

# Vorbeugung von wiederkehrenden Blasenentzündungen

Blasenentzündungen sind nicht nur unangenehm, sie sind oftmals auch hartnäckig. Es gibt leider kein Patentrezept zur Vorbeugung von Infektionen der unteren Harnwege.<sup>1</sup>

Allerdings kann es hilfreich sein, die folgenden **Tipps im Alltag** zu beachten.<sup>2</sup>

- **Ausreichend trinken**

Mit der größeren Trinkmenge (mind. 2 Liter am Tag<sup>3</sup>) steigt das Harnvolumen und infolgedessen die Zahl der Harnblasen-Entleerungen, was die Ausscheidung der Erreger erleichtert.<sup>1</sup>

- **Intimhygiene**

Waschen des Intimbereichs mit warmem Wasser ist ausreichend. Intimsprays oder -lotionen sind überflüssig.<sup>2</sup>

- **Reinigung nach dem Stuhlgang**

Mit dem Toilettenpapier immer von vorn nach hinten wischen. So wird verhindert, dass möglichst keine Darmbakterien in Scheide und Harnröhre geraten.<sup>2</sup>

- **Blasenentleerung nach dem Sex**

Durch Geschlechtsverkehr können vermehrt Bakterien in die Harnröhre gelangen. Durch das Wasserlassen werden die Erreger wieder ausgespült.<sup>2</sup>

- **Kondome bevorzugen**

Spermienabtötende Mittel und Diaphragmen können das Risiko für Blasenentzündungen erhöhen. Es kann deshalb hilfreich sein, andere Verhütungsmethoden wie z.B. Kondome anzuwenden.<sup>2</sup>

- **Füße und Unterleib warmhalten**

Kälte verringert die Durchblutung im Beckenbereich und dadurch entsteht eine lokale Abwehrschwäche.<sup>3</sup>

- **Einnahme von Cranberry-Produkten**

Studien zeigten: Frauen, die ein Cranberry-Präparat einnahmen, erkrankten seltener\* an einer unkomplizierten Blasenentzündung.<sup>2</sup>

# Vorbeugung von wiederkehrenden Blasenentzündungen

Gut die  **Hälfte der Frauen**, die an einer unkomplizierten Harnwegsinfektion erkranken, leiden nach Abklingen des Infektes  **innerhalb eines Jahres** erneut an Beschwerden.<sup>1</sup>

Frauen sind generell  **anfälliger** für Blasenentzündungen, da ihre Harnröhre mit 4 cm vergleichsweise kurz ist. Bei Männern haben es die Keime ungleich schwieriger; ihre Harnröhre misst 20 bis 25 cm.<sup>3</sup>

Die Symptome lassen sich mit Antibiotika zwar meist schnell kontrollieren. Doch aufgrund der zunehmenden Resistenzen der Bakterien gegen antibiotische Wirkstoffe werden dringend  **antibiotikasparend** Strategien benötigt.<sup>1</sup>

Hinzu kommt, dass sich einige Bakterien nach der Infektion in einem  **Biofilm** (dünner, schützender Schleimfilm) an der Blasenwand einnisten können. In diesem Versteck überleben sie in einer Art schlafendem Zustand und sind so  **schwer erreichbar für Antibiotika** sowie das körpereigene Immunsystem.

Durch andere Bakterien werden sie aktiviert, wodurch wiederkehrende Blasenentzündungen begünstigt werden können. Neue Studien zeigen, dass natürliche Inhaltsstoffe wie z.B.  **Cranberry** den Vorteil haben, die  **Bildung des Biofilms schädlicher Bakterien zu hemmen**.<sup>4</sup>

## ellura® - hochqualitativer<sup>5</sup> Cranberryextrakt

zur Vorbeugung wiederkehrender, unkomplizierter Blasenentzündungen<sup>6</sup>



- Einziges traditionelles pflanzliches Arzneimittel auf Basis von Cranberryextrakt in Österreich
- 36 mg PAC Typ-A pro Kapsel<sup>6</sup>
- 1 Hartkapsel täglich über 15 Tage<sup>6</sup>
- Erhältlich in Ihrer Apotheke

Traditionell pflanzliches Arzneimittel, dessen Anwendung ausschließlich auf langjähriger Verwendung beruht. Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.

### Referenzen:

- 1 <https://www.aerztezeitung.de/Medizin/Wer-viel-Wasser-trinkt-beugt-Harnwegsinfekten-vor-228752.html?Print=true>, Zugriff 06-11-2023
- 2 Blasenentzündungen vorbeugen | Gesundheitsinformation.de, Zugriff 06-11-2023
- 3 Blasenentzündung durch Kälte? Mythos oder Medizin? (kontinenzzentrum.ch), Zugriff 06-11-2023
- 4 <https://www.universimed.com/ch/article/urologie-andrologie/phytotherapie-bei-blasenentzuendung-2128034>, Zugriff 08-11-2023
- 5 Standardisierte pharmazeutische Wirkstoffqualität und kontrollierte pharmazeutische Rohstoffqualität (Anbau, Ernte, Reinheit, Pressvorgänge, Extraktionsprozess etc.); PAC ausschließlich extrahiert aus dem Saft der Cranberry-Früchte
- 6 Fachinformation ellura Hartkapseln, Stand 10/2021

\* Placebo: Etwa 8 von 100 Frauen hatten innerhalb von 3 Monaten mind. 1 Blasenentzündung  
Cranberry-Präparate: Etwa 5 von 100 Frauen hatten innerhalb von 3 Monaten mind. 1 Blasenentzündung.

IHR ÖSTERREICHISCHER PARTNER  
IN DER GESUNDHEIT

Kwizda  
Pharma

ELL0012-2311



### Fach-Kurzinformation

**1. Bezeichnung des Arzneimittels:** ellura® Hartkapseln. **2. Qualitative und quantitative Zusammensetzung:** 1 Hartkapsel enthält 195,7-216,9 mg raffinierten Trockenextrakt aus Fruchtsaft-Konzentrat der Großfrüchtigen Moosbeere („Cranberry“, *Vaccinium macrocarpon* Ait.) entsprechend 36 mg Proanthocyanidine (PAC) berechnet als PAC A2 pro Kapsel. **4.1 Anwendungsgebiete:** Traditionelles pflanzliches Arzneimittel zur Vorbeugung wiederkehrender unkomplizierter Infektionen der unteren Harnwege (Zystitis). Dieses Arzneimittel ist ein traditionelles pflanzliches Arzneimittel, das ausschließlich auf Grund langjähriger Verwendung für die genannten Anwendungsgebiete registriert ist. Dieses Arzneimittel wird angewendet bei erwachsenen Frauen ab 18 Jahren. **4.1 Gegenanzeigen:** Überempfindlichkeit gegen den Wirkstoff oder einen der in Abschnitt 6.1 genannten sonstigen Bestandteile. Ödeme aufgrund von Herzversagen oder eingeschränkter Nierenfunktion. Akute oder vorausgegangene Nierenerkrankung, einschließlich Nierensteine. Krankheiten, bei denen eine verringerte Flüssigkeitseinnahme empfohlen ist, wie z.B. bei schweren Herz- oder Nierenerkrankungen. Gleichzeitige Anwendung von Gerinnungshemmern der Gruppe der Vitamin-K-Antagonisten, des Immunsuppressivums Tacrolimus oder bestimmte Chemotherapeutika (s. Abschnitt 4.5). **5.1 Pharmakodynamische Eigenschaften:** Pharmakotherapeutische Gruppe: andere Urologika. ATC Code: G04BX. **6.1 Liste der sonstigen Bestandteile:** Mannitol, Magnesiumstearat, hochdisperses Siliciumdioxid, Hypromellose. **7. Inhaber der Registrierung:** Kwizda Pharma GmbH, Effingergasse 21, 1160 Wien. [pharma@kwizda.at](mailto:pharma@kwizda.at). **Rezeptpflicht/Apothekenpflicht:** Rezeptfrei, apothekenpflichtig. **10. Stand der Information:** 10/2021. Die Informationen zu den Abschnitten Warnhinweise, Wechselwirkungen, Schwangerschaft und Stillzeit und Nebenwirkungen sind der veröffentlichten Fachinformation zu entnehmen.

