

Frauen mit Harnwegsinfekten suchen häufig in der Apotheke nach Rat und wünschen sich am liebsten eine schonende Therapie. **Bärentraubenblätter-Trockenextrakt** ist in diesen Fällen eine sinnvolle, wirksame und sichere Empfehlung.

© Vrabelpeter1 / iStock / Thinkstock

Blasenentzündungen natürlich behandeln

Brennen beim Wasserlassen, häufiger Harndrang, geringe Urinmengen sowie Ziehen im Unterbauch? Kundinnen, die über diese Symptome klagen, könnten unter einem unkomplizierten, akuten Harnwegsinfekt leiden. Tatsächlich begegnet die Problematik PTA und Apotheker im Berufsalltag nicht selten, denn die Harnwege gehören zu den am häufigsten von Infekten betroffenen Organsystemen. Jede fünfte Frau leidet mindestens einmal jährlich unter einem Harnwegsinfekt, die Hälfte davon nutzt die Möglichkeiten der Selbstmedikation und sucht Rat in der Apotheke.¹

Zahlreiche Ursachen Es gibt verschiedene Faktoren, die den Ausbruch einer Blasenentzündung begünstigen, wie etwa häufiger Geschlechtsverkehr. Durch den Sexualakt werden Bakterien geradezu nach oben in Richtung Blase geschoben. Hinzu kommt, dass Kolibakterien, die bereits in der Scheide vorhanden sind, bei gereizter Schleimhaut einen idealen Nährboden vorfinden. Auch Veränderungen des weiblichen Hormonhaushaltes in den Wechseljahren führen dazu, dass die Schleimhäute der Scheide und der Harnröhre dünner und reizempfindlicher werden und an Abwehrkraft verlieren – mit der Folge, dass Bakterien sich

leichter vermehren. Besonders im Winter kann eine Auskühlung des Intimbereichs den Ausbruch einer Blasenentzündung unterstützen. Der Grund: Durch die Kälte verengen sich die Blutgefäße und es kommt zu einer schlechteren Durchblutung der Harnblasenschleimhäute. Weniger lokale Abwehrzellen zirkulieren, während sich Bakterien, die sich bereits in der Blase befinden, vermehren und eine Entzündung hervorrufen können.

Bei einer Blasenentzündung handelt es sich in der Regel um eine aufsteigende Infektion, die meist von eigentlich harmlosen Bewohnern des menschlichen Darms verursacht



wird. E. coli-Bakterien sind der häufigste Erreger unkomplizierter Harnwegsinfekte.² Da Scheide und Harnröhre von Frauen nah am Darmausgang liegen, gelangen diese Bakterien leicht ins „falsche Revier“. Ungünstig ist außerdem, dass die Harnröhre bei Frauen recht kurz ist. Die Kolibakterien sowie andere Bakterien des Intimbereichs haben so ein leichtes Spiel, in die Harnblase vorzudringen und sich dort zu vermehren. Folglich reagiert die Blaseschleimhaut mit einer Entzündung, die sich durch Brennen beim Wasserlassen, vermehrten Harndrang, einer geringen Urinmenge beim Toilettengang und Unterbauchbeschwerden äußert.

Empfehlungen der neuen S3-Leitlinie Bei Harnwegsinfekten verschreiben die Ärzte nicht selten ein Antibiotikum. Allerdings sollte die Therapie wegen der Resistenzproblematik der Erreger sorgfältig abgewogen werden. Und tatsächlich muss es nicht immer gleich ein Antibiotikum sein: In der neuen S3-Leitlinie der Deutschen Gesellschaft für Urologie wurden Aspekte wie die

nicht-antibiotische, symptomatische Therapie gestärkt und die nicht-antibiotische Rezidivprophylaxe als wesentliche Neuerung aufgenommen. Speziell Phytopharmaka wurden in diesem Zusammenhang neu bewertet und in die Empfehlung integriert.

Eine der Leitlinien-Empfehlungen für pflanzliche Arzneimittel wurde für harndesinfizierende Arzneimittel aus Bärentraubenblättern ausgesprochen. Ein solcher Trockenextrakt ist in Cystinol akut® enthalten. Mit diesem Arzneimittel gibt es eine antibakteriell wirksame Beratungsoption aus der Apotheke – eine rein pflanzliche Alternative, mit der PTA und Apotheker der Leitlinien-Empfehlung entsprechen. In einem in-vitro-Modell wurde die antibakterielle Wirksamkeit des in Cystinol akut® enthaltenen Uva-ursi-Extraktes im Vergleich zu Cotrimoxazol und Gentamicin gegenüber E. coli und Staphylococcus saprophyticus untersucht.³ Die Ergebnisse bestätigen: Bärentraubenblätter sind eine wirksame, pflanzliche Alternative bei der Therapie von Harnwegsinfekten.

Sicherheit und Wirksamkeit Cystinol akut® Dragees sind die Top-Empfehlung aus der Apotheke bei Blasenentzündungen. Das in Bärentraubenblättern enthaltene Prodrug Arbutin erreicht unverändert den Dünndarm, wird über die Darmschleimhaut aufgenommen und in der Leber in toxikologisch unbedenkliche Schwefelsäure- und Glucuronsäurekonjugate umgewandelt. Diese gelangen über die Blutbahn in die Nieren und von dort über den Urin in die Blase, werden hier von uropathogenen Bakterien aufgenommen und erst intrazellulär durch bakterieneigene Enzyme in freies Hydrochinon sowie in Glucose gespalten. Das konjugierte Hydrochinon wird also erst am Wirkort, im Inneren des Bakteriums, in freies, antibakteriell wirksames Hydrochinon gespalten. Dieses tötet Bakterien ab, ohne den Organismus zu belasten. Zusätzlich verfügt der Extrakt aus Bärentraubenblättern über entzündungshemmende Eigenschaften. Cystinol akut® lindert die Beschwerden eines Harnwegsinfektes rein pflanzlich und beschleunigt den Heilungsverlauf, ohne dass eine ►

WISSENS-CHECK HARNWEGSINFEKTE

► Gefahr der Resistenzbildung besteht. Erwachsene und Kinder ab zwölf Jahren nehmen dreimal täglich zwei Dragees ein.

neute Aufsteigen von Keimen verhindert und weiteren Entzündungen der Harnwege vorbeugt. Das pflanzliche Arzneimittel wird bei oft wiederkehrenden Entzündungen der

statt eine übertriebene Intimpflege angezeigt: Die Schleimhaut des weiblichen Schambereichs ist sehr empfindlich, sodass die Reinigung am besten mit warmen Wasser und etwas pH-neutraler Waschlotion durchgeführt wird. Intimsprays und Scheidenspülungen machen die Schleimhäute anfälliger für Bakterien – darauf ist besser zu verzichten. Die Selbstmedikation hat allerdings auch ihre Grenzen: Klagen Betroffene zusätzlich über Fieber, Rücken- und/oder Flankenschmerzen, ist ein Arztbesuch nötig, ebenso wenn die Beschwerden länger als fünf Tage anhalten oder sich Blut im Urin befindet. Männer, Schwangere und Kinder mit entsprechenden Symptomen sollten stets einen Arzt zu Rate ziehen. ■

Martina Görz,
PTA und Fachjournalistin

NATÜRLICHE PFLANZENKRAFT

Die Echte Bärentraube, ein immergrüner Zwergstrauch, gehört zur Familie der Heidekrautgewächse. Seine Blätter enthalten antibakteriell wirksame Substanzen und hemmen das Wachstum der häufigsten Erreger von Blasenentzündungen, so auch der Kolibakterien. Zudem begünstigen die Inhaltsstoffe von Bärentraubenblättern die Regeneration der entzündeten Blasenschleimhaut, lindern die zentralen Krankheitsanzeichen und beschleunigen den Heilungsverlauf.

Monographiekonforme Therapie Für die gezielte Empfehlung in der Praxis sprechen überdies die positiven Nutzen-Risiken-Bewertungen von Arzneimitteln mit Bärentraubenblättern durch die Monographien verschiedener Institutionen wie des HMPC (Committee on Herbal Medicinal Products), der Kommission E (selbstständige, wissenschaftliche Sachverständigenkommission für pflanzliche Arzneimittel des ehemaligen Bundesgesundheitsamtes, BfArM), der WHO (World Health Organisation) und der ESCOP (European Scientific Cooperation on Phytotherapy).^{3,4,5,6,7}

Weitere Cystinol-Präparate Zur Produktfamilie von Cystinol gehören außerdem Cystinol long® Kapseln mit dem Trockenextrakt aus Echtem Goldrutenkraut, welcher die Durchspülung fördert, und das er-

Harnwege sowie bei Harnsteinen und Nierengriß eingesetzt.

Tipps für Ihre Kundinnen Empfehlen Sie Betroffenen, viel zu trinken (auch ohne Durst etwa 2,5 Liter täglich), um die Harnmenge zu erhöhen und durchzuspülen. Darüber hinaus ist es wichtig, Kältereize zu vermeiden und den Unterleib insbesondere im Winter warm zu halten. Frauen neigen häufig dazu, den Gang zur Toilette hinauszuschieben, doch je länger der Urin in der Blase verbleibt, desto leichter können sich die Bakterien vermehren. Es sollte daher eine regelmäßige und vollständige Entleerung der Blase stattfinden.

Nach dem Toilettengang ist es ratsam, das Toilettenpapier von vorne nach hinten zu führen, um das Einschleppen der Darmbakterien in die Harnwege zu vermeiden. Grundsätzlich ist für Frauen eine vernünftige

Quellen:

- Zellner M, Phytotherapie bei unkompliziertem Harnwegsinfekt und Reizblase: heute noch zeitgemäß?, J Urol Urogynekol, 21 17-20, (2014).
- Interdisziplinäre S3 Leitlinie Epidemiologie, Diagnostik, Therapie, Prävention und Management unkomplizierter, bakterieller, ambulant erworbener Harnwegsinfektionen bei erwachsenen Patienten, AWMF-Register-Nr. 043/044, Aktualisierung 04/2017
- Nicken P, Kraemer K, Degen J, Appel K, Henneicke-von Zepelin H-H, Nolte KU, Uva-ursi Extrakt versus Antibiotika: In-vitro-Vergleich der antibakteriellen Wirksamkeit gegenüber Staphylococcus ssp. und E. coli, ZPT - Zeitschrift für Phytotherapie (38, Supplement 1), 39 (2017)
- HMPC: Community herbal monograph on *Arctostaphylos uva-ursi* (L.) Spreng., folium; EMA/HMPC/573460/2009 Rev 1; Committee on Herbal Medicine Products (HMPC), 24.1.2012.
- Kommission E: Monographie; *Uvae ursi folium* (Bärentraubenblätter); BAnz Nr. (46) 109, 15.06.1994.
- WHO: *Folium Uvae ursi*, Monographs on selected herbal plants, Vol. 2 (2004): 342-351.
- ESCOPE: *Uvae ursi folium* (Bearberry leaf), ESCOP Monographs, online series 2012.

Basisinformation Cystinol akut® Dragees, Wirkstoff: Bärentraubenblätter-Trockenextrakt. **Zusammensetzung:** 1 überzogene Tablette enthält 238,7-297,5 mg Trockenextrakt aus Bärentraubenblättern (3,5-5,5 : 1) entsprechend 70 mg Hydrochinonderivate, berechnet als wasserfreies Arbutin (Photometrie Ph. Eur. 1998), Auszugsmittel: Ethanol 60 % (V/V). **Sonstige Bestandteile:** mikrokristalline Cellulose, langkettige Partialglyceride, Hypromellose, Lactose-Monohydrat, Macrogol 6000, Magnesiumstearat (Ph.Eur.), hochdisperses Siliciumdioxid, Chinolingelb E 104, Indigocarmin E 132, Titandioxid E 171. **Anwendungsgebiete:** entzündliche Erkrankungen der ableitenden Harnwege. **Gegenanzeigen:** bekannte Überempfindlichkeit gegen Bärentraubenblätter oder einen der sonstigen Bestandteile des Arzneimittels. Schwangerschaft und Stillzeit. Kinder unter 12 Jahren. **Nebenwirkungen:** selten bei magenempfindlichen Personen Magen-Darm-Beschwerden (Übelkeit und Erbrechen). Sehr selten allergische Reaktionen. **Warnhinweis:** enthält Lactose. Packungsbeilage beachten. Stand 11/14

Basisinformation Cystinol long® Kapseln, Wirkstoff: Trockenextrakt aus Echtem Goldrutenkraut. **Zusammensetzung:** 1 Hartkapsel enthält: 424,8 mg Trockenextrakt aus Echtem Goldrutenkraut (5-7 : 1), Auszugsmittel: Ethanol 30 % (m/m). **Sonstige Bestandteile:** Cellulosepulver, Magnesiumstearat, Siliciumdioxid, Siliciumdioxid (methyliert), Stärke; Kapselhülle: Gelatine, Natriumdodecylsulfat, Indigocarmin E 132, Titandioxid E 171, Eisenoxide E 172. **Anwendungsgebiete:** zur Durchspülung bei entzündlichen Erkrankungen der ableitenden Harnwege, bei Harnsteinen und Nierengriß. Zur vorbeugenden Behandlung bei Harnsteinen und Nierengriß. **Gegenanzeigen:** bekannte Überempfindlichkeit gegen Echtes Goldrutenkraut oder einen der sonstigen Bestandteile. Hinweis: keine Durchspülungstherapie bei Wassereinlagerungen (Ödeme) infolge eingeschränkter Herz- oder Nierentätigkeit. **Nebenwirkungen:** sehr selten allergische Reaktionen (Hautausschlag, Schwellung und Juckreiz). Stand 06/14

Schaper & Brümmer GmbH & Co. KG, Bahnhofstr. 35, 38259 Salzgitter

PTA

DIE PTA IN DER APOTHEKE

WISSENS-CHECK

Mitmachen und gewinnen!

Lesen Sie den Artikel ab Seite 106, beantworten Sie alle Fragen und schicken Sie die Antworten per Post, Fax oder E-Mail an:

DIE PTA IN DER APOTHEKE
Stichwort: »Harnwegsinfekte«
Postfach 57 09
65047 Wiesbaden
Fax: 06 11/5 85 89-269
E-Mail: gewinnspiel@diepta.de

Einsendeschluss ist der
31. Dezember 2017.

Bitte Adresse der
Apotheke angeben!

Teilnahmeberechtigt sind nur Angehörige der Heilberufe sowie Apothekenpersonal. Die Verlosung erfolgt unter Ausschluss des Rechtsweges. Die Gewinner werden schriftlich benachrichtigt. Eine Barauszahlung des Gewinnes ist nicht möglich. Pro Person wird nur eine Einsendung berücksichtigt. Mitarbeiter der Schaper & Brümmer GmbH & Co. KG sind von der Teilnahme ausgeschlossen. Mit der Teilnahme am Gewinnspiel erkläre ich mich einverstanden, dass meine Adresse zum Zwecke des Gewinnversands an die Schaper & Brümmer GmbH & Co. KG weitergegeben wird.

Das können Sie gewinnen:

1. bis 3. Preis:

Je einen 15 € BestChoice Einkaufs-Gutschein von Cadooz.

4. bis 10. Preis:

Je einen 10 € BestChoice Einkaufs-Gutschein von Cadooz.

Damit Sie sich für die kalte Jahreszeit wappnen können!

GEWINNSPIEL Harnwegsinfekte

1. Bei einem unkomplizierten Harnwegsinfekt ...

- A** gilt das Phytotherapeutikum Cystinol akut® als wirksame Behandlungsmöglichkeit.
- B** ist laut aktueller Leitlinie immer eine Therapie mit Antibiotika angezeigt.
- C** reicht es aus 1,5 Liter täglich zu trinken.

2. Freies, antibakteriell wirksames Hydrochinon ...

- A** wird bei der Einnahme von Bärentraubenblätter-Extrakten im Organismus angereichert.
- B** wird in der Leber zu Arbutin umgewandelt.
- C** entsteht erst am Wirkort innerhalb der Bakterien.



3. Cystinol akut® Dragees ...

- A** führen häufig zu einer Resistenzbildung.
- B** wirken antibakteriell und entzündungshemmend.
- C** enthalten Echtes Goldrutenkraut.

Mit der Teilnahme am Gewinnspiel erkläre ich mich einverstanden, dass meine Antwort und Adresse elektronisch erfasst und gespeichert werden. Auftraggeber und Verlag erhalten die Erlaubnis, die Daten zur Gewinnabwicklung zu nutzen. Eine Weitergabe der Daten an Dritte erfolgt nicht, sofern dies nicht in unmittelbarem Zusammenhang mit den vorgenannten Maßnahmen geschieht. Mein Einverständnis kann ich jederzeit widerrufen.

BestChoice
EINKAUFSGUTSCHEIN

15€

H&M	zalando	OM	ENRAD	SpartScheck	eventim
Douglas	elip	KARSTADT	mytoys	Thalia	toom
ALDI	Jacques'	GALERIA KAUFHOF	ESPRIT	ebabywolz	
OTTO	BUTLERS	ROSSMANN	MEDIMAX	breuninger	INTERSPORT

... über 200 weitere Partner – mit mehr als 25.000 Filialen.
BestChoice wird ausschließlich von der Cadooz GmbH herausgegeben und steht von den Güternachweisern. Die Partner sind mit Cadooz geschäftlich verbunden. Sie handeln in dem Namen und Marken der Partner selbst. Ausschreibungsdatum: 01.12.2017. © Cadooz - BestChoice Excellence