

Inhalt

Einleitung	1
------------------	---

Teil 1 Häufig wiederkehrende Blasenentzündungen

1 Allgemeines zur Blase und zu Blasenentzündungen

Erfahrungsberichte von Patientinnen: Kommt Ihnen das bekannt vor?	4
Selbsttest: Blasenentzündungen	7
Die Blase – ein wenig Theorie über ein erstaunliches Organ	8

2 Die akute Blasenentzündung

Wer bekommt eine Blasenentzündung?	12
Wie bekommt man eine Blasenentzündung?	12
Was sind die Symptome einer Blasenentzündung?	14
Hamdrang, Brennen, Druck – wie es dazu kommt.	15
Welche Abwehrmechanismen hat die Blase selbst?	15

3 Diagnostik von Blaseninfektionen

Wie wird die Diagnose gestellt?	18
Die Urinuntersuchung.	18
Ihre Krankheitsvorgeschichte	21
Was beim Sex passiert.	23
Die körperliche Untersuchung	31
Weitere Untersuchungen.	32

4 Rückenschmerz und urologische Probleme – wie passt das zusammen? ...

34

5 Schwangerschaft und Wechseljahre

Schwangerschaft: Wie beeinflusst sie Ihre Blase?	36
Wechseljahre: Wie beeinflussen sie Ihre Blase?	37
Östrogene in den Wechseljahren: Welches ist das richtige?	38

6 Antibiotische Therapie der Blasenentzündungen

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 Hamröhrentzündung 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

3 Mögliche Ursachen von Interstitieller Zystitis	
Theorien zu den Ursachen	87
Zusammenfassung der Ursachen	93
4 Das Urethral-Syndrom: Die „Schwester“ der Interstitiellen Zystitis	
Das akute Urethral-Syndrom	95
Das chronische Urethral-Syndrom	95
Ursachen des Urethral-Syndroms	95
Therapie des Urethral-Syndroms	97
5 Behandlung von Interstitieller Zystitis (IC) und Urethral-Syndrom	
Medikamentöse Therapie	98
Blaseninstillationen	108
Chirurgische Therapiemöglichkeiten	113
Neuere Therapiemöglichkeiten	118
Zukunftsperspektiven	120
Weitere unterstützende Therapieverfahren	121
6 Alles eine Frage der Nerven? Der Einfluss des Nervensystems	
Schädigung des Pudendusnervs	125
Beeinträchtigung des sympathischen Nervensystems	127
7 IC und Beckenbodenmuskulatur: Wie hängt das zusammen?	
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
8 Selbsthilfemöglichkeiten und -strategien	
Interstitielle Zystitis und Ernährung	137
Vitamine, Mineralstoffe und Nahrungsergänzungsmittel	143
Blasentraining	146
Stress-Management	147
9 IC und Sexualität	
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



10 IC und Hormone

IC und Zyklus	154
Verhütung bei IC	155
Schwangerschaft	156
Wechseljahre	157

11 Leben mit Interstitieller Zystitis und chronischer Blasenentzündung

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

12 Andere mögliche Begleiterkrankungen

Reizdarmsyndrom	167
Fibromyalgie	168
Chronisches Müdigkeitssyndrom (CMS)	170
Vulvodynie	171
Ausblick	173

Teil 3 Anhang

Adressen und Kontakte	177
Buchempfehlungen	179
Stichwortverzeichnis	181
Tagebuch über die Blasenentleerung	187
Schmerztagebuch	188