

# Blasenentzündung

## Auslöser sind meistens Darmkeime

Jede zweite Frau weiss, wie sich eine Blasenentzündung anfühlt. Bestimmte Verhaltensmassnahmen können jedoch helfen, dieser unangenehmen Erkrankung vorzubeugen.

Jürg Lendenmann



Ruhe und Wärme entspannen die Muskulatur der Blase und können so Beschwerden lindern.

Häufiger starker Harndrang, auch nachts. Das Entleeren der Harnblase ist mühsam und es tritt stets nur wenig Urin aus. Unterbauch und Harnröhre schmerzen. Der Harn kann getrübt sein, unangenehm riechen und Blut enthalten: Die Beschwerden einer Blasenentzündung kennt rund die Hälfte der Frauen aus eigener Erfahrung. Bei bis zu zwei Fünfteln der Fälle tritt die Entzündung im Verlaufe des Lebens wiederholt auf.

### 20 entscheidende Zentimeter

Bei Männern hingegen findet sich die Erkrankung bis zu einem Alter von 60 Jahren selten. Der Grund: Ihre Harnröhre ist rund 20 Zentimeter länger, was es Entzündungserregern erschwert, über

die Harnröhre in die Blase aufzusteigen. In 80 Prozent der Fälle handelt es sich bei den Keimen um das Bakterium *Escherichia coli*. Doch wie gelangen diese Darmbewohner in die Harnröhre, wo sie sich mithilfe von fadenförmigen, mit Haken ausgestatteten Zellfortsätzen zur Blase hocharbeiten und eine Entzündung auslösen?

### Ein Strauss von Faktoren

Neben den anatomischen Verhältnissen (Geschlecht) können verschiedene Faktoren das Entstehen einer Blasenentzündung begünstigen, z. B.

- Geschlechtsverkehr
- Diaphragmen und Spermizide (Verhütungsmittel)

- Verringerte Östrogenkonzentration nach der Menopause
- Gestörter Harnabfluss: Das Wachstum von Keimen wird begünstigt, wenn die Blase nicht regelmässig vollständig geleert werden kann, wie dies z. B. in der Schwangerschaft oder bei älteren Männern mit einer vergrösserten Prostata der Fall sein kann.
- Bestrahlungen, Chemotherapie, Fremdkörperreize wie Katheter, Krankheiten wie Diabetes (zuckerhaltiger Harn ist ein guter Nährboden für Keime), Tuberkulose, Syphilis, Gonorrhö und Pilzkrankungen.

### Antibiotika: wirksam, aber nicht immer nötig

Um sicherzugehen, dass es sich wirklich um eine Entzündung der Harnwege handelt und welche Keime dafür verantwortlich sind, muss der Urin untersucht werden. Bis das Resultat einer Urinkultur vorliegt, können Tage verstreichen. Daher verordnen Ärzte aufgrund der Symptome und der Krankengeschichte bei unkomplizierten Blasenentzündungen nicht schwangeren und sonst gesunden Frauen als Mittel der ersten Wahl ein Antibiotikum.

Wie die Studie von Forschern um Kathryn O'Brian gezeigt hat, liessen sich bei 40 Prozent der Frauen, die mit Antibiotika behandelt wurden, keine Bakterien im Harn nachweisen. Mit unnötigen Antibiotikagaben (bei Reizblase oder nur ge-

ringer Bakterienbelastung) steigt nicht nur die Gefahr, dass Erreger resistent werden. Antibiotika schädigen auch die Darmflora und schwächen das Immunsystem, was weitere Infektionen begünstigt.

#### Wann zum Arzt?

Unkomplizierte Blasenentzündungen heilen oft von selbst ab. Um abschätzen zu können, ob die Beschwerden durch Bakterien hervorgerufen werden, sind Schnelltest-Streifen hilfreich, die in Apotheken erhältlich sind.

Bei Fieber, Rückenschmerzen und schlechtem Allgemeinzustand muss jedoch auf jeden Fall der Arzt aufgesucht werden, denn die Entzündung könnte

auf die Nierenbecken übergreifen. Kinder, Männer, Ältere sowie Personen aus speziellen Risikogruppen (Menschen mit Immunsuppression, Nierenerkrankungen und andere) sollten zur näheren Abklärung immer zum Arzt.

#### Was lässt sich vorbeugend tun?

Bestimmte Verhaltensweisen werden empfohlen, mit denen Blasenentzündungen vorgebeugt werden kann oder die dem Körper helfen, mit leichteren Entzündungen selbst fertig zu werden.

- Reinigen Sie sich nach einem Stuhlgang von der Scheide zum After hin.
- Entleeren Sie nach dem Geschlechtsverkehr die Blase; so werden Keime in der Harnröhre ausgespült.

- Beachten Sie: Bei bestimmten Sexualpraktiken können Keime leicht vom After in die Scheide und in die Harnröhre gelangen.
- Übertreiben Sie nicht die Hygiene im Intimbereich (Hautreizung).
- Tragen Sie Slips aus luftdurchlässigem Material wie Baumwolle.
- Unterdrücken Sie einen Harndrang nicht allzu lange.
- Stärken Sie Ihr Immunsystem – auch über Bewegung und Ernährung (ausgewogen, wenig Zucker). Eine Darmsanierung kann sich als hilfreich erweisen.
- Vermeiden Sie Unterkühlungen an den Füßen und am Unterleib (nasse Badekleider, Sitzen auf kaltem Boden, zu wenig wärmende Kleidung).

Fortsetzung auf Seite 34

- Meiden Sie Getränke, welche die Blase reizen, wie Alkohol, Kaffee und Zitrus-säfte.
- Auch wenn das Wasserlassen schmerzt, sollten Sie viel trinken – empfohlen werden 2 bis 4 Liter pro Tag –, um Keime auszuschwemmen.

### Heilende Pflanzenstoffe

Wärme hilft Spannungszustände zu mindern und Krämpfe zu mindern. Bei Blasenentzündungen empfohlen werden neben dem Auflegen einer Bettflasche auch Kompressen. Bei Kompressen mit Eukalyptusöl oder Heublumen sollte die Einwirkzeit mindestens 20 Minuten betragen. Kompressen mit hautreizenden Stoffen (Meerrettich, Ingwer) sollten nur kurz, d. h. zwischen 1 und 9 Minuten auf der Haut belassen werden. Um die Harnwege zu reinigen, zu des-

infizieren und zu beruhigen, werden verschiedene Pflanzendrogen, meist in Form von Mischungen (Blasen- und Nierentees), angeboten.

- «Bärentraubenblätter (*Arctostaphylos uva-ursi*) sind Bestandteil zahlreicher Teemischungen (Anteil 40 Prozent) der Gruppe Blasen-/Nierentees», erwähnt das von Prof. Max Wichtl herausgegebene Standardwerk «Teedrogen und Phytopharmaka». Im Gegensatz zu manchen anderen Pflanzendrogen, die bei Blasenentzündungen eingesetzt werden, seien Bärentraubenblätter in der Antike und im Mittelalter nicht bekannt gewesen. In vitro wirken Zubereitungen aus Bärentraubenblättern antimikrobiell.
- Weitere Pflanzendrogen, die gerne für Blasen- und Nierentees verwendet werden, sind u. a. Ackerschachtelhalm-

kraut (*Equisetum arvense*), Brennnesselblätter (*Urtica dioica*), Birkenblätter (*Betula pendula*), Goldrutenkraut (*Solidago gigantea*), Hauhechelwurzel (*Ononis spinosa*), Kapuzinerkresse (*Tropaeolum majus*), Orthosiphonblätter (*Orthosiphon stamineus*), Liebstöckelwurzel (*Levisticum officinale*), Meerrettich (*Armoracia rusticana*) sowie auch Wacholderbeeren (*Juniperus communis*).

- Zum Vorbeugen und Behandeln von Entzündungen der unteren Harnwege werden in der Volksmedizin Cranberries als Saft sowie ganze Früchte bzw. Kapseln eingesetzt.
- Auch D-Mannose, auch in Kombination mit Cranberryextrakt, wird zur Vorbeugung und Zusatzbehandlung von Blasenentzündungen eingesetzt.