



Blasenentzündung –

Guter Rat muss nicht teuer sein





LIEBE LESERIN, LIEBER LESER,

mehr als die Hälfte aller Frauen erkrankt mindestens einmal in ihrem Leben an einer Blasenentzündung. Männer sind weniger gefährdet, doch im Alter, wenn die Prostata sich vergrößert, steigt auch bei ihnen das Risiko. Aber egal ob Frau oder Mann, wer an einer Blasenentzündung erkrankt, möchte sie so schnell wie möglich hinter sich bringen. Denn Urinlassen brennt wie Feuer und der Harn-drang will einfach nicht nachlassen, selbst wenn die Blase leer ist.

Mit dieser Broschüre möchten wir darüber informieren, wie eine Blasenentzündung entsteht, welche Faktoren sie begünstigen und welche Maßnahmen helfen, diese zu behandeln. Wer gut informiert ist, kann sich selbst besser schützen – auch vorsorglich.

Viel Erfolg!

Auf einen Blick

Die Harnblase – ein dehnbares Organ	4
Wie kommt es zu einer Blasenentzündung?	5
Wie merke ich, dass meine Blase sich entzündet hat?	6
Wer ist besonders gefährdet, an einer Blasenentzündung zu erkranken?	7
Welche Folgen kann eine Blasenentzündung haben?	8
Was kann ich tun, um mich vor einer Blasenentzündung zu schützen?	10
Was tun, wenn sich die Blase dennoch entzündet hat?	13

Die Harnblase – ein dehnbares Organ

Unsere Nieren filtern täglich etwa 1.500 Liter Blut. Das bedeutet, dass unser gesamtes Blut mehrfach am Tag durch diese Organe strömt. Endprodukt dieses Filterungsprozesses sind ungefähr eineinhalb Liter Urin pro Tag, der über die Harnblase ausgeschieden wird.

Die Harnblase ist ein muskulöses Hohlorgan, in dem diese Flüssigkeit gesammelt wird. Normalerweise meldet sie sich, wenn etwa 300 ml Urin zusammengekommen sind. Dann verspüren wir das Bedürfnis, zur Toilette zu gehen – was auch als Harndrang bezeichnet wird. Im „Notfall“ kann die Blase bis zu einem Liter und mehr aufnehmen. Bei dieser maximalen Füllmenge stehen wir aber im wörtlichen Sinn unter Druck. Das heißt, spätestens dann suchen wir schleunigst ein stilles Örtchen auf.



Wie kommt es zu einer Blasenentzündung?

Normalerweise ist die Blase durch die permanente „Spülung“ relativ gut davor geschützt, dass Krankheitskeime durch die Harnröhre in sie eindringen. Bei Männern funktioniert das etwas zuverlässiger, weil ihre Harnröhre deutlich länger ist als die von Frauen. Aber manche Keime nutzen eine List: Sie haben auf ihrer Oberfläche winzige Häkchen, mit deren Hilfe sie sich an der Schleimhaut der Harnröhre festhalten und in Richtung Blase weiterbewegen. Meist sind es Bakterien aus dem Darm oder aus der Scheide, die auf diese Weise eine Blasenentzündung – Mediziner sprechen von einer Zystitis (auch Cystitis) – auslösen.

TIPP

Urin-Schnelltest

Wenn Sie den Verdacht auf eine Blasenentzündung haben, sich aber nicht sicher sind, gibt es eine einfache Untersuchung, die Sie selbst durchführen können. In der Apotheke erhalten Sie einen Schnelltest auf weiße Blutkörperchen (Leukozyten) und Nitrit im Urin. Erhöhte Werte weisen hier auf eine Entzündung hin. Tauchen Sie den Teststreifen dazu kurz in gesammelten Urin oder halten Sie ihn direkt unter den Urinstrahl. Der Test lässt sich innerhalb kurzer Zeit anhand von Verfärbungen in verschiedenen Feldern auswerten. Im Beipackzettel finden Sie dazu ausführliche Informationen.

Wie merke ich, dass meine Blase sich entzündet hat?

Durch die entzündlichen Vorgänge sind die Schleimhäute gereizt. Das Wasserlassen brennt und der Unterleib schmerzt. Sie haben fast ständigen Harndrang, selbst wenn die Blase frisch geleert ist und möglicherweise Schwierigkeiten, den Urin zu halten. Bei älteren Menschen sind diese Symptome manchmal weniger ausgeprägt. Riecht der Urin unangenehm und sieht trübe aus, sollten Sie auch an einen Harnwegsinfekt denken.

Das untersucht der Arzt

Auch der Arzt lässt Ihren Urin untersuchen. Mithilfe einer sogenannten Urinkultur kann er sehen, wie viele und welche Bakterien darin gewachsen sind. Falls nötig, zeigt der Test außerdem, welches Antibiotikum gut wirksam gegen diese Keime ist.

Wer ist besonders gefährdet, an einer Blasenentzündung zu erkranken?

- 🍃 Frauen sind aufgrund der kürzeren Harnröhre gefährdeter als Männer. Zudem wirken sich Schwangerschaft und Wechseljahre auf die Schleimhäute der Harnwege aus.
- 🍃 Bei Männern steigt das Risiko im Alter, wenn sich ihre Prostata vergrößert. Dann entleert sich ihre Blase nicht immer vollständig. Im verbleibenden Urin können sich Bakterien ansiedeln und vermehren.
- 🍃 Andere Krankheiten, die wie eine Prostatavergrößerung die Blasenentleerung stören – z. B. Verengungen in der Harnröhre oder Blasensteine – begünstigen ebenfalls eine Blasenentzündung. Wer an Diabetes mellitus leidet, hat allgemein ein erhöhtes Risiko für Infektionen.
- 🍃 Eine normale bakterielle Flora trägt dazu bei, dass krank machende Keime sich dort nicht ansiedeln können. Bestimmte Verhütungsmethoden, sogenannte Spermizide und/oder Scheidendiaphragmen, aber auch eine zu starke Genitalhygiene mit Intimsprays und Scheidenspülungen können diese Flora schädigen.
- 🍃 Sexuell aktive Frauen haben ein zusätzlich erhöhtes Risiko, denn beim Geschlechtsverkehr gelangen Keime aufgrund der mechanischen Reizung leichter in die Harnwege. Ärzte sprechen hier von einer Honeymoon-Cystitis (Flitterwochen-Cystitis).

Welche Folgen kann eine Blasenentzündung haben?

In den meisten Fällen – besonders bei Frauen – sind nur die unteren Harnwege betroffen. Eine solche lokal begrenzte Blasenentzündung ist normalerweise ungefährlich. Die Behandlung erfolgt vor allem, um die lästigen Symptome zu lindern. Manchmal gelingt es den Krankheitserregern aber, über die Harnleiter bis in die Nierenbecken weiterzuwandern. Dann können die Nieren Schaden nehmen.

Warnzeichen

Wenn bei einer Blasenentzündung Fieber und Flankenschmerzen auftreten, kann es zu einer Nierenbeckenentzündung gekommen sein. In diesem Fall sollten Sie möglichst unverzüglich einen Arzt aufsuchen.

Wann ist eine Blasenentzündung chronisch?

Mediziner sprechen von einer wiederkehrenden (rezidivierenden) Blasenentzündung, wenn diese häufiger als drei Mal pro Jahr oder häufiger als zwei Mal pro Halbjahr auftritt.



Was kann ich tun, um mich vor einer Blasenentzündung zu schützen?



- 🍃 Achten Sie darauf, regelmäßig ausreichend viel Flüssigkeit zu sich zu nehmen, um den Spüleffekt zu verstärken.
- 🍃 Das Trinken von reinem Cranberry-Saft kann regelmäßig wiederkehrenden Blasenentzündungen vorbeugen
- 🍃 Entleeren Sie die Blase auf der Toilette immer vollständig und zögern Sie den Toilettengang nicht hinaus.
- 🍃 Frauen sollten nach jedem Geschlechtsverkehr möglichst unverzüglich ihre Blase entleeren. Wenn Sie zu Blasenentzündungen neigen, besprechen Sie geeignete Verhütungsmethoden mit Ihrem Frauenarzt. Wechseln Sie Tampons und Binden häufig, tragen Sie luftdurchlässige Unterwäsche und benutzen Sie zur Intimhygiene keine desinfizierenden Seifen. Reinigen Sie sich nach dem Toilettengang den Intimbereich immer nur von vorne nach hinten, niemals umgekehrt, um keine Darmbakterien in die Harnröhrenmündung zu reiben.

- 🍃 Unterstützen Sie Ihre Abwehrkräfte: Schützen Sie sich vor Unterkühlung. Halten Sie vor allem Ihren Unterleib warm. Gönnen Sie sich Ruhepausen. Verzichten Sie möglichst auf Nikotin. Ernähren Sie sich vitaminreich.
- 🍃 Halten Sie diese Maßnahmen besonders konsequent ein, wenn Sie bereits Anzeichen einer Blasenentzündung haben oder bereits mehrfach daran erkrankt waren.





Was tun, wenn sich **die Blase** dennoch entzündet hat?

Antibiotika – Ja oder Nein?

Wenn Bakterien die Ursache dafür sind, lindern Antibiotika üblicherweise die Beschwerden innerhalb weniger Tage. Manchmal reicht dazu schon eine einmalige Dosis eines bestimmten Antibiotikums. Harnwegsinfektionen sind einer der häufigsten Gründe dafür, dass Ärzte Antibiotika verschreiben. Je mehr Antibiotika verwendet werden, desto öfter entwickeln Bakterien aber Widerstandskräfte (Resistenzen) gegen die einzelnen Wirkstoffe. Zudem haben diese Substanzen nicht selten Nebenwirkungen. Schon lange suchen Forscher daher nach Möglichkeiten, Blasenentzündungen ohne Antibiotika zu bekämpfen.

Nachgewiesenermaßen wirksam ist Arbutin, ein Wirkstoff aus den Blättern der Bärentraube. Mit seiner Hilfe lassen sich Bakterien gezielt in den Harnwegen abtöten.

Bei leichten Beschwerden gibt es andere Wege

Wenn Sie nur leichte Beschwerden haben, können Sie zunächst versuchen, die Infektion selbst in den Griff zu bekommen. Führen Sie vor allem weiter konsequent die oben genannten Maßnahmen durch, die helfen können, eine Blasenentzündung zu vermeiden. Außerdem gibt es weitere Hilfen.



Erste Hilfe bei Blasenentzündung

Eine „therapeutische Spülung“

Wenn Sie erste Anzeichen einer Blasenentzündung verspüren, sollten Sie möglichst bald eine Art „therapeutische Spülung“ durchführen. Das ist nicht so kompliziert, wie es sich anhört. Trinken Sie dazu einfach eine große Menge Flüssigkeit, am besten warmen Tee, in möglichst kurzer Zeit. Dadurch verringern Sie die Anzahl an Keimen in Ihrer Blase und lindern auch das Brennen beim Wasserlassen. Besonders geeignet sind Blasen- und Nierentees. Mithilfe entwässernder natürlicher Wirkstoffe schwemmen sie die Bakterien aus der Blase. Manche enthalten zusätzlich das antibakterielle Arbutin.

Eine gute Alternative ist auch reiner Cranberry-Saft (erhältlich im Reformhaus). Er enthält viele keimtötende Substanzen.



TIPP

Auch eine Wärmflasche kann Ihre Beschwerden lindern. Durch die Wärme entspannt sich die Muskulatur und die Schmerzen werden gelindert.



Nehmen Sie auch über den Tag verteilt mehr Flüssigkeit zu sich als üblich.

Beachten Sie aber:

- 🍃 Wenn Sie bereits ein Antibiotikum einnehmen, sollten Sie unmittelbar danach sogar weniger trinken als sonst. Sonst spülen Sie den Wirkstoff hinaus, der sich eigentlich in der Blase anreichern soll.
- 🍃 Wenn Sie an einer Herz- oder an einer Nierenschwäche leiden, sollten Sie Ihre Trinkmenge nur in Absprache mit Ihrem Arzt ändern.

Arbutin macht Ihre Blase wieder fit

Hippokrates, der als Begründer der modernen Medizin gilt, nutzte bereits in vorchristlichen Zeiten Heilpflanzen aus der Natur, um die Selbstheilungskräfte anzuregen. Heute etablieren sich natürliche Wirkstoffe auch zunehmend in der konventionellen Medizin.

In der Behandlung von Entzündungen der Harnwege spielt die Bärentraube eine wichtige Rolle. Ihre dicken, ledrigen Blätter enthalten den Stoff Arbutin, aus dem in den Harnwegen ein Wirkstoff entsteht, der das Wachstum von Bakterien bremst. Zwar steht die auch hierzulande wachsende und mit der Preiselbeere und Heidelbeere verwandte Pflanze unter Naturschutz, sodass ihre Blätter nicht selbst gesammelt und daraus Tee zubereitet werden darf. Doch ihren Inhaltsstoff Arbutin gibt es sorgsam verpackt in Tabletten. So können Sie ihn einfach und konzentriert anwenden.

Arbutin-Tabletten bieten noch einen weiteren Vorteil: Sie enthalten nicht wie Tee Gerbstoffe, die den Magen und den Darm reizen.



TIPP

Der Bakterien abtötende Wirkstoff entsteht leichter, wenn der Urin nicht so viele Säuren enthält. Das erreichen Sie, indem Sie mehr alkalisierende Lebensmittel zu sich nehmen und säurebildende möglichst meiden.

Alkalisierende Lebensmittel sind z. B.:

-  Obst
-  Gemüse
-  Fruchtsäfte, vor allem Zitrusfrüchte
-  Hydrogencarbonat reiche Mineralwässer

Säurebildende Lebensmittel sind z. B.:

-  Fleischprodukte
-  Milchprodukte
-  Alkohol- und koffeinhaltige Getränke

Schon bei leichtem Brennen

Während eine Antibiotikatherapie aufgrund der Nebenwirkungen und der zunehmenden Unempfindlichkeit der Bakterien gut überlegt sein sollte, können Sie sowohl mit der „therapeutischen Spülung“ als auch mit der Einnahme von Arbutin schon beim kleinsten Brennen der Blase starten. Früh angewendet haben Sie gute Chancen, die Blasenentzündung erfolgreich im wörtlichen Sinn im Keim zu ersticken.

Es gibt allerdings ein paar Anzeichen, die Sie in keinem Fall übergehen und bei denen Sie einen Arzt aufsuchen sollten.



Arztbesuch oder Selbstbehandlung? Bloß nichts verschleppen

Testen Sie unbedingt, ob nicht doch ein Arztbesuch notwendig ist.

	Ja	Nein
Tritt bei Ihnen zusätzlich Fieber auf?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Enthält Ihr Urin Spuren von Blut?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bemerken Sie zusätzlich Rückenschmerzen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Nehmen Ihre Beschwerden auch nach drei Tagen Selbstbehandlung nicht ab?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Treten die Beschwerden immer wieder auf?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sind Sie schwanger?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sind Sie in den Wechseljahren?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Wenn Sie auch nur eine Frage mit „Ja“ beantwortet haben, sollten Sie einen Arzt aufsuchen. Nur wenn Sie alle Fragen mit „Nein“ beantworten, können Sie sich selbst behandeln.

Eine Anwendung von Arbutin empfiehlt sich übrigens nicht nur anstelle einer Antibiotikatherapie bei leichten Beschwerden, sondern auch ergänzend dazu.

Beachten Sie

Setzen Sie bitte keinesfalls eigenmächtig eine bereits begonnene Antibiotikabehandlung frühzeitig ab. Dadurch besteht das Risiko, dass sich die Bakterien in Ihren Harnwegen unkontrolliert vermehren und unempfindlich gegen den Wirkstoff werden.

Quellenangaben Fotos:

Titel, S. 17: © siur/istockphoto.com; S. 5, 6, 16, 18: © luismmolina/istockphoto.com; S. 9: © Carlo107/istockphoto.com;
S. 10: © atoss/istockphoto.com; S. 11: © Lena_Zajchikova/istockphoto.com; S. 12, 21: © SweetMommy/istockphoto.com;
S. 14: © inkje/photocase.de; S. 19: © ogniamm/istockphoto.com; © jala/photocase.de; S. 24: © Anna E/fotolia.de;
© HAKINMHAN/istockphoto.de

BLASENENTZÜNDUNG? ARCTUVAN® HILFT „NATÜRLICH“



Arctuvan®: Wirkstoff: Bärentraubenblätter-Trockenextrakt. **Anwendungsgebiete:** Pflanzliches Arzneimittel zur Behandlung von entzündlichen Erkrankungen der ableitenden Harnwege.
Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.
Klinge Pharma GmbH, Bergfeldstraße 9, 83607 Holzkirchen

