



# PRESSEMITTEILUNG

## **Blasenentzündung – ein brennendes Problem**

### **Der richtige Umgang mit Harnwegsinfektionen**

**Bremen, 24.06.2019 – Häufiger Harndrang und Brennen beim Wasserlassen? Dies sind Anzeichen für eine Blasenentzündung. Jede dritte Frau ist ein oder mehrmals in ihrem Leben betroffen, Männer erkranken seltener daran. Treten diese typischen Beschwerden auf, sollten die Ursachen zeitnah medizinisch geklärt werden, da die Symptome oft nur ein kleiner Teil eines komplexen Krankheitsbildes sein können. Uta Ense von der Apothekerkammer Bremen erklärt, wie die Infektion entsteht, welche Mittel helfen und wann Betroffene unbedingt zum Arzt gehen sollten.**

Eine Blasenentzündung – im medizinischen Sprachgebrauch auch „Zystitis“ – ist eine Infektion der Harnwege. Sie wird meist durch Bakterien ausgelöst, seltener durch Viren, Parasiten oder Pilze. Keime gelangen in die Blase, wo sie die Blasenwand reizen und eine Entzündung hervorrufen. Mögliche Symptome sind Brennen und Schmerzen beim Wasserlassen, häufiger Harndrang oder eine Trübung und Geruchsveränderung des Urins. „Nicht jedes Brennen in den Harnwegen ist ein unmittelbarer Grund zur Sorge. Treten aber Fieber, Schüttelfrost, Übelkeit oder Blut im Urin auf, ist es wichtig, rasch zum Arzt zu gehen, um schwerwiegende Folgesymptome zu vermeiden“, warnt Uta Ense. „Gleiches gilt, sobald der Erkrankte Flankenschmerzen spürt – dies ist oft ein Anzeichen, dass Bakterien in die Niere aufgestiegen sind und dort eine Entzündung – medizinisch ‚Pyelonephritis‘ – verursacht haben.“ Auch sollten Männer, Schwangere und Kinder unter 12 Jahren bei Verdacht einer Blasenentzündung einen Arzt aufsuchen.

### **Risikofaktoren und mögliche Folgen**

In der Medizin gibt es einerseits das Krankheitsbild der „komplizierten Zystitis“, die vorliegt, wenn der Patient zusätzliche Risikofaktoren aufweist wie beispielsweise Harnsteine, Diabetes mellitus, Verletzungen nach einer Operation oder eine Nierenschwäche. Ist dies nicht der Fall, spricht man hingegen von einer „unkomplizierten Zystitis“. Frauen und Kinder sind wesentlich öfter von Zystitis betroffen als Männer, da sie eine kürzere Harnröhre haben und die Erreger schneller in die Blase gelangen. Während der Schwangerschaft steigt für Frauen das Risiko zu erkranken, da sich die Harnwege durch den veränderten Hormonhaushalt weiten. Für werdende Mütter ist eine



Harnwegsinfektion besonders risikoreich, da sie vorzeitige Wehen auslösen und so Früh- sowie Fehlgeburten verursachen kann.

### **Selbstmedikation oder Arztbesuch?**

Unkomplizierte Blasenentzündungen mit leichten Beschwerden sind für die Selbstmedikation geeignet. Die wohl wichtigste Verhaltensregel: Viel trinken, idealerweise zwei bis vier Liter täglich! Spezielle Blasen- und Nierentees aus der Apotheke sind hierfür gut geeignet. Auch sollten Erkrankte den häufigen Harndrang nicht unterdrücken und die Blase möglichst oft vollständig entleeren. So werden Erreger ausgeschwemmt und die Harnwege gereinigt. Zudem ist es wichtig, den Becken- und Nierenbereich mit einer heißen Wärmflasche vor dem Auskühlen zu schützen und auch die Füße warm und trocken zu halten. Häufig werden im Rahmen der Selbstmedikation wassertreibende (aquaretisch) wirkende Arzneimittel angewendet, die die Wasserausscheidung erhöhen. Dazu gehören die Pflanzendrogen Goldrutenkraut, Birkenblätter, Schachtelhalmkraut, Brennesselkraut- oder -blätter sowie Orthosiphonblätter. Einige dieser Drogen wirken zudem leicht krampflösend und entzündungshemmend. Diese pflanzlichen Arzneidrogen stehen zur oralen Einnahme einzeln oder kombiniert in zahlreichen Fertigarzneimitteln zur Verfügung.

Bärentraubenblätter gehören zu den Harndesinfizientien und können in Form von Tee, Tabletten oder Dragees eingenommen werden. Allerdings sollte die Anwendung nicht länger als eine Woche erfolgen. Schwangere, Stillende und Kinder sollten keine Bärentraubenblätter-Präparate einnehmen.

Zusätzlich können schmerzlindernde und entzündungshemmende Medikamente wie beispielsweise Ibuprofen oder Paracetamol eingenommen werden. „Die medizinische Forschung empfiehlt heutzutage, bei unkomplizierten Harnwegsinfekten zunächst auf Antibiotika zu verzichten, um so das Risiko einer Resistenzentwicklung der betreffenden Bakterien möglichst gering zu halten. Auch wenn die typischen Anzeichen für den Harnwegsinfekt nur in leichter Form auftreten, gilt: Am dritten Tag der Beschwerden sollte sich jeder medizinisch untersuchen lassen, ebenfalls wenn sich die Symptome verschlimmern“, mahnt Uta Ense. Ein weiteres Alarmzeichen, bei dem Patienten ärztlichen Rat in Anspruch nehmen sollten: Die Blasenentzündungen treten regelmäßig auf. Der Arzt verschreibt dann gegebenenfalls ein passendes Antibiotikum.

### **Ansteckung und Vorbeugung**

In den meisten Fällen ist das Bakterium „Escherichia coli“ der Auslöser für eine Blasenentzündung. Es ist ein wichtiger Teil der natürlichen Darmflora und gelangt bei Frauen oft durch eine falsche Reinigungstechnik nach dem Stuhlgang in die Harnwege. Deshalb wichtig: nach dem Toilettengang immer von vorn nach hinten wischen. Um eine Übertragung der Bakterien von Mensch zu Mensch zu



**Apothekerkammer Bremen**  
Körperschaft des öffentlichen Rechts

Eduard-Grunow-Str. 11  
28203 Bremen  
Telefon: 0421/17 09 17

vermeiden, sollten während einer Infektion Hygieneregeln wie sorgfältiges Händewaschen und die Reinigung des Toilettensitzes nach Benutzung eingehalten werden. Außerdem ist das Tragen von Baumwollunterwäsche ratsam, da diese luftdurchlässiger ist und so einer Ansammlung von Feuchtigkeit im Intimbereich vorbeugt. Um Bakterien abzutöten, sollte die Unterwäsche bei 60° C gewaschen werden. Eine gesunde Vaginalflora stellt eine natürliche Barriere gegen Krankheitserreger dar. Übermäßige Intimhygiene bringt diese aus dem Gleichgewicht. „Bei der Intimpflege sollte gänzlich auf Seifen und Intimsprays verzichtet werden, um das natürliche Schutzmilieu nicht zu schädigen. Am schonendsten ist die Reinigung mit klarem Wasser“, klärt Uta Ense von der Apothekerkammer Bremen auf. Zudem treten Harnwegsinfektionen häufiger nach Geschlechtsverkehr auf, insbesondere bei der Verwendung von Diaphragmen und Spermiziden, da diese die Bakterien im Intimbereich beeinflussen.

Sitzen auf kaltem Boden allein kann – entgegen einer oft gehörten Lebensweisheit – keine Zystitis verursachen. Die Kälte schwächt lediglich das Immunsystem und kann so das Aufsteigen bereits vorhandener Erreger in die Blase erleichtern. Ein weiterer klassischer Fehler: die Badesachen nach dem Schwimmen zu lange am Körper zu tragen – auch hier kann die Verkühlung eine Blasenentzündung begünstigen.

Weitere Informationen unter: [www.ak-bremen.de](http://www.ak-bremen.de)

Ansprechpartner: Dr. Isabel Justus

#### **Über die Apothekerkammer Bremen:**

Die Apothekerkammer Bremen vertritt die Anliegen der Apothekerschaft in Bremen und Bremerhaven. Sie vermittelt die Interessen der rund 540 Kammermitglieder im Land Bremen in der Politik, der Öffentlichkeit und den Medien. Hinter den Mitgliedern stehen etwa 180 öffentliche Apotheken und drei Krankenhausapotheken. Die Kammer engagiert sich für ein kostenbewusstes Gesundheitssystem, für hohe Qualität und Beratungskompetenz in den Apotheken.

#### **Pressekontakt:**

neusta communications GmbH  
Viola Lechle  
Konsul-Smidt-Straße 24  
28217 Bremen  
Telefon: 0421/79 06 84  
E-Mail: [v.lechle@neusta-communications.de](mailto:v.lechle@neusta-communications.de)