

# Das unterschätzte Leiden

**Blasentzündungen** Wenn es brennt beim Wasserlassen, ist schnelles Handeln angesagt. Denn eine unbehandelte Blasentzündung kann ernsthafte Folgen haben.

Andrea Söldi

Für Regula Roth\* sind Blasentzündungen ein ständiges Thema. Bereits ab dem 18. Altersjahr war die Zürcherin immer wieder mit dem lästigen Übel konfrontiert: «Ich hatte Schmerzen im Unterleib und starken Harnrang, auch wenn ich gerade erst auf der Toilette war», erzählt die heute 44-jährige. Besonders häufig traten die Symptome nach dem Geschlechtsverkehr auf. Immer wieder musste sie deswegen Antibiotika schlucken. Zwar beruhigte sich die Situation zwischen 25 und 40 ein wenig. Doch dann begann es von neuem. Manchmal spürt sie gar kein Brennen, sondern bemerkt die Entzündung erst, wenn der Urin trüb wird, zu riechen beginnt und sie Fieber bekommt. In solchen Momenten sei es jeweils höchste Zeit für einen Arztbesuch, weiss Roth. Denn Fieber ist ein Hinweis darauf, dass der Infekt aufgestiegen ist und sich bereits zu einer Nierenbeckenentzündung ausgewachsen hat.

Bei Frauen liegen die Körperöffnungen im Intimbereich nahe beieinander. Dies führt dazu, dass Bakterien vom Damm und aus dem Darmbereich leicht in die Harnröhre gelangen können. Weil diese bei Frauen zudem einiges kürzer ist als bei Männern, leiden sie viel häufiger an Blasentzündungen. Oft macht sich das Übel nach dem Geschlechtsverkehr bemerkbar, weil Bakterien dabei in die Harnröhre gedrückt werden. Etwas anfälliger sind Frauen auch in der Schwangerschaft, weil sich die Harnwegsorgane unter dem Einfluss des Hormons Progesteron leicht weiten. Zudem drückt die Gebärmutter mit zunehmendem Gewicht immer stärker auf die Blase, womit sich diese leicht absenkt. In Ausnahmefällen kann die Entzündung auch ältere Männer mit vergrösserter Prostata befallen.

## Meist Frauen betroffen

In der Praxis der Basler Gynäkologin Anna Wagner sind Blaseninfekte an der Tagesordnung. «Es gibt zwei Peaks im Leben einer Frau», weiss die Ärztin. «Die erste Häufung tritt auf, wenn die sexuelle Aktivität beginnt. Man spricht auch von Honeymoon-Infektionen.» Die zweite Häufung komme dann in der Abänderungsphase. Mit der hormonellen Umstellung werden die Schleimhäute in der Vagina und auch in der Harnröhre dünner. Somit können Keime besser aufsteigen. Die unterschiedliche Anatomie im Intimbereich mit kürzerem oder längerem Damm sei vermutlich auch der Grund, weshalb einige Frauen sehr häufig mit dem Problem konfrontiert sind und andere verschont bleiben, erklärt Wagner.

Bei einer Blasentzündung besteht stets die Gefahr, dass die Keime durch den Harnleiter in das Nierenbecken aufsteigen, wo sich der Urin sammelt, bevor er in die Harnblase rinnt. Eine Nierenbeckenentzündung ist eine ernsthafte Krankheit. Meist macht sie sich durch ein Ziehen im mittleren Rücken bemerkbar sowie durch Fieber, reduzierten Allgemeinzustand und Appetit-



Ausreichend trinken ist ein einfaches Mittel, um Blasentzündungen vorzubeugen. Foto: Deepool (Plainpicture)

## «Besonders anfällig sind Frauen, wenn ihre sexuelle Aktivität beginnt – und in den Wechseljahren.»

Anna Wagner  
Frauenärztin

losigkeit. Lässt man die Infektion anstehen, droht schlimmstenfalls ein Nierenversagen. Um solche Risiken auszuschliessen, verwenden viele Ärzte bereits bei einer Blasentzündung Antibiotika. In letzter Zeit sind sie aber vorsichtiger geworden. Ein allzu grosszügiger Umgang mit den Wundermitteln hat dazu geführt, dass viele Bakterien heute resistent geworden sind.

## Oft geht es ohne Antibiotika

Bei jungen Frauen könne man eine Blasentzündung auch

ohne Antibiotika behandeln, sagt Gynäkologin Anna Wagner. «Man weiss heute, dass ein reines Schmerzmittel gleich effektiv ist.» Die Infektion heile dann von selbst wieder ab. Unterstützend wirken können rezeptfreie Mittel auf Basis von Mannose-Zucker oder Hibiskus. Voraussetzung für diese sanfte Therapie sei aber, dass sich kein Blut im Urin finde und dass keine Symptome wie Fieber oder Rückenschmerzen vorhanden seien, betont die Gynäkologin. Sonst sei eine gründliche Abklärung angezeigt.

Sind dennoch Antibiotika nötig, sollten Ärzte gezielt vorgehen und eine Urinprobe abnehmen. Diese wird auf einen Nährboden gegeben, auf dem sich die Bakterien vermehren. Nach einigen Tagen können die Labormitarbeiter ablesen, auf welches Mittel die Keime ansprechen. So kann vermieden werden, dass unwirksame Antibiotika verabreicht werden und damit die Bildung von Resistenzen gefördert wird. Bei schwerem Krankheitsbild geben Ärzte aber sogleich ein sogenanntes Breitbandantibiotikum ab, das

den Grossteil der gängigen Keime zu bekämpfen vermag.

## Abwehr stärken mit Impfung

Treten Blasentzündungen immer wieder auf, stehen weitere Behandlungsmethoden zur Verfügung. Gute Erfahrungen macht Anna Wagner etwa mit einer Impfung, die verhindert, dass Keime über die Harnröhre in die Blase wandern. Sie wird in Form von Kapseln über drei Monate hinweg eingenommen.

Seit kurzem kommt bei häufigen Infektionen auch eine Blaseninstillation infrage. Dabei wird die Schleimhaut in der Blase mit Hyaluronsäure gezielt wieder aufgebaut. Dabei handelt es sich um eine körpereigene Substanz, die ein wichtiger Bestandteil der Schutzschicht an der Blaseninnenwand ist und auch in der Gelenkflüssigkeit enthalten ist. Bei der Behandlung wird das Gel über einen dünnen Katheter in die Blase gespritzt. Nach einer halben Stunde darf man auf die Toilette gehen. Die Therapie muss mehrmals wiederholt werden.

Die beiden Ansätze könnten manchmal einen Teufelskreis

durchbrechen, sagt Anna Wagner. «Mit jedem Infekt wird die Schutzschicht etwas mehr geschädigt. Es kommt zu wunden Stellen, die bluten können. Durch diese können Keime erneut gut eindringen.»

Vor einer entsprechend ungu- ten Entwicklung fürchtet sich auch Regula Roth. Weil sie in ihrem Leben schon so viele Blasentzündungen durchgemacht hat, ist sie stets auf der Hut. «Ich achte immer darauf, dass ich genügend trinke, und nehme im Herbst prophylaktisch ein Mannose-Präparat ein.» Denn in der kühlen Jahreszeit trete das Problem noch häufiger auf. Sie sitzt deshalb auch nie direkt auf eine kalte Bank oder einen Stein, sondern schützt sich immer mit einer Zeitung. Zudem hält sie die Nierengegend warm und wechselt den nassen Badeanzug nach dem Schwimmen. Dass Kälte die Entzündung auslöse, sei jedoch nicht erwiesen, stellt Gynäkologin Anna Wagner klar. «Aber es schadet bestimmt nicht, wenn man den Pullover in die Hose stopft.»

\* Name geändert.

## So reduzieren Sie das Entzündungsrisiko

**Harnsystem durchspülen:** Täglich mindestens 1,5 Liter trinken. Treten bereits erste Symptome auf, Trinkmenge erhöhen. Ob die im Handel als «Blasentee» angepriesenen Kräuterprodukte die heilende Wirkung verbessern, ist umstritten. Laut dem Konsumentenmagazin «Ökotest» ist die Datenlage am besten für Acker-schachtelhalmkraut, Birkenblätter, Brennnesselblätter, Goldrutenkraut, Hauhechelwurzel, Orthosiphonblätter, Queckenwurzelstock und samenfreie Gartenbohnenhül-sen. Von anderen pflanzlichen

Mitteln rät das Magazin ab. Zum Teil wurden Pestizidrückstände gefunden, oder der Nutzen sei nicht nachgewiesen. Bärentraubenblätter stehen zudem im Verdacht, krebserregend zu sein. **Richtige Intimhygiene:** Nach dem Stuhlgang von vorne nach hinten wischen. Tägliche Reinigung der Intimgegend, am besten mit speziellen rückfettenden Duschölen. Den Damm regelmä-sig mit fettender Creme pflegen. **Vor dem Geschlechtsverkehr:** Genügend trinken, nachher sofort aufstehen und Wasser lassen. In

jeder Minute, die man zuwartet, verdoppelt sich die Menge an Keimen. **Wasserlösen** nicht aufschieben, sonst können sich Keime in der Blase leicht vermehren. **Vorbeugen:** Bei Anfälligkeit empfehlen sich Cranberry- oder Preiselbeersaft: täglich ca. 3 Dezi-liter trinken. **Behandlung mit Mannose:** Die Zuckerart bindet Bakterien an sich und verhindert somit, dass sie sich an den Wänden der Harnwege anheften. Es handelt sich um eine natürliche Zuckerart, die aber nicht

verdaut werden kann und sich deshalb auch für Diabetikerinnen eignet. Das Präparat ist rezeptfrei als Kapseln oder Pulver erhältlich in Apotheken, Drogerien und bei Grossverteilern. **Wann zum Arzt?** Die beschriebenen Massnahmen können Frauen ausprobieren, wenn sie beim Wasserlassen ein Brennen verspüren. Verschwinden die Symptome aber nicht nach ein paar Tagen oder treten gar Fieber, Rückenschmerzen und blutiger Urin auf, sollte ein Arzt aufgesucht werden. (asö)

## Gut zu wissen

### Können Präparate Knorpel wieder aufbauen?

**Arthrose** Gut jede zehnte Person in der Schweiz leidet an schmerzhaftem Gelenkverschleiss – Tendenz steigend. Betroffen sind meist Knie, Hüfte, Zwischenwirbelgelenke oder Finger. Kein Wunder, gehören sogenannte Knorpelaufbaupräparate zu den beliebtesten Nahrungsergänzungsmitteln; mittlerweile kann man sie auch im Supermarkt kaufen und natürlich übers Internet. Sie enthalten meist Chondroitin und Glucosamin, beides Bestandteile des Bindegewebes, und manchmal zusätzlich Vitamine und Spurenelemente oder Grünlippmuschel-extrakte.

Doch halten die angeblichen Wundermittel auch, was sie versprechen? «Präparate, die den Gelenkknorpel aufbauen, gibt es leider nicht», sagt Lukas Wildi, Chefarzt Rheumatologie am Kantonsspital Winterthur, lapidar. In zahllosen Studien habe ein solcher Aufbau bisher nicht nachgewiesen werden können. Was hingegen vereinzelt beobachtet werden konnte: Die Präparate, insbesondere mit der Substanz Chondroitinsulfat, können den Knorpelverlust offenbar zumindest etwas verlangsamen und Schmerzen und Gelenkfunktion leicht verbessern. Diese Mittel werden fachsprachlich «Chondroprotektiva» oder «Antiarthrotika» genannt und gelten in der Schweiz hoch dosiert als Medikament und nicht als Nahrungsergänzungsmittel.

Rheumatologe Wildi rät denn auch nicht von vornherein von «Knorpelpräparaten» ab. Vorausgesetzt, sie stammen aus vertrauenswürdiger Quelle, seien sie durchaus einen Behandlungsversuch wert – am besten phasenweise als Kur über drei bis sechs Monate. «Doch Wunder sollte man keine erwarten.» (sae)

In dieser Rubrik erklären wir in loser Folge Zusammenhänge und geben Tipps rund um die Gesundheit.

### Pillen kein Ersatz für gesunden Lebensstil

**Studie** Viele Patienten bemühen sich weniger um einen gesunden Lebensstil, wenn sie Medikamente gegen Bluthochdruck oder zu hohes Cholesterin verschrieben bekommen. Laut einer Studie aus Finnland nahmen Personen, nachdem sie Blutdruck- oder Cholesterinsenker erhalten hatten, häufiger an Gewicht zu und bewegten sich weniger als Menschen, die diese Medikamente nicht einnahmen: Die medikamentös Versorgten wurden mit 8 Prozent höherer Wahrscheinlichkeit körperlich inaktiv, und ihr Body-Mass-Index (BMI) stieg mit einer Wahrscheinlichkeit von 82 Prozent.

«Medikamente sollten nicht als Freipass für die Fortsetzung oder den Beginn eines ungesunden Lebensstils angesehen werden», sagt Maarit J. Korhonen, Forscherin an der Universität von Turku und Studien-Co-Autorin. «Menschen, die mit der Einnahme von Medikamenten beginnen, sollten ermutigt werden, ihr Gewicht beizubehalten und körperlich aktiv zu sein.» (sae)