



# Ständig

# Druck

**Häufiger Harndrang und schmerzhaftes Brennen beim Wasserlassen – diese unangenehme Erfahrung macht jede zweite Frau zumindest einmal im Leben. Als erste Massnahme bei einer Blasenentzündung hilft viel trinken.**

von Claudia Schneider Cissé\*

**D**ie Blasenentzündung gilt als typische Frauenerkrankung, weil die Harnröhre der Frau kurz ist und Keime leicht in die Blase aufsteigen können. «Es handelt sich um eine Infektion, ausgelöst durch Bakterien, Viren oder Pilze», erklärt Marlies von Siebenthal, Beraterin für Intim- und Blasenbeschwerden an der Frauenklinik des Kantonsspitals Frauenfeld. Die Keime stammen vorwiegend aus dem Darm, der Scheide, von der Haut oder werden bei sexuellem Kontakt übertragen. Im Normalfall verhindern die Schleimhäute und ein durch Milchsäurebakterien gebildetes, saures Scheidenmilieu, dass sich diese Krankheitserreger in der Blasenwand einnisten und vermehren können.

### Symptome und Behandlung

«Eine einmalige leichte Blasenentzündung kann gelegentlich schon durch viel Trinken von Preiselbeersaft beziehungsweise Blasentee ausheilen», weiss Marlies von Siebenthal. Auf die leichte Schulter nehmen sollte man eine Blasenentzündung aber nicht. Neben ständigem Harndrang und brennendem Schmerz beim Wasserlassen macht sich die Infektion durch kleine Urinmengen, intensiven Uringeruch und trüben Harn bemerkbar. Kommen starke Schmerzen

im Unterbauch oder Blut im Harn hinzu, sollte sofort ein Arzt aufgesucht werden – ebenso, wenn sich bei einer leichten Entzündung nach drei bis vier Tagen keine wesentliche Besserung einstellt. Im ungünstigen Fall können die Keime nämlich von der Harnröhre weiter in die Niere wandern und dort eine Nierenbeckenentzündung auslösen. Diese äussert sich durch starkes Fieber und Schmerzen in der seitlichen Bauchregion. «Wird eine Nierenbeckenentzündung nicht behandelt, können sich kleine Abszesse in der Niere bilden, die zu einer chronischen Entzündung oder Verminderung der Nierenfunktion führen», warnt die Fachfrau.

Als Behandlung bei einer Blasenentzündung wirkt eine Einmalosis oder eine Dreitagestherapie mit Antibiotika effizient. Wird eine akute Infektion gut behandelt und bis zur Genesung begleitet, heilt sie meistens ohne Komplikationen aus.

### Wiederkehrende Infektionen

Ein beträchtlicher Prozentsatz von Frauen leidet allerdings mehr oder weniger chronisch an Blasenentzündungen. Zur Risikogruppe zählen insbesondere Frauen nach der Menopause, Schwangere und sexuell Aktive. Statistisch gesehen erkranken 10 Prozent der jungen

### Tipps für eine gesunde Blase

**Trinken:** Bei jedem Wasserlassen werden Blase und Harnröhre gut durchgespült und Keime ausgeschwemmt. Deshalb ist es wichtig, täglich zwei bis drei Liter Wasser, ungesüßten Tee oder verdünnte Obstsaft zu trinken.

**Wasserlassen:** Den Harnstrahl nicht unterbrechen und darauf achten, dass die Blase vollständig entleert wird. Nach dem Geschlechtsverkehr die Blase entleeren, damit Bakterien, die allenfalls in die Harnwege gelangt sind, hinausgespült werden.

**Hygiene:** Mit dem Toilettenpapier stets von vorne nach hinten wischen, damit keine Keime aus dem Darm in die Scheide gelangen. Keine Vaginalspülungen machen; Intimbereich nicht zu oft und nicht zu warm mit Wasser waschen, sorgfältig trocknen, nicht rubbeln. Keine Intimsprays benutzen; eine pH-neutrale bis saure, rückfettende Waschlotion verwenden.

**Nässe und Kälte:** Nach dem Schwimmen die nassen Badekleider wechseln; auch im Sommer kalte Sitzgelegenheiten meiden sowie Blasen-Nieren-Gegend und Füsse stets warm und trocken halten.

# auf der Blase

Frauen und über 60 Prozent der älteren Frauen einmal pro Jahr an einer Blasenentzündung. Doch gibt es nicht wenige Frauen, die alle zwei bis drei Monate damit konfrontiert sind.

Solche wiederkehrenden Infektionen erfolgreich zu behandeln, ist schwieriger. «Frauen, die regelmässig eine Blasenentzündung bekommen, fühlen sich in ihrer Lebensqualität massiv beeinträchtigt», stellt Marlies von Siebenthal in ihrer Praxis fest. So vermeiden manche Frauen bestimmte Aktivitäten, weil sie befürchten, im ungünstigsten Moment zur Toilette zu müssen. Manche isolieren sich gesellschaftlich, sind generell verunsichert. Auch kann die wiederkehrende Krankheit die Partnerschaft belasten. Je häufiger eine Blasenentzündung, desto grösser das Risiko, dass sich psychologische Probleme einschleichen.

### Mögliche Ursachen abklären

«Deshalb ist es wichtig, dass die Betroffenen wieder Vertrauen in ihre Blase aufbauen und die Angst vor einer erneuten Infektion verlieren», meint Marlies von Siebenthal. In ihrer langjährigen Praxis hat sich gezeigt, dass es bei wiederkehrenden Entzündungen sinnvoller ist, die Abwehrkräfte nachhaltig zu stärken, als nur die Erreger zu eliminieren.

Als Erstes ist es jedoch wichtig, die Ursache beim Arzt gründlich abzuklären. Dazu gehört neben einer genauen Analyse des Erregers auch, dass der Arzt prüft, ob eventuell die Scheidenschleimhaut aufgrund eines Hormonmangels zu trocken ist, die Intimpflege ungeeignet ist oder die Patientin nicht genügend Flüssigkeit zu sich nimmt (siehe auch «*Tipps für eine gesunde Blase*»). Unvollständiges Entleeren der Blase, eine allgemeine Abwehrschwäche des Körpers oder psychische Probleme wie Stress können Blasenentzündungen ebenfalls begünstigen.

### Individuelle Lösungen

So unterschiedlich die Gründe für wiederkehrende Blasenentzündungen sind, so individuell ist eine nachhaltige Lösung. Bei den Patientinnen beliebt sind Mittel aus der Komplementärmedizin, wie die Fachfrau erklärt.

Aktuelle Studien scheinen zu bestätigen, dass der Saft der Preiselbeere wie auch der verwandten Cranberry bei Blasen- und Harnwegsinfektionen positiv wirken und auch die Rückfallquote reduzieren. Ob die Wirkung tatsächlich durch die Inhaltsstoffe der Beeren zustande kommt oder einfach der vermehrten Flüssigkeitszufuhr zuzuordnen ist, bleibt allerdings umstritten. Nieren- und Bla-

sentees oder Dragees, die harntreibende und entzündungshemmende pflanzliche Stoffe enthalten, können den Heilungsprozess unterstützen. Ist Hormonmangel die Ursache, bieten sich östrogenhaltige Vaginalcremes oder Scheidenzäpfchen an, welche die Schleimhaut und das Bindegewebe so aufbauen, dass sich wieder ein gesundes Scheidenmilieu entwickelt. Ein nachhaltiger Erfolg benötige auf jeden Fall Geduld und eine gute Begleitung, stellt Marlies von Siebenthal fest.

\*Claudia Schneider Cissé ist freischaffende Journalistin. Sie lebt in Baar (ZG).

## INFO

### Blasenzentrum Frauenfeld

Ausführliche Informationen für Frauen, die Blasenbeschwerden haben, sind unter [www.blasenzentrum-frauenfeld.ch](http://www.blasenzentrum-frauenfeld.ch) zu finden. Weiter ist eine Broschüre erhältlich (bei der Bestellung ein rückadressiertes, frankiertes Couvert A5 beilegen): Blasenzentrum Frauenfeld, Kantonsspital Thurgau, 8501 Frauenfeld.