

GESUNDHEITS-TIPP

Blasenentzündung – Das raten Ärzte zur Prävention

Wir tragen Sonnencreme, um unsere Haut im Sommer vor Sonnenbrand zu schützen. Doch was ist mit unserem Inneren? Bakterien können bei steigenden Temperaturen eine andere Art von Brennen verursachen, und Vorbeugung kommt nicht immer aus der Flasche. Jedes Jahr werden Millionen Menschen wegen Harnwegsinfektionen behandelt, wobei Untersuchungen zeigen, dass die Zahlen im Sommer steigen. Und während Harnwegsinfektionen bei Frauen häufiger vorkommen – nahezu die Hälfte aller Frauen erlebt im Laufe ihres Lebens mindestens eine –, treten sie auch bei Männern auf. Jeder hat ein erhöhtes Risiko, sich am Strand, im Park oder im Schwimmbad eine Infektion der Harnröhre zuzuziehen. Schauen wir uns an, wie Sie Blasenentzündungen verhindern können.

DIE RICHTIGE HYGIENE IM BADEZIMMER

Die Hygiene im Badezimmer ist ein Risikofaktor für Blasenentzündungen. Daher ist es wichtig, sich von vorne nach hinten zu reinigen, um die Ausbreitung von Bakterien zu minimieren. Das liegt daran, dass die Bakterien, die eine Harnwegsinfektion verursachen, in der Regel aus dem Stuhl stammen oder – aufgrund der Nähe zum Enddarm – von E.coli und anderen Bakterien aus dem Magen-Darm-Trakt. Die Beachtung allgemeiner Hygieneregeln kann das Risiko für Harnwegsinfekte verringern.

1. Reinigen und wischen Sie Ihre Genitalien von vorne nach hinten ab und verwenden Sie niemals dasselbe Toilettenpapier zweimal.
2. Vermeiden Sie lange Bäder

und duschen Sie stattdessen, da Hautbakterien das Badewasser verunreinigen und in Ihre Harnröhre gelangen können.

3. Verwenden Sie Tampons anstelle von Binden, um die Blasenöffnung trockener zu halten und das Risiko von Bakterienwachstum zu verringern.

ACHTEN SIE AUF AUSREICHEND FLÜSSIGKEIT

Ausreichendes Trinken hilft auf zwei Arten, Blasenentzündungen vorzubeugen: Es verdünnt schädliche Bakterien in Ihren Harnwegen, und es spült Bakterien aus den Harnwegen. Es wird empfohlen, etwa acht Gläser Wasser pro Tag zu trinken, es sei denn, Sie haben andere Gründe, warum Sie nicht so viel Flüssigkeit zu sich nehmen sollten. Sind Sie sich nicht sicher, ob Sie genug trinken? Ihr Urin sollte sehr hellgelb sein. Ist er dunkler, trinken Sie wahrscheinlich nicht so viel, wie Sie sollten.

VOR UND NACH DEM SEX ZUR TOILETTE GEHEN

Sexuelle Aktivität ist definitiv ein Risikofaktor für Harnwegsinfekte. Geschlechtsverkehr an sich verursacht zwar keine Harnwegsinfekte direkt, erhöht jedoch das Risiko dafür. Der Grund dafür ist, dass Bakterien aus dem Genital- oder Analbereich beim Sex in die Harnröhre gelangen können. Das Wasserlassen vor und nach dem Sex kann daher das Risiko eines Harnwegsinfekts senken. Allgemein kann das

Zurückhalten des Urins das Risiko für viele verschiedene Probleme erhöhen. Und eine Harnwegsinfektion ist eines davon.

WÄHLEN SIE UNTERWÄSCHE MIT BEDACHT AUS

Enge Unterwäsche oder solche aus nicht atmungsaktivem Material kann dazu führen, dass Sie schwitzen und sich Feuchtigkeit im Genitalbereich ansammelt. Diese feuchte Umgebung ist ideal für Bakterien. Wählen Sie Unterwäsche aus Baumwolle, die nicht zu eng sitzt.

HARNWEGSINFEKTE ZU HAUSE VORBEUGEN

Hier sind einige Lebensmittel und Nahrungsergänzungsmittel, die Sie in Ihre Ernährung aufnehmen können, um das Risiko einer Blasenentzündung zu senken.

1. Cranberries und Heidelbeeren beugen Harnwegsinfektionen vor, indem sie verhindern, dass Bakterien an der Schleimhaut der Harnwege haften bleiben. Sie können Cranberries zu Gerichten hinzufügen, Cranberry-Extrakte verwenden oder ungesüßten Cranberry-Extrakt trinken. Cranberrysaft-Cocktails, denen Zucker und andere Süßstoffe zugesetzt wurden, sind zur

Vorbeugung von Harnwegsinfektionen weniger wirksam.

2. Vitamin C verhindert das Wachstum von Bakterien, indem es den Urin saurer macht. Die tägliche Einnahme eines Vitamin-C-Präparats mit 500 bis 1000 Milligramm ist ratsam. Sie können zudem Vitamin-C-reiche Lebensmittel in Ihre Ernährung aufnehmen wie Orangen, Zitronen, Grapefruits, Erdbeeren und grünes Blattgemüse.

3. Probiotika enthalten gute Bakterien, die das Wachstum schädlicher Bakterien verhindern. Probiotika sind in fermentierten Lebensmitteln wie Naturjoghurt, Käse und Kefir enthalten. Sie können auch zu probiotischen Nahrungsergänzungsmitteln greifen.

WIEDERKEHRENDE HARNWEGSINFEKTE VERMEIDEN

Manche Menschen leiden unter wiederholten Harnwegsinfekten. Wiederkehrende Blasenentzündungen werden definiert als entweder zwei symptomatische Infektionen innerhalb von sechs Monaten oder drei innerhalb eines Jahres. Betroffene, die trotz der eingehaltenen Präventionsstrategien wiederkehrende Infektionen haben, sollten mit ihrem Arzt die folgenden

Ursachen ergründen:

► Störung der Blasenentleerung,

► Nierensteine,

► Anomalien der Harnwege,

► andere Grunderkrankungen.

Obwohl Harnwegsinfekte häufig vorkommen und oft gut zu behandeln sind, sollten sie nicht ignoriert werden. Am wichtigsten ist es, auf den eigenen Körper zu hören. Wenn Sie Symptome haben, zögern Sie nicht, sich an einen Arzt zu wenden.

GEBEN SIE AUF SICH ACHT

Die allgemeine Gesundheit ist ein wichtiger Einflussfaktor für die Entstehung von Blasenentzündungen. Wenn Sie andere Erkrankungen haben, kann sich dies ungünstig auf die Entwicklung von Infektionen auswirken. Wenn Ihr Diabetes zum Beispiel nicht unter Kontrolle ist, Sie an einer genetischen oder einer Autoimmunerkrankung leiden, müssen Sie intensiver auf Ihre allgemeine Gesundheit achten. Das bedeutet,

- sich viel auszuruhen,
- darauf zu achten, dass Ihre Ernährung reich an Nährstoffen ist,
- Sport zu treiben,
- gut zu schlafen und
- ausreichend zu trinken.

Berücksichtigen Sie diese Dinge, wenn Sie eine Blasenentzündung vermeiden wollen.

Gesunde Grüße aus den Pinguin-Apotheken

Erste Mütterklinik in S-H

TRAVEMÜNDE. Die Arbeiter Wohlfahrt Schleswig-Holstein hat in Travemünde die erste reine Mütterklinik des Landes eröffnet. Diese stationäre Vorsorgeeinrichtung richtet sich an Frauen mit körperlichen und psychischen Belastungen, die eine medizinische Vorsorgemaßnahme ohne ihre Kinder in Anspruch nehmen möchten. In der Klinik

können bis zu 50 Patientinnen gleichzeitig aufgenommen werden. Im Mittelpunkt des Konzepts stehen Frauen, die durch Familienorganisation, Erziehungsarbeit, Pflege von Angehörigen und berufliche Anforderungen dauerhaft stark belastet sind. Mit dem neuen Standort schafft die Awo erstmals ein Angebot ausschließlich für Frauen.

Über 8800 COPD-Erkrankte

Rund 90 Prozent der COPD-Patientinnen und -Patienten rauchen oder haben früher geraucht. Damit bleibt die chronisch obstruktive Lungenerkrankung (COPD) die häufigste Krankheit, die vor allem durch das Rauchen verursacht wird. In Lübeck leben rund 8800 an COPD Erkrankte im Alter ab 40 Jahren. Das entspricht 7,1 Prozent der dort lebenden Gesamtbevölkerung. Neuesten Erkenntnissen zufolge sind Frauen dabei gefährdeter als Männer, da ihre Bronchien empfindlicher auf Schadstoffe reagieren. Diese Zahlen veröffentlichte die AOK anlässlich des Welt Nichtrauchertages Ende Mai.

„Rauchen ist weiterhin der größte vermeidbare Risikofaktor für COPD und Krebs. Daher sollten wir bei diesem Thema weiter am Ball bleiben und den Rauchverzicht gerade bei Jugendlichen in Lübeck fördern, damit sie erst gar nicht mit dem Rauchen anfangen“, sagt AOK-Servicere-

gionsleiter Reinhard Wunsch. Atemnot, Husten und Auswurf: das sind die typischen „AHA“-Symptome einer COPD-Erkrankung. Die Krankheitshäufigkeit steigt ab dem 40. Lebensjahr mit zunehmendem Alter deutlich an. Beim Rauchen eingeatmete Partikel rufen eine Entzündung des Lungengewebes hervor, die langfristig zu einer chronischen Verengung der Bronchien und damit zu einem erhöhten Atemwiderstand führt. Aber auch das Einatmen anderer Schadstoffe oder chronisch wiederkehrende Atemwegsinfekte können zur Entstehung der Krankheit beitragen und diese verschlimmern. Tabaksucht sei in 80 Prozent die Hauptursache aller Lungenkrebsfälle sowie anderer Krebserkrankungen, so Wunsch. Gesetzliche und private Krankenkassen bieten unterschiedliche Präventions- und Behandlungsprogramme für ihre Mitglieder an.

Denksport gegen Erschöpfung

LÜBECK. Geistig aktiv bleiben – auch mit und nach einer Krebserkrankung: Mit „Denksport – Bewegung für die Gehirnmuskeln“ bietet die Schleswig-Holsteinische Krebsgesellschaft ab Donnerstag, 18. Juni, einen neuen Kursus für Krebspatientinnen und -patienten an. Immer donnerstags von 13.30 bis 15 Uhr fin-

den die insgesamt vier Termine im Palliativnetz Travebogen, Ziegelstraße 9-11, in Lübeck statt. Bequeme Kleidung, Schreibutensilien sowie ausreichend Trinkwasser sind mitzubringen. Die Teilnahme ist kostenfrei. Interessierte können sich online unter www.krebsgesellschaft-sh.de/ termine anmelden.



Joerg Ortmann, Inhaber der Pinguin-Apotheken, gibt Gesundheits-Tipps.

EINKAUFEN MIT DER



KNUTZEN HOME

knutzen-home.de
Die mit dem grünen Haus

Am 15. Juni ist Tag des Strandkorbs

Vom 12. - 17. Juni 15% Sonderrabatt erhalten*

Unsere Premium-Strandkörbe

- Abnehmbare Markise
- Hochglanzpoliertes Aluminium
- Eingebaute Rückholfeder
- Volllieger-Funktion
- Doppelrollen 360° drehbar
- UV-beständiges PE-Geflecht (6 mm)
- Rostfreie V2A-Edelstahlbeschläge
- Fußstützen auszieh- u. höhenverstellbar
- Waschbare Bezüge
- Höhenverstellbare Nackenkissen
- Stauraum unter der Sitzfläche

Strandkörbe

ab 1.499,-



*Rabatt gilt auf den aktuellen Verkaufspreis am Strandkorb.

KNUTZEN HOME Lübeck
Osterweide 14
Telefon 0451 50 49 060

KNUTZEN HOME Eutin
Industriestr. 12a
Telefon 04521 79 56 00

KNUTZEN HOME Oldenburg in Holstein
Am Voßberg 8
Telefon 04361 50 63 90

Alle Preise sind Abholpreise ohne Montage und verstehen sich in Euro, inkl. gesetzl. MwSt., solange der Vorrat reicht. Irrtümer, Farbabweichungen und Änderungen vorbehalten.

Verwaltung: Knutzen Teppich-Hof GmbH