten. Sollte es Sie doch einmal erwischen: Zögern Sie nicht, zum Arzt zu gehen.



MITTLERES RISIKO

Ihre Vorbeugung könnte besser sein, gerade im Winter. Verkühlen Sie sich nicht, achten Sie auf eine gründliche Hygiene und trinken Sie mehr, damit Bakterien schneller aus dem Körper gespült werden. Cranberrysaft ist besonders zu empfehlen, denn Studien haben gezeigt, dass Cranberrysaft helfen kann, das Risiko einer Blasenentzündung zu reduzieren. Täglich morgens und abends ein Glas.



HOHES RISIKO

Ihr Erkrankungsrisiko ist relativ hoch, wahrscheinlich hatten Sie auch schon einmal eine Blasenentzündung. Achten Sie unbedingt darauf, sich warm anzuziehen, trinken Sie mindestens zwei Liter am Tag, leeren Sie Ihre Blase alle drei bis vier Stunden und achten Sie auf eine gründliche Hygiene. Im Krankheitsfall sollten Sie rasch einen Arzt aufsuchen, denn ohne Behandlung kann aus einer Harnwegsinfektion schnell eine ernsthafte Nierenentzündung werden.

DIE WIRKSAMKEIT VON CRANBERRIES IST WISSENSCHAFTLICH NACHGEWIESEN

Die positive Wirkung der Cranberries wurde weltweit in über hundert Studien belegt. Auch die Anti-Adhäsions-Effekte von Cranberrysaft im Vergleich zu anderen PAC-haltigen Lebensmitteln wurden wissenschaftlich erforscht. Es wurde festgestellt, dass nur die Einnahme von Cranberrysaft zu Urin mit mikrobiellem Anti-Adhäsions-Mechanismus führt. Trauben- und Apfelsäfte, grüner Tee und Schokolade wurden auch untersucht – mit dem Ergebnis, dass diese keinen Anti-Adhäsions-Effekt aufweisen.

Eine kürzlich veröffentlichte Studie untersuchte die Wirkung von Cranberrysaft in Bezug auf Prävention und Behandlung von Harnwegsinfekten. Die Forscher kamen zum Schluss, dass «die regelmäßige Einnahme von Cranberryprodukten für Menschen mit wiederkehrenden, unkomplizierten Harnwegsinfektionen eine alternative Methode zur Antibiotika-Prophylaxe sein kann».

Santillo VM, Lowe FC. Cranberry juice for the prevention and treatment of urinary tract infections. *Drugs Today* 2007; 43 (1): 47-54.



Medizinischer Beirat:
Prof. Dr. med. Gabriel Schär
Chefarzt Frauenklinik
Kantonsspital Aarau AG
www.frauenklinik.ksa.ch

Unterstützt durch Ocean Spray International Inc.
www.oceanspray.ch

