

Harnwegsinfektionen

Ursache

Eine Blasenentzündung entsteht zumeist durch eine bakterielle Infektion, bei der die Krankheitserreger durch die Harnröhre in die Blase gelangen. Die Ursachen bleiben vielfach unklar. Mögliche Faktoren sind:

- falsche Analhygiene
- Nach einer Blasenspiegelung
- nach einer Katheter-Einführung
- geschwächte Immunabwehr

Symptome

Blasenentzündungen setzen meist akut ein und sind mit Harndrang, Schmerzen beim Wasserlassen und oft übel riechendem Urin verbunden. Bei etwa einem Drittel kann Blut im Harn vorkommen. Der Allgemeinzustand der Patienten ist nicht beeinträchtigt. Fieber, Schüttelfrost, Übelkeit und/oder Erbrechen und Schmerzen oder Spannungsgefühl in der Lendengegend weisen auf eine gleichzeitige Niereninfektion hin und verlangen eine sofortige ärztliche Abklärung.

Ebenfalls in die Hand des Arztes gehören Diabetiker, Immungeschwächte, Schwangere, Patienten mit Nierenerkrankungen oder bekannten anatomischen oder funktionellen Unregelmässigkeiten.

Behandlung

Zur Behandlung von Harnwegsinfektionen stehen in der Selbstmedikation nur begrenzt wirksame Arzneimittel - davon überwiegend pflanzliche Mittel - zur Verfügung, z. B. Birkenblätter, Schachtelhalm, Goldrute, Indischer Nierentee, Bärentraubenblätter etc. Davon soll man sehr viel trinken um die Bakterien aus der Blase zu spülen. Kaffee und Schwarztee sollten vermieden werden, da sie die Niere zusätzlich reizen. Wenn die Beschwerden nach 3 Tagen nicht bessern sollte man zum Arzt gehen - oft sind dann Antibiotika nötig.

Vorbeugung

Gemäss einer finnischen Studie wurde gezeigt, dass bei regelmässigem Trinken von frischen Fruchtsäften (vor allem Beeren) viel seltener eine Blasenentzündung auftrat. Die Wissenschaftler nehmen an, dass der Gerbstoff Tannin in den Beeren die Darmbakterien so verändern, dass sie nicht mehr an der Blasenwand haften können. Ferner sind folgende Massnahmen wichtig:

- ausreichend trinken (mind. 2 Liter pro Tag)
- richtige Analhygiene
- Verzicht auf aggressive Waschlotionen und Seifen
- Tragen von engen Hosen und Unterwäsche aus Kunstfasern
- Füsse und Nierengegend warm halten