



Blasenentzündung

Harnwegsinfekte sind eine **typische Frauenkrankheit**, was vor allem anatomische Ursachen hat: die kurze, nahe der Genital- und Analregion mündende Harnröhre begünstigt aufsteigende Infektionen in Harnröhre, -blase, -leiter und Nierenbecken. Schon im Kindes- und Jugendalter sind Mädchen häufiger betroffen als Buben. Eine Harnwegsinfektion bei sexuell sehr aktiven Frauen wird auch „Honeymoon Zystitis“ genannt. Nach dem 40-50. Lebensjahr leiden aber auch Männer zunehmend unter einem Harnwegsinfekt (Ursachen: Prostatavergrößerung, Blasensteine, Nebenhoden-entzündung, Dauerkatheter).



Das Bakterium *E. coli*, welches natürlicherweise im Darm angesiedelt ist, gilt in 80% der Fälle als hauptverursachender Keim. Die Keime gelangen etwa durch falsches Abwischen nach dem Stuhlgang oder beim Geschlechtsverkehr in die Scheidenregion. Aber auch Schwangerschaft und Geburt begünstigen das Eindringen von Keimen.

Harnwegsinfekte werden durch Unterkühlung (kalte Füße, nasse Badekleidung), übertriebene Genitalhygiene mit Intimsprays und Scheidenspülungen (natürliche Scheidenflora wird negativ beeinflusst) sowie die hormonelle Umstellung in den Wechseljahren (Änderung der Schleimhautbeschaffenheit) begünstigt.

Hauptsymptome: ständiger Harndrang, Schmerzen beim Wasserlassen, Stechen im Bauch, Blut im Harn

Tipps zur Vorbeugung & Behandlung von Harnwegsinfekten:

- * Nehmen Sie die von Ihrem(r) Arzt/Ärztin gegebenenfalls verordneten Antibiotika vorschriftsmäßig ein. (Achtung: Setzen Sie Antibiotika niemals vorzeitig ab, das erhöht die Gefahr der Resistenzbildung!)
- * Sorgen Sie für eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr z. B. in Form von Blasen- und Kräutertees aus der Apotheke. Auf Kaffee und schwarzen Tee sollte verzichtet werden.
- * Preiselbeeren, Heidelbeeren, Vitamin-C, Zitronensäure und Essigwasser säuern den Harn an, was zu einer Hemmung des Bakterienwachstums führt. Saftkuren (Karotten-, Gurken-, Sellerie- oder Petersiliensaft – frisch gepresst!) sind sehr gut wirksam!
- * Joghurt mit lebenden Bakterienkulturen kann Harnwegsinfekten vorbeugen helfen, essen Sie z. B. zum Frühstück Joghurt verrührt mit Heidelbeeren- oder Preiselbeersaft.
- * Halten Sie sich mit entsprechender Kleidung (inkl. Socken!) warm.
- * Säuberung des After nach dem Toilettengang von vorne nach hinten. Keine Intimspülungen und immer bei Harndrang gleich auf die Toilette gehen.
- * Eher Binden als Tampons verwenden, vor allem dann, wenn zum Zeitpunkt der monatlichen Blutung häufig Harnwegsinfekte auftreten.
- * Tragen Sie Unterwäsche aus Baumwolle. Vermeiden Sie zu enge Hosen welche die Luftzirkulation behindern.
- * Beckenbodentraining und Bindegewebsmassagen stärken die Blasenfunktion und machen sie weniger infekthanfällig.