



**Tipp**

Täglich Nüsse knabbern senkt das Krebsrisiko. Das beweisen zwei neue Studien aus den Niederlanden und den USA.

# Geheimtipp gegen lästige Bakterien

Nun ist der Einfachzucker auch in der Schweiz offiziell zugelassen und erhältlich. Die sogenannte D-Mannose ist ein sehr wirksames Mittel gegen **HARNWEGSINFEKTIONEN**.

TEXT DR. MED. SAMUEL STUTZ

**L**ang war der Einfachzucker D-Mannose nur über Umwege in der Schweiz erhältlich. Dabei galt er in Fachkreisen als der Geheimtipp, um lästigen Blasenentzündungen vorzubeugen, sie zu behandeln und den Einsatz von Antibiotika zu reduzieren. Seit Kurzem ist er nun auch in der Schweiz offiziell zugelassen und erhältlich. Zur Therapie von Harnwegsinfekten bei Haustieren wird er übrigens schon lange eingesetzt.

Mannose wird vom Körper nicht verstoffwechselt, sondern unverändert wieder mit dem Urin ausgeschieden. In der Blase macht Mannose den Bakterien vom Typ E. coli, der häufigsten Ursache von Blasenentzündungen, den Garas. E.-coli-Bakterien suchen nämlich den Kontakt zu den zuckerhaltigen Andockstellen an der Blaseschleimwand. Und genau

solche «süssen» Andockstellen gaukelt ihnen die Mannose im Urin vor. Mit dem Resultat, dass die Bakterien sich nicht mehr mit der Blaseschleimhaut verbinden, sondern mit dem Einfachzucker. Die entstandene Verbindung aus Mannose und Bakterien wird dann beim nächsten Wasserlassen ausgespült. Resistenzbildungen, die bei der Gabe von Antibiotika das grosse Problem sind, gibt es hier naturgemäss nicht.

Dass dieses einfache, aber geniale Prinzip bei vielen Frauen und sogar Männern jeglichen Alters funktioniert, bestätigen namhafte Blasen-Experten in der Schweiz. Grosse Erfahrung mit Mannose hat Marlies von Siebenthal, leitende Fachfrau für Blasen- und Intimbeschwerden am Blasen- und Beckenbodenzentrum des Kantonsspitals Frauenfeld. Seit

mehr als 15 Jahren setzt sie Mannose erfolgreich ein. Ihre Erfahrungen mit diesem natürlichen Zucker beschreibt sie bei vielen Patientinnen als sehr gut. Mannose sei ein wichtiger weiterer Baustein bei der Vorbeugung und Behandlung von Blaseninfektionen. Mannose sei sowohl für junge Frauen eine sehr gute Behandlungsoption als auch für Frauen in und nach den Wechseljahren, die ebenfalls ein höheres Risiko für Blasenentzündungen haben.



**Dr. Marlies von Siebenthal** ist leitende Fachärztin am Kantonsspital Frauenfeld.

## Die Leiden der Teenager

**Basel** Jeder vierte Jugendliche hat chronische Schmerzen und eine psychische Erkrankung hinter sich. Nach Depressionen kommen Kopf-, Nacken- und Rückenschmerzen. Forscher der Uni Basel haben Daten von 6500 Teenagern ausgewertet.

[www.journals.elsevier.com](http://www.journals.elsevier.com)

## Fast Food als Fluch

**Brüssel** Laut der International Diabetes Federation (IDF) leiden rund 387 Mio. Menschen an Zuckerkrankheit. Die Gründe sind laut IDF Fast-Food-Ernährung und vor allem in der Dritten Welt der mangelnde Zugang zu ärztlicher Versorgung.

[www.idf.org](http://www.idf.org)

## Hoffen auf die grauen Riesen

**Salt Lake City** Helfen uns Elefanten im Kampf gegen Krebs? US-Forscher haben entdeckt, dass die Tiere 20 Paare des Proteins p53 haben, die entartete Zellen an der Teilung hindern, und so kaum an Krebs erkranken. Der Mensch hat nur ein Paar p53.

[www.nytimes.com](http://www.nytimes.com)