

# Merkblatt bei häufigen Harnwegsinfekten

Wer bereits einmal eine Entzündung der Blase hatte, weiß wie unangenehm und schmerzhaft sie ist. Verursacht wird die Blasenentzündung fast immer durch Bakterien, seltener durch Viren oder Parasiten. "Meistens stammen die Keime aus dem eigenen Körper, vor allem aus dem Anal- und Genitalbereich. Der häufigste Erreger ist der Keim Escherichia coli. E. coli ist Teil der Darmflora, kann aber in Körperbereichen außerhalb des Darms, wo dieses Bakterium normalerweise nicht vorkommt, Infektionen auslösen. So kommt das Bakterium, etwa durch Schmierinfektionen bei falscher Toilettenhygiene, in die Harnröhre, steigt in die Harnblase auf und verursacht dort eine Entzündung.

Bleibt die Entzündung auf die unteren Harnwege begrenzt, spricht man von einer Blasenentzündung (Zystitis) oder Harnröhrentzündung (Urethritis). Steigt die Entzündung weiter in die Harnleiter auf, eventuell bis in das Nierenbecken, handelt es sich um eine komplizierte, obere Harnwegsinfektion. Eine unkomplizierte Infektion manifestiert sich meistens durch Brennen beim Urinieren, Schmerzen im Unterleib und ständigen Harndrang. Die ausgeschiedenen Urinmengen sind allerdings klein, manchmal ist Blut im Harn. Kommen Schmerzen im Nierenbereich und Fieber hinzu, sollte sofort ein Arzt aufgesucht werden, da die Entzündung dann oft bereits aufgestiegen ist.

## **Blasenentzündung - Frauensache?**

Frauen sind aufgrund ihres Körperbaus für bakterielle Entzündungen anfälliger als Männer, weil bei ihnen einerseits der Weg zwischen Analbereich und Harnröhre kürzer ist und Bakterien leichter eindringen können. Andererseits weil Frauen eine kürzere Harnröhre haben und eingedrungene Erreger schneller aufsteigen können. Harnwegsinfekte gehören bei Frauen zu den häufigsten bakteriellen Infektionen überhaupt. Die weibliche Harnröhre ist 3,5 bis 4 cm lang, beim Mann ist sie rund fünfmal länger, damit haben Männer eine bessere Abwehrlage, denn bis die Bakterien zur Blase aufsteigen, dauert es viel länger und sie werden meistens zuvor mit dem Urin ausgeschwemmt.

## **Präventionstipps**

Wer regelmäßig ausreichend Flüssigkeit zu sich nimmt, kann eine sich anbahnende Blasenentzündung oft noch abwenden. Auch der Konsum von Preiselbeersaft oder -präparaten ist vorbeugend zu empfehlen, da diese einen positiven Einfluss auf die Blase haben. Der Harn wird dadurch angesäuert und Bakterien können sich schlechter vermehren, da sie kein saures Milieu mögen.

Häufiger Geschlechtsverkehr begünstigt bei Frauen ebenfalls Harnwegsinfekte ("Flitterwochen-Zystitis"). Scheidenbakterien können durch die Nähe zur Harnröhre in diese eindringen und aufsteigen. Eine Blasenentleerung nach dem Geschlechtsverkehr ist daher sinnvoll, um Keime auszuspülen.

Für 80 Prozent der Harnwegsinfekte ist das Darm-Bakterium E. Coli verantwortlich ist. Zur Vorbeugung ist die richtige Toilettenhygiene besonders wichtig. Nach dem Stuhlgang daher stets von vorne nach hinten wischen. Das regelmäßige Entleeren der Blase ist ebenfalls eine gute vorbeugende Maßnahme. Bei Harndrang sollte sofort eine Toilette aufgesucht werden, ein Aufschieben gibt eingedrungenen Bakterien Zeit sich zu vermehren.

Faktoren, die das Immunsystem negativ beeinflussen und die körpereigene Abwehr schwächen, wie Nässe, Kälte oder Stress, können die Entstehung einer Blasenentzündung fördern. Mechanische Reizung wie sie beispielsweise durch enge Kleidung entsteht, sollte verhindert werden und auch von synthetischer, luftundurchlässiger Unterwäsche ist abzuraten.

## **Antibiotika, ein Muss?**

Viele Patientinnen, die unter einer Blasenentzündung leiden, wollen auf eine Einnahme von Antibiotika verzichten. "Wenn ein unkomplizierter, nicht aufsteigender Harnwegsinfekt vorliegt, kann ein konservativer Therapieversuch mit Trinken von reichlich Flüssigkeit, Preiselbeersaft und Wärmeapplikationen versucht werden. Bei schmerzenden Nierenlagern, Blut im Urin oder Fieber müssen Ärzte Antibiotika geben. Auch Risikogruppen wie Diabetiker, chronisch Kranke oder immunabwehrgeschächte Personen sollten immer zügig behandelt werden, eine Antibiotikagabe bleibt hier meist nicht aus.