



# Blasenentzündung – vorbeugen und heilen



SA, 27. 12.  
2014,  
17.05 Uhr,  
ORF 2

Bewusst  
gesund

**P**ermanenter Harndrang, Brennen beim Wasserlassen sowie Schmerzen im Bereich des Unterbauchs – vor allem Frauen kennen diese Symptome einer Harnwegsinfektion. Entzündet ist dabei das Gewebe der ableitenden Harnwege, die das Nierenbecken, die Harnblase bis hin zur Harnröhre umfassen.

Die klassische Form ist eine Infektion der unteren Harnwege. Hier lässt sich zwischen Harnröhrenentzündung (Urethritis) und Blasenentzündung (Zystitis) unterscheiden. Liegt eine Infektion der oberen Harnwege vor, ist auch das Nierenbecken betroffen und man spricht von einer Nierenbeckenentzündung (Pyelonephritis). In diesem Fall kommen zu den Beschwerden meist noch Fieber und ein allgemeines Unwohlsein hinzu. Einen Arzt sollte man aber in jedem Fall aufsuchen.

**Diagnose.** Meist genügt schon die Anamnese des Patienten als Diagnose. Daneben lässt sich eine Harninfektion mittels Teststreifen im Urin ermitteln. Liegt die Zahl der Keime über einer gewissen Grenze, spricht das für einen bakteriellen Harnwegsinfekt. Im Labor kann der Arzt zudem auch gleich bestimmen lassen, welcher Erreger vorliegt und welches Antibiotikum somit zum Einsatz kommen sollte. In manchen Fällen ist zudem ein Blutbild, eine Ultraschall-Untersuchung oder ein Kontrastmittelröntgen erforderlich, um andere Erkrankungen des Unterleibs auszuschließen.

Generell sind Harnwegsinfekte aber meist harmloser Natur und gut behandelbar. Zumeist liegt eine Bakterienübertragung vom Analbereich zur Harnröhre vor. Deshalb sind Frauen deutlich häufiger betroffen als Männer, da bei ihnen diese

beiden Bereiche aus anatomischen Gründen viel näher beieinander liegen. Männer sind vor dem 60. Lebensjahr sehr selten betroffen, danach häufiger. Grund dafür ist meist eine Vergrößerung der Prostata. Die Blase kann dadurch schlechter entleert werden, der dort verbleibende Restharn begünstigt die Entstehung einer Entzündung. Sind die Bakterien erstmal in der Harnröhre angekommen, verursachen sie eine

Irritation der Schleimhäute und in weiterer Folge Blasenentzündung. Bakterien können sich nun in der ursprünglich keimfreien Harnblase ansiedeln und vermehren. Diese „Verschmutzung“ kann verschiedene Ursachen haben – etwa falsche Analhygiene, Scheidenentzündung, häufigen sexuellen Verkehr oder auch Unterkühlung.

**Behandlung.** Machen sich erste Beschwerden bemerkbar, die auf einen Harninfekt hindeuten, sollte die Blase möglichst oft geleert werden, damit die Infektion nicht in die oberen Harnwege aufsteigen kann. Daher sollten Patienten in erster Linie reichlich trinken. Spezielle Blasentees

unterstützen das „Ausspülen“. Auch Wärme in Form von Thermophoren oder Kompressen wirkt lindernd. Bei einer leichten Blasenentzündung können neben Tees und pflanzlichen Extrakten Medikamente mit krampflösender Wirkung Linderung verschaffen. Bakterielle Erreger werden in der Regel mit Breitband-Antibiotika behandelt. Generell lassen sich unkomplizierte Harninfekte somit rasch ausheilen.

Vorbeugen können besonders Frauen allerdings auch – indem sie etwa ausreichend trinken, mindestens 1,5 Liter pro Tag, es vermeiden, auf kalten Stühlen zu sitzen und dafür sorgen, dass die Füße sowie die Nierengegend stets warm gehalten werden. ■



„BLASENTEES UNTERSTÜTZEN DAS ‚AUSSPÜLEN‘ DER BLASE WÄHREND DER INFektion.“