

# Bitte nicht schon wieder!

**Blasenentzündung? Halb so schlimm, denn dieser Infekt lässt sich meist problemlos mittels sanfter Therapien auskurieren.**

*Runa Salvisberg*

**B**ei der Behandlung von Harnwegsinfekten hat sich in den vergangenen Jahren viel getan. Warum man dafür verantwortlichen Erregern heute oft Zucker statt Antibiotika gibt und welche vorbeugenden Massnahmen Sinn machen, verrät die Urologin Dr. med. Astrid Bagot im Interview.

**Frau Dr. Bagot, wie macht sich eine Blasenentzündung bemerkbar?**

**Dr. med. Astrid Bagot:** In der Regel durch mehrere Symptome: Der Betroffene verspürt öfter Harndrang, muss aber jeweils nur geringe Mengen Urin abgeben. Dieser kann unangenehm riechen und ist dunkel bis rötlich verfärbt, wenn sich Blut darin befindet. Typischerweise empfindet man beim Toilettengang ein Brennen, manchmal auch Schmerzen im Unterbauch.



**Dr. med. Astrid Bagot** ist Urologin bei Uroviva, dem Zentrum für Urologie, in Zürich, in Horgen und im Spital Affoltern.

**Gibt es einen Unterschied zwischen dem Harnwegsinfekt und der Blasenentzündung?**

Harnwegsinfekt ist sozusagen der Überbegriff. Normalerweise ist damit die Blasenentzündung gemeint. Bei der Frau spricht man von einem komplizierten Harnwegsinfekt, wenn die oberen Harnwege, also das Nierenbecken, mitbetroffen sind.

**Warum trifft es Frauen häufiger als Männer?**

Das liegt vor allem daran, dass die Harnröhre kürzer ist als beim Mann und sich Erreger leichter den Weg zur Blase bahnen können. Zu einem Infekt kann es kommen, wenn sich diese in der Blasenschleimhaut einnisten. Es gibt Faktoren, die eine Blasenentzündung begünstigen, dazu gehört, zu wenig zu trinken, Unterkühlung oder eine Immunschwäche. Bei Frauen verläuft eine Blasenentzündung normalerweise unkompliziert, bei Männern gilt sie als kompliziert.

**Worin besteht der Unterschied?**

Harnwegsinfekte sind bei Männern selten, weshalb man ihnen immer genauer auf den Grund gehen muss. Mögliche Ursache ist zum Beispiel eine

vergrösserte Prostata, die auf die Harnröhre drückt und diese verengt. Eine mögliche Folge ist, dass Urin (Restharn) in der Blase verbleibt und sich darin entzündungsfördernde Keime vermehren.

**Werden solche Infekte immer nur durch Bakterien verursacht?**

Üblicherweise ja. Deutlich seltener rühren sie von Viren oder Pilzen. Oft sind es Colibakterien (*Escherichia coli*), die vom Darm in die Harnröhre gelangen.

**Was sollte man bei ersten Anzeichen einer Blasenentzündung tun?**

Den Körper möglichst warm halten und viel trinken, damit die krankmachenden Bakterien ausgespült werden. Zwei bis drei Liter Wasser oder Tee sollten es schon sein. Aufgrund seiner entzündungshemmenden Wirkung empfehle ich Bärentraubenblättertee, wegen seinem harntreibenden Effekt Brennnesseltee. Wird der Infekt durch das Bakterium *Escherichia coli* ausgelöst, hilft D-Mannose aus der Apotheke. Das ist ein Einfachzucker, der die Bindung dieses Keims an die Blasenschleimhaut hemmt. Andere Frauen schwören auf Preiselbeersaft:

Die darin enthaltenen Wirkstoffe senken unter anderem den pH-Wert des Urins. Dieses saure Milieu schafft für gewisse Bakterien schlechte Lebensbedingungen.

#### Und wenn das alles nichts bringt?

Bei einem unkomplizierten Harnwegsinfekt kann man es zunächst mit entzündungshemmenden Schmerzmitteln wie Ibuprofen, Mefenaminsäure (rezeptpflichtig) oder Diclofenac versuchen. Darüber hinaus lässt sich über eine Urinuntersuchung beim Hausarzt feststellen, ob es sich tatsächlich um einen Infekt handelt. Sind keine entzündungsfördernden Erreger im Urin nachweisbar, könnte eine Reizblase dahinterstecken.

#### Eine Reizblase?

Die Symptome sind vergleichbar mit einer Blasenentzündung, doch die Ursache ist meist unklar. Manchmal sind

**«Den Körper möglichst warm halten und viel trinken, damit die Bakterien ausgespült werden.»**

es auch Symptome, die nach einem Infekt noch längere Zeit bestehen bleiben.

#### Früher bekam man vom Arzt sofort ein Breitbandantibiotikum, das gleich mehrere Keime abdeckt ...

Heute ist man damit zurückhaltender: Antibiotika werden zunehmend gegen Bakterien resistent, das heisst, sie verlieren ihre Wirkung. Je mehr Antibiotika eingenommen werden, desto grösser die Gefahr solcher Resistenzen.

Gerade bei hartnäckigen Infekten gilt es, herauszufinden, welcher Keim die Entzündung verursacht. Dieser lässt sich dann mit einem spezifischen Antibiotikum gezielt behandeln.

#### Wann führt nichts mehr an einer vom Arzt verordneten Antibiotikatherapie vorbei?

Allerspätestens, wenn man bei einem bakteriellen Blaseninfekt Fieber bekommt, man Schmerzen in der Nierengegend hat und Blut im Urin ist. Ausserdem, wenn nach mehreren Tagen keine Verbesserung oder sogar eine Verschlechterung der Symptome auftritt.

#### Was kann passieren, wenn ein komplizierter Harnwegsinfekt nicht oder nur unzureichend behandelt wird?

Eine schwere Nierenbeckenentzündung könnte schlimmstenfalls zu einer Blutvergiftung oder einer dauerhaften Schädigung der Nieren führen.

# Blasenentzündung ade!

FEMANNOSE® – zur Akutbehandlung & Vorbeugung



- **Wirkt rasch in der Blase**  
Wirkeintritt bereits nach einer Einnahme möglich
- **Sehr gute Verträglichkeit**  
Dank D-Mannose
- **Keine Resistenzbildung**  
Keime werden inaktiviert und ausgeschieden



**Wie weiter, wenn der Infekt immer wieder auftritt?**

Wird eine Blasenentzündung durch einen Urintest mindestens dreimal im Jahr nachgewiesen, gilt das als häufig. Hier bedarf es einer gründlichen urologischen Abklärung. In seltenen Fällen ist eine Dauertherapie über sechs Monate mit einem spezifischen Antibiotikum nötig. Manchmal besteht aber auch keine klinische Ursache. Viele Menschen haben bestimmte organische Schwachpunkte: Die einen sind ständig erkältet, anderen schlägt – sozusagen – alles auf die Blase.

**Welche Untersuchungsmethoden kommen zum Zuge?**

In den hartnäckigen Fällen überweist der Hausarzt die Patienten zum Urologen respektive zur Urologin. Zum einen wird ein Ultraschall gemacht. Je nach Fall gehen wir den Symptomen mit einer Blasenspiegelung mittels Endos-



kop auf den Grund, um beispielsweise auszuschliessen, dass ein Tumor die Probleme verursacht. Manchmal braucht es auch ein Computertomogramm, um allenfalls eine Fistel (Verbindung) vom Darm zur Blase zu erkennen, oder eine spezielle urologische Röntgenuntersuchung.

**Was kann helfen, einer Blasenentzündung vorzubeugen?**

Viel trinken ist besonders wichtig. Da bei Frauen Keime während des Geschlechtsverkehrs in die Harnröhre gelangen können, ist es ratsam, etwa fünfzehn Minuten nach dem Verkehr Wasser zu lösen, um vorhandene Bakterien auszuspülen. Nach jedem Toilet-

ten gang immer von vorne nach hinten wischen – das hält Darmbakterien vom Harngang fern. Vorsicht mit Desinfektionsmitteln oder zu viel Seife im Intimbereich: Sie greifen alle Bakterien an, leider auch die, die uns vor einem Harnwegsinfekt schützen. Besser ist, man benutzt eine Waschlotion oder Vaginalzäpfchen mit Milchsäurebakterien aus der Apotheke. Alternativ tut es auch ein Tampon mit Joghurt, den man für wenige Minuten in der Scheide belässt. Das sorgt für einen niedrigen pH-Wert im Intimbereich, was wiederum krank machende Keime in Schach hält.

**Ihr persönlicher Tipp?**

Wer häufig von einer Blasenentzündung geplagt wird, kann es mit einer speziellen Tabletten-Impfung probieren: Dabei wird mittels inaktivierter Bakterien ein Schutz gegen infekter verursachende Keime aufgebaut. Und natürlich: Tee trinken! ■

# Das Trio für Ihre Darmsanierung

**1. Entgiftung für den Darm**



Medizinprodukt zum Einnehmen

**2. Wellness für die Darmflora**



Nahrungsergänzungsmittel

**3. Nahrung für die Darmschleimhaut**



Nahrungsergänzungsmittel

**Die Darm-Kur für mehr Wohlbefinden.**

Entgiftet den Darm, pflegt die Darmflora und nährt die Darmschleimhaut.

Lassen Sie sich in Ihrem Fachgeschäft beraten.