



Marina Kähne

Blasenentzündung? Nicht schon wieder!

Ein knackiger Erfahrungsbericht mit Tipps
zur Heilung eines nervigen Leidens

Inhalt

Ich war eigentlich nie krank
Wie alles begann
Die Angst vor dem Blut
Der Antibiotikum-Kreislauf
Meine Medikamente
Was Blasenentzündung begünstigt
Schwache Blase durch Medikamente
Sex oder der Partner als Ursache
Vorbeugen ist besser als heilen
Hygiene
Stärkung der Abwehrkräfte
Cranberry-Saft
Die Blase basischer machen
Antioxidantien gegen Entzündungen
Vitamin D – Sonnenschein im Winter
Alternativen zum Antibiotikum
D-Mannose
Am Ende wird alles gut

Ich war eigentlich nie krank...

Im Gegenteil. Abgesehen von einer gelegentlichen Erkältung oder mal etwas Kopfweh fühlte ich mich immer wohl.

Dabei war ich nie ein Gesundheitsapostel. Ich aß zwar gerne Obst und Gemüse, liebte aber auch die deftige Küche mit Fleisch und Soße. Auch zu einem Wein, Bier oder Ouzo sagte ich meist nicht nein. Sportlich lag ich nach meiner Einschätzung im Mittelfeld.

Da ich einen Bürojob in Berlin hatte, mit der Bahn zur Arbeit fuhr und viel vor dem Rechner saß, nutzte ich die Mittagspause zur Bewegung. Ich erledigte dann einige Einkäufe in Läden, die bewusst etwas weiter weg lagen. Oder ich machte einfach einen ausgedehnten Spaziergang. Am Wochenende und manchmal auch nach der Arbeit ging ich eine Runde um einen der vielen Seen in der Nähe meines Wohnorts in Brandenburg. Im Großen und Ganzen war ich überzeugt, dass ich alles richtig machte. Bis mich dann mein Körper eines Besseren belehrte.

Wie alles begann

Es fing alles ganz harmlos an. Ich hatte in der Jugend und auch noch bis 40 kaum mit Blasenentzündungen zu tun. Wenn doch einmal, dann waren sie eher harmlos und gingen innerhalb von zwei Tagen wieder vorbei, ohne dass ich ärztliche Hilfe brauchte. Eine Heizdecke gegen das Ziehen und viel trinken reichte völlig aus.

So stellte ich mir das auch vor, als mich mit Mitte 40 die erste wirklich schlimme Attacke heimsuchte. Bereits in der Nacht merkte ich, dass die Blase gereizt war und ich ständig zur Toilette musste. Dennoch stand ich wie gewohnt auf und fuhr zur Arbeit. Glücklicherweise hatte mein Vorortzug eine Toilette an Bord, so dass ich die einstündige Fahrt zur Arbeit einigermaßen entspannt durchstand.

Die Strecke innerhalb Berlins mit der S-Bahn war dann schon weniger lustig. Der ständige Kampf gegen den Drang, schleunigst auf die Toilette zu müssen, trieb mir den Schweiß auf die Stirn. Meine Mitfahrer wunderten sich, dass ich so wortkarg war. Aber Blasenentzündung war kein Thema für den Zug, fand ich.

Ich murmelte etwas von einer Erkältung, die im Anzug sei. So ließen sie mich in Ruhe und rückten sogar noch ein Stück von mir ab, um sich nicht anzustecken.

Im Büro angekommen, verschwand ich schleunigst auf dem stillen Örtchen und wäre am liebsten gar nicht mehr raus gekommen. Aber ich riss mich zusammen und ging erst mal in die Küche, um mir eine Kanne Tee zu kochen. Viel trinken war wichtig, hatte ich gelesen.

Dann begann die ständige Pendelei zwischen PC und WC. Meine Kollegin, die inzwischen auch eingetroffen war,