

Preiselbeer-Präparate zur Prävention von Harnwegsinfekten

Sauer macht lustig – aber das ist es nicht allein

S. Leodolter

Abteilung für Gynäkologische Endokrinologie und Sterilitätstherapie, Universitätsklinik für Frauenheilkunde, Wien

Entzündliche Erkrankungen der Blase sind nicht nur häufig – die Statistik zeigt, dass in Österreich über 2 Millionen Frauen mit Harnwegsinfekten Erfahrungen haben –, sondern gehen zumeist auch mit einem besonderen Leidensdruck einher.

Nicht selten rezidivieren, insbesondere bei jungen Frauen, diese Entzündungen chronisch (mehr als vier Episoden/Jahr). Die Ursache dafür liegt primär in der spezifischen Keimkolonisation des Urogenitaltraktes, zudem erleichtert die kurze Urethra die Keimaszension in die Blase. Außerdem spielen begünstigende Umstände, wie z. B. die Verwendung bestimmter Verhütungsmittel (z. B. Scheidendiaphragma oder spermizide Cremen) als Co-Faktoren eine Rolle.

Im Vordergrund der Beschwerdesymptomatik stehen charakteristische Symptome wie Dysurie, Harndrang, Pollakisurie, Schmerzen hinter der Symphyse, Brennen beim Urinieren sowie Krampfzustände und gelegentlich auch Hämaturie.

Antibiotika: Rezidivtherapie „mit Bauchweh“

Bei nachgewiesenem Harnwegsinfekt muss auf jeden Fall umgehend therapiert werden, wobei im Allgemeinen auf eine Antibiose nicht verzichtet werden kann. Allerdings, insbesondere bei rezidivierenden Infektionen, ist die wiederholte Antibiotika-Behandlung nicht unproblematisch: selektive Resistenzen, Schädigung von Darm- und Scheidenflora und chronische Pilzinfektionen sind die Folge. Deshalb sind einerseits ergänzende Maßnahmen zur Antibiotika-Therapie und andererseits, insbesondere bei Neigung zu rezidivierenden Harnwegsinfekten, auch prophylaktische Maßnahmen zu überlegen. Empfohlen werden in diesem Zusammenhang: forcierte Diurese (mehr als 2 Liter) gleichmäßig über den ganzen Tag verteilt, häufige Miktionen (2–3-mal stündlich), Entleerung der Blase vor dem Schlafengehen (insbesondere nach Geschlechtsverkehr!), Wechsel antikonzeptiver Maßnahmen, Vermeidung von Badezusätzen oder Scheidenspülungen sowie, vor allem postmenopausal, topische Östrogengabe zur Behandlung der lokalen Atrophie.

Cranberries: Heil in der Prävention

Während der letzten Jahre wurde nun eine weitere Möglichkeit für die Prävention, aber auch für die Behandlung von rezidivierenden Harnwegsinfekten aufgezeigt, nämlich die Einnahme von speziellen Cranberry- bzw. Preiselbeer-Präpa-

raten. Bei Cranberry, der amerikanischen Preiselbeere, handelt es sich um ein traditionelles Naturheilmittel, das schon der indianischen Urbevölkerung Amerikas bekannt war. Es wird seither in der „Volksmedizin“, insbesondere in Zusammenhang mit Harnwegsinfekten, eingesetzt. Die prophylaktische Wirkung wurde ursprünglich auf die Ansäuerung des Harnes zurückgeführt, durch die eine bakteriostatische Wirkung hervorgerufen würde. Die Senkung des pH-Wertes des Harns ließe sich allerdings auch durch andere Substanzen bewirken, denen jedoch nicht die gleiche, eindrucksvolle präventive Wirkung wie den Cranberries zukommt. Es wurde also nach weiteren Wirkmechanismen gesucht.

Beeren verhindern Bakterienadhärenz

Eine randomisierte, doppelblinde und plazebokontrollierte Studie, die 1994 von der Harvard Medical School veröffentlicht wurde, zeigte nun, dass die Ansäuerung des Harnes durch Cranberry-Saft tatsächlich nur nebensächlich ist, hingegen würden die roten Beeren eine spezifische Substanz enthalten, die die Adhärenz von Bakterien an der Blasenwand hemmt. In einer 1998 im „New England Journal of Medicine“ publizierten Arbeit wurde weiters mitgeteilt, dass aus den Beeren so genannte Pro-Anthocyane synthetisiert sind, die ein Anhaften von E. coli (E.-coli-Spezies sind für über 80% aller Harnwegsinfekte verantwortlich) an den Zellen des Harntraktes verhindern, womit im Weiteren die Keime effizient durch den Harn ausgeschwemmt würden. Diese Anti-Adhärenz-Eigenschaften von Cranberries, so zeigen auch mehrere andere Arbeiten, sind für den Schutz vor Harnwegsinfekten verantwortlich.

Ganz rezent wurde nun im „British Medical Journal“ eine klinische Studie veröffentlicht, in welcher festgestellt wurde, dass durch tägliches Trinken von Cranberry-Saft (400 ml/die reichen aus) die Frequenz an Harnwegsinfekten deutlich reduziert werden könne. Von den Autoren wurde allerdings darauf hingewiesen, dass die Qualität der im Handel erhältlichen Preiselbeerprodukte in Bezug auf die medizinisch relevanten Inhaltsstoffe sehr unterschiedlich ist; zu empfehlen sind Preiselbeersäfte, die 100% Fruchtsaft ohne Zuckerzusatz enthalten. Qualifizierte Preiselbeer-Präparate (wie z.B. der erwähnte 100% Fruchtsaft oder auch Lutschtabletten mit standardisiertem Wirkstoffgehalt) sind in der Apotheke erhältlich.

Zusammenfassend kamen die Autoren zu dem Schluss, dass die Einnahme von Cranberry (Tabletten oder Säften) die beste kosteneffektive Möglichkeit zur Prävention von Harnwegsinfekten darstellt, und zwar in jedem Lebensalter; so z. B. insbesondere auch während der Schwangerschaft bzw. bei postmenopausalen Frauen. ■