

# Dit is het alternatief

tekst: Tamara Olie

## Blaasontsteking

Pijn bij het plassen, steeds weer naar de wc moeten maar niet kunnen; een blaasontsteking is erg vervelend. Voorkomen is beter dan genezen, maar ook als je het eenmaal hebt, zijn er middelen, in de homeopathie alleen al meer dan honderd!



fotografie: Steven Snoep

### Ingrid Kuiper (huisarts):

“Een blaasontsteking is een infectie van de blaas. Klachten zijn pijn tijdens of na het plassen, pijn in de onderbuik en vaak, maar steeds maar kleine beetjes moeten plassen. Je urine kan troebel zijn, vies ruiken en bloed bevatten. Als de ontsteking zich uitbreidt kun je koorts krijgen en pijn in je (onder)rug, wat kan duiden op een nierbekkenontsteking.

Een blaasontsteking wordt meestal veroorzaakt door een darmbacterie, die via de urinebuis in de blaas terecht komt. Omdat vrouwen een kortere urinebuis hebben

dan mannen, hebben ze vaker een blaasontsteking. Er kunnen bijvoorbeeld bacteriën in de urinebuis terechtkomen tijdens het vrijen of als je van ‘achter naar voor’ afveegt na een wc-bezoek. Ook mannen met een vergrote prostaat en vrouwen met een verzakking lopen meer risico. Zij kunnen hun blaas niet goed leegplassen, waardoor bacteriën zich in de achtergebleven urine kunnen vermenvuldigen. Klachten die gepaard gaan met plasproblemen kunnen overigens ook wijzen op een soa; zo kan ook chlamydia een ontsteking aan blaas en urinebuis geven. Tocht, kou en vocht kunnen geen blaasontsteking veroorzaken.

Als je een blaasontsteking hebt, kan cranberrysap drinken helpen; door het aanzuren van de blaas gaan de bacteriën dood. Het is ook extra belangrijk om veel te drinken en goed uit te plassen. Neem altijd contact op met je huisarts als je klachten duiden op een nierbekkenontsteking. Bij klachten die duiden op een blaasontsteking moeten mannen, kinderen, jonge vrouwen, zwangere vrouwen en mensen die denken dat de ontsteking samenhangt met een soa naar de huisarts. Deze schrijft vaak een antibioticakuur voor. Om een blaasontsteking te voorkomen zijn een aantal dingen van belang: plas na het vrijen de blaas leeg, veeg altijd van voor naar achteren af, drink voldoende en plas je blaas altijd helemaal leeg.”



fotografie: Steven Snoep

### Rosmarijne Boontjes (klassiek homeopaat):

“De homeopathie kent meer dan honderd geneesmiddelen voor blaasontsteking. Als iemand het passende middel krijgt, is de kans groot dat de ontsteking snel geneest en niet meer terugkomt. Ook als daarvoor al is geprobeerd een steeds terugkerende blaasontsteking te verhelpen met antibiotica. Het homeopathische middel pakt namelijk de oorzaak van de ontsteking aan. Als klassiek homeopaat kijk ik naar de unieke symptomen van een blaasontsteking en probeer ik een totaalplaatje van iemand te krijgen. Ik wil

### ‘Kies het middel op basis van de unieke symptomen van de ontsteking’

een aantal dingen weten, onder andere: onder welke omstandigheden komt de blaasontsteking opzetten? Wat voor pijn is het? Hoe vaak komt de ontsteking voor? Patiënten die een brandende pijn ervaren en een constante aandrang tot plassen hebben (en dit druppelsgewijs doen), zijn gebaat bij het middel Cantharis. Dit is geschikt voor acuut en heftig opkomende ontstekingen aan de urinewegen. Mensen die baat hebben bij dit middel zijn vaak onafhankelijk en kunnen erg boos worden wanneer ze zich gehinderd voelen.

Is de ontsteking ontstaan door afkoeling, bijvoorbeeld nadat je bent natgerend, door optrekkende kou of een plotselinge verandering van warm naar koud, dan is Dulcamara meer geschikt. Het middel Staphysagria kan helpen bij een ontsteking die is ontstaan na geslachtsgemeenschap, tijdens de zwangerschap of na de bevalling. Het bijbehorende gevoel is dat van een druppel urine die door de urinebuis gaat en een loze aandrang. De mensen die baat hebben bij Staphysagria kroppen hun boosheid op, waardoor lichamelijke klachten ontstaan.

Naast het homeopathische middel raad ik mensen met een blaasontsteking ook een goed merk voedingssupplement aan met onder andere hoog gedoseerd vitamine C, cranberry en druivenpit. Hierdoor wordt de urine zuurder en daar kunnen bacteriën niet goed tegen.”

Meer informatie over homeopathie? Kijk op [www.rosmarijne.nl](http://www.rosmarijne.nl).

# Volgende patiënt

Onder redactie van Tamara Olie

## De deskundigen



LENNY VERSTEEG DEN  
diëtist



PIETERNEEL DIJKSTRA  
psycholoog



SANDERIJN VAN DER DOEF  
seksuoloog



MASCHA KOSTER  
tandarts



JACQUELINE VINK  
dermatoloog



MARIJN TERPSTRA  
apotheker



SIETSKÉ MEINESZ  
kno-arts



ERIK MERTENS  
oogchirurg



JAN JORN VAN HET LAND  
fysiotherapeut



BRIGIT JANS  
personal coach



ROBERT SCHOEMACHER  
cosmetisch arts



INGRID KUIPER  
huisarts

Heb je ook een vraag aan een van de Santé-deskundigen of wil je advies, schrijf naar: [Santé Volgende patiënt](mailto:VolgendePatiënt@hachette.nl), Postbus 10209, 1001 EE Amsterdam. Mailen kan ook [VolgendePatiënt@hachette.nl](mailto:VolgendePatiënt@hachette.nl). De redactie selecteert elke maand een aantal vragen die worden beantwoord.

## Sport en zwangerschap

Hoe zit het met sporten en zwangerschap? Ik heb altijd trouw gesport, iedere week twee of drie keer naar de sportschool of hardlopen. **Ik ben nu twintig weken zwanger en wil eigenlijk niet stoppen omdat ik me graag fit wil blijven voelen.** Kan ik gewoon door blijven gaan?

R. L., VIA E-MAIL

## Fysiotherapeut Jan Jorn van het Land:

“Sporten tijdens de zwangerschap is geen enkel probleem. Wel is het belangrijk dat je je laat begeleiden bij een praktijk waar ze ervaring hebben met het trainen met zwangere vrouwen en waar ze over goede meetapparatuur beschikken. Je kunt net zo lang blijven trainen totdat het niet meer prettig voelt. Let op de volgende punten:

- Train regelmatig (minstens drie keer per week, een half uur per keer) met wisselende activiteiten. Als je traint mag je hartslag niet in de buurt van de anaërobe drempel komen (waarbij de spieren onvoldoende zuurstof krijgen en melkzuur aanmaken). Train met een hartslagmeter. Laat door je sportinstructeur bepalen wat je maximale hartslag is en bij welke hartslag je anaërobe drempel wordt bereikt.
  - Tijdens de zwangerschap kun je beter niet rennen, joggen of andere schokkende bewegingen maken. Je kunt bijvoorbeeld wel zwemmen of fietsen. Vermijd extreme strekking of buiging van gewrichten. Tijdens de zwangerschap worden de ligamenten\*/banden soepeler (het doel daarvan is het verbreden van het bekken). Dit kan echter eerder kans op blessures geven.”
- Informatie over grondoefeningen en de juiste cooling-down vind je op de website [www.santeonline.nl](http://www.santeonline.nl).

## Hoe laten we mijn affaire achter ons?

Een jaar geleden heb ik een affaire gehad met een collega. Drie maanden lang hadden we stiekeme afspraken, waarbij we ook seks hadden. Natuur-

lijk voelde ik me schuldig tegenover mijn man; daarom heb ik alles opgebiecht. Ik heb mijn echtgenoot uitgelegd dat ik aandacht zocht, omdat ik de aandacht en spanning bij hem miste. Hij was woedend, maar na heel wat gesprekken samen hebben we besloten voor ons huwelijk te vechten. **Nu, een jaar later, begint hij nog steeds te pas en te onpas over mijn fout.** Zomaar tijdens de afwas en zelfs als we ‘gezellig’ uit eten zijn. Hoe kunnen we het zo ooit achter ons laten?

JANNEKE V., VIA E-MAIL

## Psycholoog Pieterneel Dijkstra:

“Bedrog hakt er flink in en het geschade vertrouwen van je partner is niet ineens weer hersteld. Ook niet na een aantal goede gesprekken. De kous mag voor jou dan af zijn, maar voor hem hoeft dat nog niet het geval te zijn. Wil je je huwelijk redden? Toon begrip en heb geduld als hij er weer over begint. Dat wil niet zeggen dat hij er maar altijd over door moet kunnen praten. Het hangt er mede van af hoe hij erover praat. Doet hij dat op een verwijtende manier? Wrijft hij je je fout in? Dan heeft je partner nog last van wrok. Praat daarover, eventueel met een relatietherapeut. Wil hij details weten (‘Hoe vaak hadden jullie seks?’), en: ‘Wat heeft hij wat ik niet heb?’) beantwoord die vragen dan, maar niet eindeloos. Besef dat achter detailvragen vaak een vraag naar zekerheid schuilgaat. Hij wil weten: is de affaire werkelijk voorbij? Welke garantie heb ik dat dit niet nog eens gebeurt? Probeer deze achterliggende vraag naar zekerheid te beantwoorden.

Het kan ook zijn dat hij simpelweg nog wil praten over zijn gevoelens over de affaire. Probeer er dan voor hem te zijn en hem te steunen. Van groot belang daarbij is dat je je ontrouw niet langer goedpraat. Het feit dat je aandacht en spanning bij hem miste, is geen reden om vreemd te gaan. Neem ruiterlijk alle schuld op je en probeer lering te trekken uit het gebeurde, namelijk dat je beter voor elkaar en je relatie moet zorgen.”

(advertentie)

RETIN-OX™ MET  
VITAMINE A, ONS  
MEEST EFFECTIEVE  
ANTI-RIMPEL  
INGREDIËNT VOLGENS  
DERMATOLOGEN\*\*\*

ACTIEVER\*

PURE VITAMINE A RETINOL  
A



MINDER  
RIMPELS\*\*

\* In vitro test met Retinol.  
\*\* Klinische test van 19/7/07 tot 13/9/07,  
74 vrouwen.

\*\*\* Onderzoek uitgevoerd in Frankrijk in  
juni 2007 onder 150 dermatologen.

ROC  
BELOOFT HET U

[www.rocbeloofthetu.nl](http://www.rocbeloofthetu.nl)