



Weitere Tipps bei Blasenentzündungen



AUSREICHEND TRINKEN

Trinken Sie über den Tag verteilt mindestens zwei Liter – am besten Mineralwasser oder ungesüßte Kräuter- / Früchtetees.



ZUR TOILETTE GEHEN

Nach dem Geschlechtsverkehr empfiehlt es sich, zur Toilette zu gehen, um möglicherweise eingedrungene Bakterien wieder auszuspülen.



UNTERKÜHLUNG VERMEIDEN

Kälte ist für den Körper das Signal, die Durchblutung herunterzufahren. Auch die Vaginalschleimhaut ist bei Kälte weniger stark durchblutet. Das kann die Abwehr von Krankheitserregern beeinträchtigen.



RICHTIGE WISCHTECHNIK BEIM TOILETTENGANG

Achten Sie darauf, das Toilettenpapier von vorne (der Scheide) nach hinten (zum After) zu führen, um nicht durch die falsche Wischtechnik Darmbakterien in die Harnröhre zu verschleppen.



IMMUNSYSTEM STÄRKEN

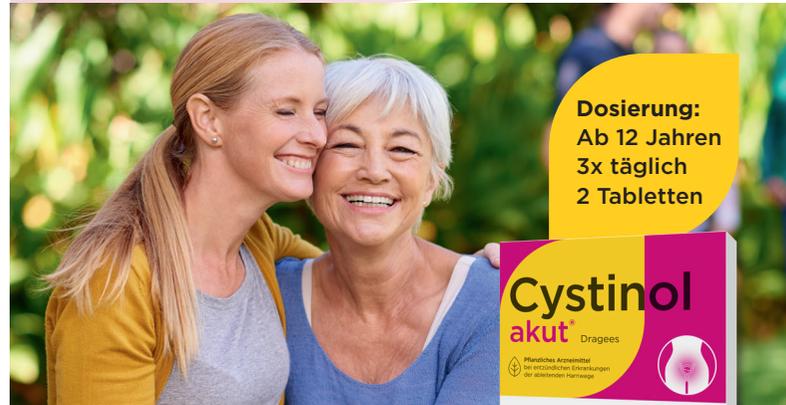
Je stärker die Abwehr, desto weniger Chancen haben Bakterien, Viren & Co. Das gilt auch für die Erreger einer Blasenentzündung. Um das Immunsystem zu stärken, empfehlen sich eine ausgewogene Ernährung, ausreichend Schlaf sowie Bewegung an der frischen Luft.

Jetzt Ratgeber downloaden. Auch in anderen Sprachen erhältlich.



Unsere pflanzliche Empfehlung bei Blasenentzündung – Cystinol akut®

- lindert die Beschwerden
- wirkt antibakteriell²
- pflanzlich, stark und schnell³



Dosierung:
Ab 12 Jahren
3x täglich
2 Tabletten

¹EMA: Community herbal monograph on Arctostaphylos uva-ursi (L.) Spreng., folium; EMA/HMPC/750269/2016; Committee on Herbal Medicinal Products (HMPC), 2018.
²Nicken et al., Z für Phytotherapie, 38 (Suppl. 1), S39, (2017), Hinweis: Eine antibakterielle Wirkung ist in Laboruntersuchungen für verschiedene Bakterien belegt.
³YouGov Online-Umfrage, 2021, Stichprobenumfang: 1072 (bezieht sich auf stark und schnell)

Cystinol akut® Dragees, Wirkstoff: Wirkstoff: Bärentraubenblätter-Trockenextrakt. **Anwendungsgebiete:** entzündliche Erkrankungen der ableitenden Harnwege. **Warnhinweis:** enthält Lactose. Packungsbeilage beachten. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. Apothekenpflichtig. Stand: 11/2023. Schaper & Brümmer GmbH & Co. KG, Bahnhofstr. 35, 38259 Salzgitter

cystinol.de

SCHAPER & BRÜMMER
a member of
MEDICE
THE HEALTH FAMILY

Blasenentzündung?

Die Natur kennt einen Ausweg.¹



Cystinol akut® – Unser pflanzliches Anti-Bakterium²

- lindert die Beschwerden
- wirkt antibakteriell²
- pflanzlich, stark und schnell³

cystinol.de

SCHAPER & BRÜMMER
a member of
MEDICE
THE HEALTH FAMILY

Blasenentzündung – fast jede Frau kennt das Problem

Muss es immer ein Antibiotikum sein?

Wir vertrauen auf Cystinol akut®

Einnahme mit reichlich Flüssigkeit nach den Mahlzeiten

Wie kommt es zu einer Blasenentzündung?

Blasenentzündungen werden meistens von E. coli Bakterien verursacht¹, die natürlicherweise im Darm vorkommen. Da die Harnröhre bei Frauen allerdings kürzer ist als bei Männern und nah am Darmausgang liegt, kann es bei Frauen schneller vorkommen, dass diese Darmbakterien in die Harnröhre gelangen, in die Blase aufsteigen und dort eine Blasenentzündung verursachen. Frauen sind deshalb besonders häufig betroffen: Jede zweite Frau erkrankt in ihrem Leben an einem Blaseninfekt.²

Die gute Nachricht: Es muss nicht immer gleich ein Antibiotikum sein. Im Gegenteil: Experten raten heute zu mehr Zurückhaltung¹. Immer mehr Bakterien entwickeln Resistenzen und die eingesetzten Antibiotika verlieren ihre Wirksamkeit. Außerdem töten Antibiotika nicht nur „schlechte“ Bakterien, sondern auch die „guten“ Keime, beispielsweise in der Scheidenflora.

Die Folge: Die Schutzfunktion im Intimbereich wird gestört und ein Infekt kann schneller auftreten. Auch das Gleichgewicht der Darmflora kann gestört werden.

Dauer der Anwendung:

In der Selbstmedikation ist die Anwendung bis zu 5x pro Jahr für jeweils 1 Woche möglich. Mit ärztlichem Rat kann eine **leitlinienkonforme¹ Therapie von bis zu 4 Wochen** durchgeführt werden.



DIE TYPISCHEN SYMPTOME IM ÜBERBLICK:

- Brennen beim Wasserlassen
- Häufiger Harndrang, geringe Urinmenge
- Unterleibskrämpfe

Begünstigende Faktoren sind z. B.:



HORMONBEDINGTE VERÄNDERUNGEN DER VAGINALFLORA (z.B. in den Wechseljahren)

Der Östrogenabfall in den Wechseljahren wirkt sich auch auf das Scheidenmilieu aus. Krankheitserreger haben dann leichteres Spiel und können infolge der geschwächten lokalen Abwehr in die Blase aufsteigen.



FOLGEN EINER ANTILOTIKA-THERAPIE

Antibiotika schwächen nicht nur die körpereigene Abwehr, sondern beeinflussen auch die Scheiden- und Darmflora. Krankheitserreger können sich dann leichter ausbreiten.

GUT ZU WISSEN:
Eine Blasenentzündung verläuft in der Regel unkompliziert² und kann häufig auch mit einer geeigneten pflanzlichen Therapie wie Cystinol akut¹ behandelt werden.

Wann sollte ein Arzt aufgesucht werden?

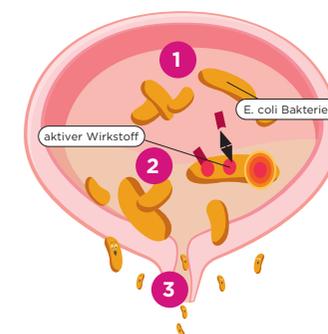
Halten Ihre Beschwerden trotz Behandlung länger als 1 Woche an oder bestehen folgende Anzeichen, die auf eine Komplikation hinweisen können, sollten Sie unbedingt einen Arzt oder eine Ärztin aufsuchen:

- Fieber
- Blut im Urin
- Rücken- und Flankenschmerzen

Was passiert in der Blase?

Cystinol akut¹ enthält einen Trockenextrakt aus Bärentraubenblättern, deren Zubereitungen in vitro antibakteriell wirken.³ Zurückzuführen ist dies auf einen ihrer Inhaltsstoffe: das Arbutin.

- 1 Arbutin wird im Körper verstoffwechselt und die Stoffwechselprodukte gelangen in die Blase, wo sich die infektauslösenden Bakterien befinden.
- 2 Die Bakterien nehmen die Stoffwechselprodukte des Arbutins auf und wandeln sie in den antibakteriellen³ Wirkstoff um.
- 3 Der Wirkstoff wird also erst **durch und innerhalb der Bakterien aktiviert** und zusammen mit den Bakterien ausgespült.



DIE TYPISCHEN SYMPTOME EINER BLASENENTZÜNDUNG KÖNNEN GELINDERT WERDEN.

¹ Interdisziplinäre S3 Leitlinie, AWMF-Register-Nr. 043/044, Aktualisierung 04/2017

² Zellner M., 2018, gynäkologie + geburtshilfe 23 (3):30-35

³ Nicken et al., Z für Phytotherapie, 38 (Suppl. 1), S39, (2017), Hinweis: Eine antibakterielle Wirkung ist in Laboruntersuchungen für verschiedene Bakterien belegt.