



Ratschläge bei Blasenentzündung

eine der häufigsten Erkrankungen der Harnwege ist die Blasenentzündung. Zu ihren ersten Anzeichen gehört anhaltend starker Harndrang, auch wenn die Blase kaum gefüllt ist. Das Wasserlassen ist mit schmerzhaftem Brennen verbunden und im Urin kann sich auch Blut befinden.

Wie kommt es zur Blasenentzündung?

Verursacht wird sie durch Krankheitskeime, meistens Bakterien, die von außen in die Harnröhre eindringen und sich in der Blase vermehren. Da die weibliche Harnröhre kürzer ist als die männliche, tritt eine Blasenentzündung bei Frauen sehr viel häufiger auf als bei Männern. Krankheitserreger haben also bei Frauen einen sehr viel kürzeren Weg in die Blase zurückzulegen. Hinzu kommt, dass bei Frauen die Harnöffnung relativ nah an der Scheide und After liegt, wodurch ein Überwechseln von Krankheitskeimen begünstigt wird. Bei Männern kommt es besonders im höheren Alter zu Harnwegsinfekten. Hier sind sie oft die Folge eines Harnstaus durch eine vergrößerte Prostata.

Wie können Sie die ärztlichen Maßnahmen unterstützen?

Achten Sie darauf, ausreichend zu trinken, denn dann werden die Bakterien schneller ausgeschwemmt. Gut geeignet sind möglichst kohlenensäurearmes Mineralwasser und ungesüßte Kräuter- oder Früchtetees. Davon sollten Sie mindestens 2 Liter pro Tag trinken. Mit Blasentee, den Sie in der Apotheke erhalten, können Sie für einen zusätzlichen Spüleffekt der Harnwege sorgen. Alkohol, Kaffee und schwarzen Tee sollten Sie dagegen nur sparsam oder gar nicht genießen. Mit warmen Sitzbädern, evtl. unter Zusatz von Kamille, können Sie die Behandlung wirksam unterstützen und sich zusätzliche Linderung verschaffen.

Wie kann man Blasenentzündungen am besten vermeiden?

Bei einer Unterkühlung des Unterleib haben es aufsteigende Keime besonders leicht sich festzusetzen. Im Sommer sollte man daher zum Beispiel keine feuchte Badekleidung anbehalten. Ansonsten gilt es, sich der Witterung entsprechend anzuziehen, ausreichend warm und nicht länger auf kalten Bänken, Steinen usw. zu sitzen. Diese Empfehlungen helfen vor allem Frauen, Harnwegsinfekte zu vermeiden. Verzichten sollte man auch auf die Anwendung von Intimsprays, Schaumbädern, scharfen Seifen oder Desinfektionsmitteln, die die Haut im Urogenitalbereich reizen und schädigen können. Sie machen die Haut damit nur anfälliger für Bakterien und Pilze. Scheideninfektionen mit Ausfluss sollten umgehend vom Arzt behandelt werden, um ein Übergreifen der Infektion auf die Harnwege zu vermeiden. Um möglichst keine Keime aus dem After in die Harnröhre gelangen zu lassen, sollte das Wischen nach dem Stuhlgang von der Harnröhre weg (also nach hinten) erfolgen, am besten

wäre das Waschen mit Wasser und evtl. einer milden Seife. Vorbeugend ist es sehr wichtig reichlich zu trinken. Hierdurch werden die Erreger aus den Harnwegen gespült, bevor sie sich einnisten können. Außerdem sollte man den Harndrang nicht unterdrücken. Entleeren Sie die Blase am besten alle 2 Stunden, denn eine starke Blasenfüllung schwächt die Abwehr. Männer sollten ab dem 40. Lebensjahr regelmäßig Kontrolluntersuchungen der Prostata vornehmen lassen. Hierbei kann eine Vergrößerung der Drüse rechtzeitig festgestellt und frühzeitig eine wirkungsvolle Behandlung eingeleitet werden, bevor es zu Problemen mit der Blase kommt.

Gute Besserung wünscht Ihr Praxisteam Krüger