



Nierenk Frauen

von Petra Stölting*

FOTO: ISTOCKPHOTO

Zur Durchspülung der Harnwege täglich mindestens 2 Liter Wasser, Kräuter- oder Früchtetee trinken.

Eines Morgens verspürte Julia Z. ein Brennen beim Wasserlassen, das in den folgenden Tagen noch stärker wurde. Einige Tage später fühlte sie sich krank, hatte Fieber und empfand einen dumpfen Schmerz im unteren Rücken. Jetzt suchte sie einen Arzt auf, der eine akute Nierenbeckenentzündung diagnostizierte. «Einer Nierenbeckenentzündung geht meistens eine Blasenentzündung voraus. Man bemerkt zunächst die dafür typischen Symptome wie häufigen schmerzhaften Harndrang», erklärt Friedrich von Toggenburg, Oberarzt an der Klinik für Urologie des Kantonsspitals St. Gallen. Bei Befall der Niere kämen dann Fieber, Flanken- und Rückenschmerzen, manchmal auch Übelkeit und Durchfall hinzu, ergänzt der Arzt.

Bakterien als häufigste Ursache

Verursacht wird eine Nierenbeckenentzündung meist durch Bakterien, die zuerst in die Blase und von dort über den Harnleiter in eine oder beide Nieren gelangt sind. Man spricht deshalb auch von einer «aufsteigenden Harnwegsinfektion». Am häufigsten werden Harnwegsinfekte durch das Darmbakterium *Escherichia coli* verursacht. Diese Erre-

ger besitzen spezielle Hafthärchen, mit denen sie sich an die Schleimhaut kleben. So können sie nicht mehr mit dem Urin ausgespült werden, vermehren sich und führen zur Entzündung. In selteneren Fällen führen Pilze zu einer Nierenbeckenentzündung.

Der gesamte Harntrakt ist mit einer schützenden Schleimhaut ausgekleidet, in der sich Abwehrzellen des Immunsystems befinden, welche Krankheitserreger beseitigen. Ein Harnwegsinfekt entsteht, wenn die Abwehrfunktion der Schleimhaut geschwächt ist oder so viele Keime vorhanden sind, dass die Immunabwehr nicht mehr damit fertig wird.

Geschwächte Schleimhaut

Frauen leiden häufiger an Blasen- und Nierenbeckenentzündungen als Männer, da sich ihre Harnröhre in unmittelbarer Nähe von Darmausgang und Scheide befindet. Zudem ist die Harnröhre sehr kurz, und so können Keime schnell in die Blase gelangen. Wer bereits Harnwegsinfekte hatte, ist anfälliger für weitere, weil die Abwehrfunktion der Schleimhaut durch Vernarbungen geschwächt ist. Bei Frauen nach den Wechseljahren wird die Schleimhaut durch die verminderte Östrogenproduktion dünner und trocken-

Nierenbeckenentzündung: sind besonders anfällig

Wird eine akute Nierenbeckenentzündung rechtzeitig mit Antibiotika behandelt, heilt sie meist folgenlos ab. Wird sie nicht vollständig auskuriert, kann es zu einer Schädigung der Niere kommen.

ner, sodass ihre Schutzfunktion abnimmt. Zu den häufigsten Patienten von Friedrich von Toggenburg gehören Frauen ab etwa 60 Jahren, die mehr oder weniger chronisch an Blasenentzündungen leiden: «Diese Frauen kommen oft mit schweren Nierenbeckenentzündungen zu uns. Aber auch sexuell aktive junge Frauen zwischen 25 und 35 Jahren sind besonders anfällig für Harnwegsinfekte und damit auch für eine Nierenbeckenentzündung.» Bei ihnen kommt es nach dem Geschlechtsverkehr leicht zu einer Blasenentzündung, weil durch die mechanische Reibung Keime aus dem Intimbereich in die Harnröhre gelangen können.

Personen mit blockiertem Harnabfluss neigen ebenfalls verstärkt zu Nierenbeckenentzündungen. Dazu gehören (meist ältere) Männer mit einer Prostatavergrößerung, schwangere Frauen sowie Patienten mit Nieren- und Blasensteinen oder Fehlbildungen der Harnwege. Auch immungeschwächte Personen mit einer HIV-Infektion oder einer Stoffwechselerkrankung wie Diabetes haben ein erhöhtes Risiko.

Antibiotika während mindestens 10 Tagen

Wer vermutet, an einer Nierenbeckenentzündung zu leiden, muss sofort zum Arzt gehen. Es handelt sich um eine ernsthafte Entzündung, bei der im schlimmsten Fall eine lebensbedrohliche Blutvergiftung auftreten kann. Um alle Bakterien zu beseitigen, muss man mindestens 10 Tage lang ein vom Arzt verschriebenes Antibiotikum einnehmen. «Damit die Nierenbeckenentzündung vollständig abheilt, ist es wichtig, dass das Antibiotikum genügend lange

eingenommen wird. Denn auch wenn die Beschwerden bereits abgeklungen sind, befinden sich noch Bakterien im Nierenbecken, sodass es leicht zu einem Rückfall kommen kann», weiss Friedrich von Toggenburg. Zudem können überlebende Erreger gegen das Antibiotikum resistent werden, und die Behandlung wird komplizierter. Julia Z. hatte Glück. Ihre Nierenbeckenentzündung heilte nach der Einnahme des Antibiotikums schnell und ohne Komplikationen ab.

Auf keinen Fall sollte man versuchen, die Infektion mit Hausmitteln wie Teemischungen auf eigene Faust auszukurieren. «Die Entzündung muss so schnell wie möglich beseitigt werden. Sonst kann das Nierengewebe geschädigt werden und eine Funktionsstörung der Niere die Folge sein. Ausserdem besteht bei einer unzureichend behandelten akuten Nierenbeckenentzündung die Gefahr, dass sie chronisch wird», warnt von Toggenburg.

Unterstützende Massnahmen

Ergänzend zur Antibiotikatherapie kann man den Heilungsprozess unterstützen, indem man täglich mindestens zwei Liter Flüssigkeit zu sich nimmt. So werden die Harnwege durchgespült, und die Zahl der Keime nimmt ab. Zusätzlich kann die Behandlung durch die Einnahme von Cranberry- oder Preiselbeerprodukten (Saft, Kapseln, Pulver, Lutschtabletten) beschleunigt werden. Diese Beeren enthalten sogenannte Proanthocyanidine. Diese Substanzen verändern die Oberfläche der Bakterien, sodass sie sich nicht mehr an die Schleimhautzellen heften können und schneller mit dem Urin ausgespült werden.

Harnwegsinfekten vorbeugen

Wer bereits häufiger einen Harnwegsinfekt hatte, sollte zunächst die Ursachen abklären lassen. Doch nicht immer findet sich eine organische Erklärung für wiederkehrende Infekte. Aber es gibt verschiedene Massnahmen, mit denen man im Alltag einer Blasen- und Nierenbeckenentzündung vorbeugen kann:

- Zur Durchspülung der Harnwege täglich mindestens 2 Liter Wasser, Kräutertee oder Früchtetee trinken.
- Das Wasserlassen nicht aufschieben. Wird die Blase regelmässig entleert, können sich Keime nicht übermässig vermehren.
- Manchen Frauen hilft es, nach dem Geschlechtsverkehr die Blase zu entleeren. So werden Erreger aus der Harnröhre entfernt, bevor sie in die Blase gelangen können.
- Bei der Intimhygiene und nach dem Toilettengang sollten Frauen darauf achten, sich immer von vorn nach hinten zu reinigen.
- Eine Unterkühlung des Körpers vermeiden, vor allem in der Blasenregion, an den Füssen und am Rücken. Nasse und verschwitzte Kleider so bald wie möglich wechseln und sich nicht auf einen kalten Untergrund setzen.
- In Studien hat sich gezeigt, dass Frauen mit einer regelmässigen Anwendung von Cranberry- oder Preiselbeerprodukten erneuten Harnwegsinfekten wirksam vorbeugen können.

*Petra Stöling ist freie Wissenschaftsjournalistin und lebt in Garbsen bei Hannover, Deutschland.