

## Merkblatt Harnwegsinfektion / Blasenentzündung

Harnwegsinfektionen (Blasenentzündungen) entstehen durch Bakterien, welche über die Harnröhre in die Blase wandern und sich dort vermehren. Typische Beschwerden sind häufiger Harndrang und Brennen beim Wasserlösen. Es kommt zu Schmerzen im Unterbauch. Bei starken Entzündungen kann es zu sichtbarem Blut im Urin, Fieber und Schüttelfrost kommen. Spätestens dann sollte eine Abklärung beim Arzt / Urologen erfolgen. Eine verzögerte Behandlung kann ein Übergreifen der Entzündung auf andere Organ-Systeme zur Folge haben (Nierenbecken, Nebenhoden & Hoden, Blut). Junge, sexuell aktive Frauen, Frauen in den Wechseljahren und Männer mit vergrößerter Prostata haben ein erhöhtes Risiko für Blasenentzündungen.

### Empfehlungen zur Vorbeugung von Harnblasenentzündungen:

#### Trinken

- Über den Tag verteilt sollten 2 bis 2.5 Liter Flüssigkeit getrunken werden. Bei Patienten mit Herz- oder Nierenschwäche gilt diese Empfehlung nicht – hier muss die Trinkmenge individuell angepasst werden.
- Wasser, Tee und verdünnte Fruchtsäfte eignen sich gut. Zuviel Kaffee und Alkohol können die Harnwege zusätzlich reizen und sollten lediglich in kleinen Mengen konsumiert werden.
- Bei Anfälligkeit auf Harnwegsinfektionen kann vorbeugend abends 1 dl Preiselbeersaft getrunken werden.

#### Hygiene

- Eine gute Händehygiene ist äusserst wichtig. Dies gilt vor allem vor bzw. nach dem Toilettengang. Bei der Rückkehr nach Hause von auswärts sollte man sich ebenfalls die Hände waschen.
- Nach dem Stuhlgang sollte die Analregion von vorn nach hinten gesäubert werden, um keine Darmbakterien in die Nähe des Harnröhreneingangs zu verschleppen. Von der Verwendung eines Closomats wird abgeraten.
- Frauen sollten den Intimbereich, wenn möglich, nur einmal täglich mit Wasser und / oder einer pH-neutralen Waschlotion ohne Parfümzusatz reinigen. Durch eine zu intensive Reinigung wird der natürliche Schutzfilm der Schleimhäute zerstört, was zu trockenen und für Keime anfällige Schleimhäute führt.
- Männer sollten ihren Intimbereich täglich reinigen (auch unter der Vorhaut)

#### Wasserlassen

- Beim Wasserlassen sollte nicht gepresst werden (kein Druck der Bauchmuskeln)
- Als Frau sollte spätestens 30 Minuten nach dem Geschlechtsverkehr die Blase entleert werden. Bakterien, welche in die Harnröhre gelangt sind, werden so wieder ausgespült. Ein Kondom verringert zudem die Bakterienlast, wobei eine Spirale oder ein Diaphragma diese erhöhen können.

#### Wärme

- Schützen Sie sich vor Kälte. Tragen Sie eine der Jahreszeit entsprechende Kleidung.
- Nasse Kleidung sollte so schnell wie möglich gewechselt werden.

### Therapie-Optionen bei Harnblasenentzündungen:

Die Behandlung einer bakteriellen Blasenentzündung erfolgt mit Antibiotika, die primär gegen die Bakterien wirken, die eine Entzündung auslösen. Es dauert einige Tage, bis die Beschwerden nachlassen. Durch zusätzliche Einnahme von entzündungshemmenden und schmerzlindernden Medikamenten kann die Heilung beschleunigt werden. Für eine Abklärung, Behandlung und Beratung der Therapie-Möglichkeiten sowie bei Fragen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.

Ihr Uroviva-Team