▶ Ratgeber

Was hilft bei Blasenentzündung?

Nützliche Tipps. Heute: Von der Landesapothekerkammer

Von Sigrid Reich

Ständiger Harndrang und Brennen beim Wasserlassen sind Symptome einer Blasenentzündung. Besonders häufig sind Frauen betroffen. Durch die kürzere Harnröhre können Erreger schneller in die Harnblase gelangen und dort zu einer Infektion führen. Die Verursacher sind häufig Darmbakterien, die durch falsche Toilettenhygiene in die Harnwege gelangen. Ungünstige Faktoren wie Schleimhautreizungen, geringe Durchspülung oder Unterkühlung können die Entstehung einer Blasenentzündung fördern.

Bei Blasenentzündung hilft es, viel Tee zu trinken. Foto: dpa

Handelt es sich um eine unkomplizierte Blasenentzündung, klingen die Beschwerden nach einer Woche von selbst ab. Für eine rasche Linderung der Beschwerden ist es wichtig viel zu trinken. Sofern gesundheitlich nichts dagegen spricht, sollte man zwei bis drei Liter pro Tag trinken und die Blase häufig entleeren. So werden die Keime ausgespült. Hilfreich sind dabei Nieren- und Blasentees. Diese Arzneitees enthalten harntreibende, pflanzliche Inhaltsstoffe und wirken entkrampfend. Auch eine Wärmflasche kann zur Linderung der Beschwerden beitragen. Ansonsten kann kurzfristig ein Schmerzmittel helfen. Auf jeden Fall sollten Sie zum Arzt, wenn Blut im Urin, Schmerzen in der Nierengegend oder Fieber auftreten. Um einer Blasenentzündung vorzubeugen, ist es wichtig ausreichend zu trinken und regelmäßig auf die Toilette zu gehen. Oft wird vergessen, die Blase vollständig zu leeren. Das ist nach dem Geschlechtsverkehr wichtig. Auch eine falsche Reinigung im Intimbereich kann die Schleimhäute reizen und begünstigen, dass Bakterien vom Darm in die Harnröhre gelangen.

Depot mit Erregern vorgeschlagen

Genf - Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) schlägt ein Depot für die Lagerung von Krankheitserregern vor, damit die Forschung an Impfstoffen im Fall einer Pandemie schneller starten kann. Die Schweizer Regierung habe die Unterhaltung eines solchen Depots in einem Schweizer Labor zugesagt, sagte WHO-Chef Tedros Adhanom Ghebreyesus am Freitag zum Abschluss der WHO-Jahresversammlung. Die WHO entwickele einen Rahmenvertrag über die Bereitstellung des Materials, ebenso wie Kriterien, nach denen entschieden wird, was mit wem geteilt werde, sagte Tedros. Jedes Land entscheide freiwillig, ob es sich beteilige. (dpa)

Klimastudie warnt vor Extremwetter

Sidney - Australien erwärmt sich stärker als der Durchschnitt der Erde und wird in Zukunft mit extremen Wettersituationen und Waldbränden zu kämpfen haben. Dies ergab der sechste Klimareport der australischen Wissenschaftsbehörde Csiro und der Meteorologiebehörde BOM, der am Freitag veröffentlicht wurde. Demnach hat sich das australische Klima seit 1910 durchschnittlich um 1,44 Grad Celsius erwärmt. Die Länge der Buschbrand-Saison nehme bereits seit den 1950er Jahren zu. „Unsere wissenschaftlichen Ergebnisse zeigen, dass sich das Klima in Australien aufgrund zunehmender Treibhausgase wie Kohlendioxid in der Atmosphäre weiter erwärmt“, sagte die die Csiro-Klimaexpertin Jaci Brown. Sie warnte davor, dass die Häufigkeit von Hitzewellen, Dürren sowie Meereshitzewellen wegen des Trends zunehmen würden. (dpa)

Heizung marode: Was Sie wissen sollten

In Baden-Württemberg sind etliche Umweltauflagen zu erfüllen. Wir beantworten die wichtigsten Fragen.

Von Klaus Zintz

Die betagte Heizung macht immer häufiger Probleme – ihr Ende ist absehbar. Wenn gleich ein neuer Heizkessel installiert werden muss, weil etwa Ersatzteile nicht mehr verfügbar sind, dann wird es in Baden-Württemberg schwierig: Hier schreibt das Erneuerbare-Wärme-Gesetz (EWärmeG) des Landes vor, dass zusätzlich erneuerbare Energien bei der Wärmeversorgung für Heizung und warmes Wasser eingesetzt werden müssen – wenn das Gebäude vor dem 1. Januar 2009 errichtet wurde. Wir geben wichtige Hinweise, was man in einem solchen Fall tun kann – vor allem auch im Hinblick auf Mehrfamilienhäuser.

▶ Wie lässt sich das EWärmeG am einfachsten erfüllen?

Um die geforderten 15 Prozent an erneuerbaren Energien für die Heizung zu erfüllen, gibt es eine Reihe von Möglichkeiten – vom Einbau einer Wärmepumpe über die Dämmung der Fassade bis zur Installation einer Fotovoltaikanlage. Der einfachste Weg: Man nutzt Biogas oder Bioheizöl und kommt damit auf einen Anteil von zehn Prozent. Die restlichen fünf Prozent erfüllt man, wenn man sich von einem zertifizierten Energieberater einen individuellen Sanierungsfahrplan erstellen für das entsprechende Gebäude lässt. Allerdings besteht dann keine Pflicht, diesen Plan auch umzusetzen.

▶ Wie sieht es bei größeren Mehrfamilienhäusern aus?

Möglich ist diese Lösung aber nur, wenn die Gasheizung weniger als 50 Kilowatt thermische Leistung liefert. Das ist etwa bis zu einem Sechsfamilienhaus möglich. Für größere Gebäude muss man andere Lösungen finden, die ziemlich aufwendig werden können. „In solchen Fällen ist eine fundierte Energieberatung unerlässlich“, rät Ulrich König, der Leiter der Energieberatungszentrale (EBZ) Stuttgart, allen Besitzern und Hauseigentümergemeinschaften von größeren Mehrfamilienhäusern. Dann sind auch genaue Berechnungen erforderlich, mit welchen technischen Lösungen und Kombinationen die Auflagen erfüllt werden können – und das geht nicht ohne eine ausgewiesene Fachkraft.

▶ Was kann man an der Gebäudehülle tun?

Dickere Isolierungen der Wände, ein neues Dach, eine gedämmte Kellerdecke: Es gibt eine Reihe von Möglichkeiten, ein Haus zu dämmen und damit die Bedingungen des EWärmeG zu erfüllen. Sie kosten zwar viel Geld, tragen aber sehr effektiv zum Energiesparen bei. Allerdings hält sich der Kosten-Nutzen-Effekt in vergleichsweise engen Grenzen, wenn das Gebäude zum Beispiel noch keine 20 Jahre alt ist und bereits recht gut gedämmt ist.

Eine Pelletheizung ist bei einer neuen Heizung eine Option. Foto: Waldhaeusl

▶ Wie sieht es mit Solarenergie aus?

Eine Kombination etwa aus einer Gasbrennwertheizung und einer solarthermischen Anlage zur Wassererwärmung harmoniert gut und ist für kleinere Gebäude auch eine gute Lösung. Für Mehrfamilienhäuser ist dies prinzipiell ebenfalls ein gangbarer Weg. Allerdings benötigt man dazu auch eine ausreichend große Dachfläche für die Installation der erforderlichen Solarkollektoren. Doch die steht bei den modern ausgebauten Dachwohnungen eines großen Mehrfamilienhauses wegen der Dachfenster und Gauben oft nicht zur Verfügung. Dies gilt in noch stärkerem Maße für eine Fotovoltaikanlage, die besonders viel Dachfläche benötigt, damit das EWärmeG erfüllt wird.

▶ Was bringt ein Blockheizkraftwerk im Keller?

Ein Blockheizkraftwerk im Keller nutzt durch die Kraft-Wärme-Kopplung die Energie sehr effektiv aus. Dabei liefert ein Gasmotor die Kraft für den Stromgenerator sowie auch die Wärme für die Heizung. Allerdings reicht die Wärmemenge in der Regel nicht aus, um im Winter den gesamten Wärmebedarf etwa eines Zehnfamilienhauses zu decken. Deshalb muss zusätzlich eine Gasheizung installiert werden. Im Sommer dagegen produziert der Motor mehr Wärme als allein für die Warmwasserbereitung benötigt wird – er muss also über weite Strecken abgeschaltet werden, was die Wirtschaftlichkeit mindert.

Hinzu kommt: Während die vom Gasmotor produzierte Wärme automatisch im Haus direkt genutzt werden kann, muss sich der Hausbesitzer um die Vermarktung des Stroms kümmern. Einerseits kann er ihn direkt an seine Mieter verkaufen, was für diese günstiger ist als der Strom vom Energieversorger. Allerdings sind Organisation und Umsetzung solcher Mieterstrommodelle ziemlich aufwendig. Andererseits kann man den erzeugten Strom auch ins öffentliche Netz einspeisen, was deutlich bequemer ist, aber auch erheblich geringere Erlöse bringt.

▶ Was leistet eine Brennstoffzelle?

Neben einem Blockheizkraftwerk gibt es in jüngster Zeit auch die Möglichkeit, mit einer gasbetriebenen Brennstoffzelle Strom und Wärme zu produzieren. Hier sind mehrere Angebote auf dem Markt. Die Leistung ist dabei aber weitaus geringer, was den Vorteil hat, dass die Wärme das gesamte Jahr über zur Warmwassererzeugung genutzt werden kann. Damit läuft die Brennstoffzelle im Dauerbetrieb. Allerdings liefert sie lange nicht so viel Wärme und Strom wie ein Gasmotor – für ein Zehnfamilienhaus etwa sind es 0,8 Kilowatt Wärme und 1,5 Kilowatt Strom. Zudem ist sie noch recht teuer, was allerdings durch eine beachtliche staatliche Förderung teilweise ausgeglichen wird.

▶ Gibt es noch weitere Möglichkeiten?

Wenn eine Versorgung mit Fernwärme möglich ist, dann ist dies eine gute Lösung. Auch eine Pelletheizung ist eine Option, benötigt aber zusätzlichen Platz für die Pellets und in Ballungsgebieten einen Feinstaubfilter. Und es gibt noch einen Weg, der allerdings eher selten möglich ist: die Härtefallregelung. So kann man sich auf Antrag von den Regelungen des EWärmeG befreien lassen, wenn „keine der Erfüllungsoptionen aus technischen, baulichen, denkmalschutzrechtlichen oder sonstigen öffentlich-rechtlichen Gründen umgesetzt werden kann“, wie es amtlicherseits heißt. Ein Antrag kann auch gestellt werden, wenn – so der juristische Fachbegriff – eine „unbillige Härte“ vorliegt.

Fast jeder zweite Deutsche zweifelt an Teil-Lockdown

Die Angst vor einer Corona-Infektion steigt in der Bevölkerung – insbesondere vor den Folgen einer Erkrankung.

Nur eine knappe Mehrheit der Deutschen geht laut einer Umfrage davon aus, dass der Teil-Lockdown im November den Anstieg der Corona-Infektionszahlen wirksam begrenzt. 55 Prozent der Befragten glauben daran, 43 Prozent nicht, wie aus dem am Freitag veröffentlichten ZDF-„Politbarometer“ hervorgeht. Die derzeit geltenden Einschränkungen finden 58 Prozent der Befragten gerade richtig, 26 Prozent sind für weitergehende Maßnahmen, 14 Prozent halten sie für übertrieben.

Nur zehn Prozent der 1347 Befragten gaben an, von der Corona-Krise persönlich überhaupt nicht belastet zu sein. Der Rest gab an, „nicht so stark“ (43 Prozent), „stark“ (35 Prozent) oder „sehr stark“ (12 Prozent) belastet zu sein. Finanzielle Sorgen spielen dabei nicht die Hauptrolle: Lediglich bei 8 Prozent hat sich die wirtschaftliche Situation „sehr stark“ oder „stark“ verschlechtert, bei 19 Prozent „nicht so stark“, 72 Prozent beklagen keine Beeinträchtigungen.

Die Proteste gegen die derzeit geltenden Corona-Maßnahmen fanden 86 Prozent der Befragten nicht gut, 12 Prozent befürworten sie. Am geringsten war die Unterstützung bei Anhängern von CDU/CSU (5 Prozent), SPD (7) und Grünen (3) – gut fanden die Proteste 15 Prozent der Linke-Anhänger, 18 Prozent der FDP-Anhänger sowie 54 Prozent der AfD-Anhänger.

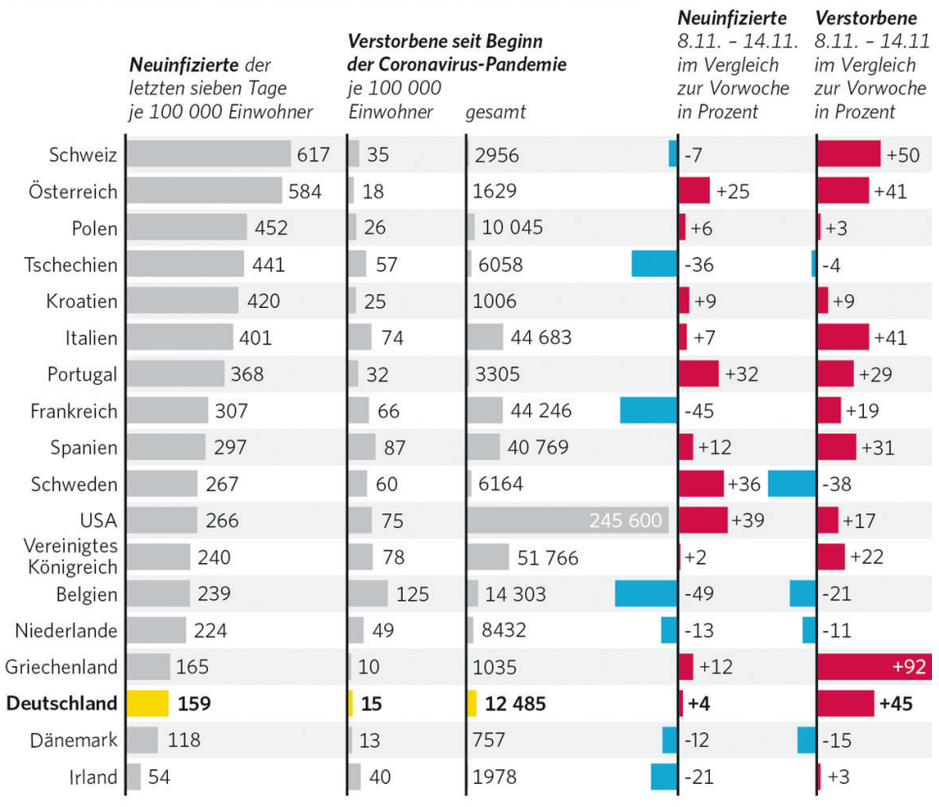
Unmittelbar vor Beginn des aktuellen Teil-Lockdowns zur Eindämmung der Corona-Pandemie hat sich mehr als jeder dritte Bundesbürger vor einer Ansteckung mit dem Virus gefürchtet. Das ist das Ergebnis einer Umfrage des Forsa-Instituts. Das Forsa-Institut hatte die Umfrage am 29. und 30. Oktober im Auftrag der Krankenkasse DAK-Gesundheit durchgeführt. 92 Prozent der Bürger ab 14 Jahre halten demnach laut eigenem Bekunden die Corona-Schutzregeln ein.

Besonders ältere Menschen sorgen sich laut der Umfrage wegen des Erregers und der von ihm ausgelösten Krankheit: Fast jeder Zweite ab 60 Jahren hat Angst vor Covid-19. Quer durch alle Altersgruppen sind es 37 Prozent.

Am meisten fürchten sich die Bundesbürger aber wie bereits in früheren Erhebungen auch in diesem Jahr vor Krebs (72 Prozent). Dahinter folgen Alzheimer/Demenz und schwere Unfallverletzungen mit jeweils 55 Prozent. Große Sorge besteht auch vor einem Schlaganfall (51 Prozent), einem Herzinfarkt (47 Prozent) und einer schweren Augenkrankheit(45 Prozent). Wohl vor dem Hintergrund der Corona-Pandemie ist die Furcht vor einer schweren Lungenerkrankung deutlich ausgeprägter als in den vergangenen zehn Jahren. Jeder Dritte trägt aktuell diese Angst mit sich herum. 2019 waren es 21 Prozent. (dpa)

▶ Aktuelle Zahlen zur Pandemie

Covid-19 – Entwicklung der Fallzahlen weltweit (Auswahl)
gerundet, Stand 15. November, 15 Uhr
Daten für Deutschland abweichend von denen des Robert-Koch-Instituts



Grafik: Locke

Quelle: Europäisches Zentrum für die Prävention und Kontrolle von Krankheiten (ECDC)