

# Blasenentzündungen, Blasenschmerzen

... damit müssen Sie nicht leben

Bearbeitet von  
Ines Ehmer

5. Auflage 2013. Taschenbuch. 200 S. Paperback  
ISBN 978 3 86371 088 0  
Format (B x L): 15 x 21 cm  
Gewicht: 370 g

[Weitere Fachgebiete > Medizin > Human-Medizin, Gesundheitswesen > Medizin, Gesundheit: Sachbuch, Ratgeber](#)

schnell und portofrei erhältlich bei

  
DIE FACHBUCHHANDLUNG

Die Online-Fachbuchhandlung [beck-shop.de](http://beck-shop.de) ist spezialisiert auf Fachbücher, insbesondere Recht, Steuern und Wirtschaft. Im Sortiment finden Sie alle Medien (Bücher, Zeitschriften, CDs, eBooks, etc.) aller Verlage. Ergänzt wird das Programm durch Services wie Neuerscheinungsdienst oder Zusammenstellungen von Büchern zu Sonderpreisen. Der Shop führt mehr als 8 Millionen Produkte.

# Inhalt

Einleitung .....	1
<b>Teil 1 Häufig wiederkehrende Blasenentzündungen</b>	
<b>1 Allgemeines zur Blase und zu Blasenentzündungen</b>	
Erfahrungsberichte von Patientinnen: Kommt Ihnen das bekannt vor? .....	4
<b>Selbsttest:</b> Blasenentzündungen .....	7
Die Blase – ein wenig Theorie über ein erstaunliches Organ .....	8
<b>2 Die akute Blasenentzündung</b>	
Wer bekommt eine Blasenentzündung? .....	12
Wie bekommt man eine Blasenentzündung? .....	12
Was sind die Symptome einer Blasenentzündung? .....	14
Harndrang, Brennen, Druck – wie es dazu kommt .....	15
Welche Abwehrmechanismen hat die Blase selbst? .....	15
<b>3 Diagnostik von Blaseninfektionen</b>	
Wie wird die Diagnose gestellt? .....	18
Die Urinuntersuchung .....	18
Ihre Krankheitsvorgeschichte .....	21
Was beim Sex passiert .....	23
Die körperliche Untersuchung .....	31
Weitere Untersuchungen .....	32
<b>4 Rückenschmerz und urologische Probleme – wie passt das zusammen? ...</b>	<b>34</b>
<b>5 Schwangerschaft und Wechseljahre</b>	
Schwangerschaft: Wie beeinflusst sie Ihre Blase? .....	36
Wechseljahre: Wie beeinflussen sie Ihre Blase? .....	37
Östrogene in den Wechseljahren: Welches ist das richtige? .....	38
<b>6 Antibiotische Therapie der Blasenentzündungen</b>	
Antibiotikabehandlung .....	40
Einteilung bakterieller Blaseninfektionen .....	42
Arten der Antibiotikatherapie und Begleitmaßnahmen .....	43

**7 Harnröhreninfektionen**

Mögliche Ursachen .....	48
Behandlung der verschiedenen Harnröhreninfektionen .....	49
Wie können Sie einer Harnröhrentzündung vorbeugen? .....	50

**8 Alternative Behandlungsmethoden von Blasenentzündungen**

Kräuter- und Naturheilmittel. ....	52
Homöopathie. ....	55
Vitamine, Mineralstoffe und Aminosäuren. ....	57
Traditionelle Chinesische Medizin (TCM). ....	57
Akupressur .....	58
Stress – Emotionen – Psyche .....	60

**9 Tipps zur Selbsthilfe: Wie können Sie einer Blasenentzündung vorbeugen?**

Trinken und Ernährung .....	61
Sexuelle Aktivitäten .....	64
Hygiene-Tipps .....	64
Beim Sport .....	66
Stress-Management. ....	66

**Selbsttest:** Chronische, nicht bakterielle Blasenentzündungen ..... 68

**Teil 2 Die schmerzende Blase: Chronische, nicht bakterielle Blasenentzündungen****1 Allgemeines zu chronischen, nicht bakteriellen Blasenentzündungen**

Eine mysteriöse Erkrankung: Interstitielle Zystitis. ....	70
Sie sind nicht allein! .....	70
Die Krankheit ist nicht „in Ihrem Kopf“, sie ist Realität! .....	72
Interstitielle Zystitis – ein neu entdecktes „altes“ Leiden. ....	74
Was ist Interstitielle Zystitis (IC)? .....	74
Die Symptome von Interstitieller Zystitis. ....	75
IC und andere Erkrankungen .....	76
Die objektiven Zeichen von IC. ....	76

**2 Diagnosestellung**

Wie gelangt man zur Diagnose „Interstitielle Zystitis“? .....	78
Welche Fragen wird Ihnen der Arzt noch stellen und warum? .....	78
Was ist der beste Test, um IC zu diagnostizieren? .....	84
Wird es neue, bessere Tests geben? .....	85

<b>3 Mögliche Ursachen von Interstitieller Zystitis</b>	
Theorien zu den Ursachen . . . . .	87
Zusammenfassung der Ursachen . . . . .	93
<b>4 Das Urethral-Syndrom: Die „Schwester“ der Interstitiellen Zystitis</b>	
Das akute Urethral-Syndrom . . . . .	95
Das chronische Urethral-Syndrom . . . . .	95
Ursachen des Urethral-Syndroms . . . . .	95
Therapie des Urethral-Syndroms . . . . .	97
<b>5 Behandlung von Interstitieller Zystitis (IC) und Urethral-Syndrom</b>	
Medikamentöse Therapie . . . . .	98
Blaseninstillationen . . . . .	108
Chirurgische Therapiemöglichkeiten . . . . .	113
Neuere Therapiemöglichkeiten . . . . .	118
Zukunftsperspektiven . . . . .	120
Weitere unterstützende Therapieverfahren . . . . .	121
<b>6 Alles eine Frage der Nerven? Der Einfluss des Nervensystems</b>	
Schädigung des Pudendusnervs . . . . .	125
Beeinträchtigung des sympathischen Nervensystems . . . . .	127
<b>7 IC und Beckenbodenmuskulatur: Wie hängt das zusammen?</b>	
Was versteht man unter Beckenbodenmuskulatur und wie funktioniert sie? . . . . .	129
Fehlfunktionen der Beckenbodenmuskulatur . . . . .	129
Was ist die Ursache für die Fehlfunktion des Beckenbodens? . . . . .	132
Behandlungsmöglichkeiten . . . . .	133
<b>8 Selbsthilfemöglichkeiten und -strategien</b>	
Interstitielle Zystitis und Ernährung . . . . .	137
Vitamine, Mineralstoffe und Nahrungsergänzungsmittel . . . . .	143
Blasentraining . . . . .	146
Stress-Management . . . . .	147
<b>9 IC und Sexualität</b>	
Sexualität ist ein normaler Bestandteil des Lebens . . . . .	150
Wie kann IC Ihre Beziehung beeinflussen? . . . . .	150
Wodurch entsteht der Schmerz beim Sex? . . . . .	151
Wie kann man den Schmerzen beim Sex vorbeugen? . . . . .	151
Was ist nach dem Sex sinnvoll? . . . . .	153

<b>10 IC und Hormone</b>	
IC und Zyklus .....	154
Verhütung bei IC .....	155
Schwangerschaft .....	156
Wechseljahre .....	157
<b>11 Leben mit Interstitieller Zystitis und chronischer Blasenentzündung</b>	
Ratschläge und Tipps für das tägliche Leben .....	158
Was tun bei akuten Schmerz-„Anfällen“? .....	158
Was tun, wenn die Symptome um die Zeit der Menstruation „aufflammen“? ..	159
Welche Hygienemaßnahmen sind sinnvoll? .....	160
Was sollten Sie bei sexuellen Aktivitäten beachten? .....	161
Wie können Sie sich die Untersuchungen beim Arzt erleichtern? .....	162
Welche Körperhaltung wirkt sich günstig auf die Beschwerden aus? .....	162
Umgang mit sich selbst .....	163
Umgang mit Gefühlen .....	164
Umgang mit Mitmenschen .....	164
Ein „schlechter“ Tag/eine „schlechte“ Nacht .....	164
<b>12 Andere mögliche Begleiterkrankungen</b>	
Reizdarmsyndrom .....	167
Fibromyalgie .....	168
Chronisches Müdigkeitssyndrom (CMS) .....	170
Vulvodynie .....	171
Ausblick .....	173
<b>Teil 3 Anhang</b>	
Adressen und Kontakte .....	177
Buchempfehlungen .....	179
Stichwortverzeichnis .....	181
Tagebuch über die Blasenentleerung .....	187
Schmerztagbuch .....	188