

Was kann ich bei häufig wiederkehrenden Harnwegsinfekten tun?

Wenn Sie trotz vorbeugender Maßnahmen häufig unter Harnwegsinfekten leiden, gibt es eine Vielzahl unterschiedlicher Therapiemöglichkeiten.

- ▶ Zur Behandlung von Harnwegsinfekten stehen eine Vielzahl pflanzlicher Präparate zur Verfügung (Brennessel, Bärentrauben, Kapuzinerkresse und Meerrettich gehören zu den häufig empfohlenen Präparaten). Im Gegensatz zur antibiotischen Behandlung ist ihre Wirksamkeit leider nicht durch wissenschaftliche Untersuchungen nachgewiesen. Ein Behandlungsversuch kann im Einzelfall sinnvoll sein. Insbesondere bei einer längerfristigen Anwendung von Bärentrauben kann es jedoch zu einer Nieren- und Leberschädigung kommen.
- ▶ Eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr ist ebenfalls zu empfehlen, Blasen- und Nierentees sind dabei allerdings nicht besser als andere Getränke.
- ▶ Wenn die Infekte mit Geschlechtsverkehr zusammenhängen, besteht die Möglichkeit, nach jedem Verkehr eine antibiotische Einmalbehandlung durchzuführen.
- ▶ Auch eine längerfristige antibiotische Behandlung über einige Monate oder die Einnahme bei akuten Infekten ist möglich.
- ▶ Weitere medikamentöse Möglichkeiten sind die regelmäßige Einnahme von Moosbeeren (Cranberries), östrogenhaltige Zäpfchen oder eine „Impfung“ aus Bakterienextrakten. Auch eine Akupunkturbehandlung kann möglicherweise hilfreich sein.

Zusammenfassung

Harnwegsinfekte sind sehr häufig; bei leichten Beschwerden ist eine symptom-orientierte Behandlung (z.B. Gabe von Schmerzmitteln) möglich. Sollten sich die Beschwerden nach wenigen Tagen nicht gebessert haben, bei Fieber, Rücken-/Flankenschmerzen oder Blut im Urin sollten Sie Ihren Hausarzt/ Ihre Hausärztin aufsuchen.

Weitere Informationen

http://www.degam.de/leitlinien/LL_BrennenNetz.pdf
Die Internetfassung der Leitlinie Brennen beim Wasserlassen - Grundlage dieser Patienteninformation. Hier finden Sie die wissenschaftlichen Belege der in dieser Information gemachten Aussagen

<http://www.patientenleitlinien.de/Blasenentzuehung/Harnwegsinfekt.html>

Eine weitere Patienteninformation zum Thema Harnwegsinfekt aus der Universität Witten-Herdecke.

Diese Patienteninformation beruht auf einer Leitlinie der Deutschen Gesellschaft für Allgemeinmedizin und Familienmedizin. Sie wurde überreicht durch:

DEGAM Leitlinie

Brennen beim Wasserlassen

Patienteninformation

Diese Patienteninformation richtet sich an Frauen mit Beschwerden beim Wasserlassen bzw. einem Harnwegsinfekt.

Sie beruht auf einer Leitlinie der Deutschen Gesellschaft für Allgemein und Familienmedizin. Interessierte Patientinnen sollen über Ursache und Behandlungsmöglichkeiten der Erkrankung informiert werden.

Was verursacht Brennen beim Wasserlassen?

Die häufigste Ursache von Brennen beim Wasserlassen ist ein Harnwegsinfekt. Weitere Beschwerden hierbei können ein verstärkter Harndrang sowie Schmerzen im Unterbauch sein.

Auch andere Infektionen im Genitalbereich können sich mit Brennen beim Wasserlassen bemerkbar machen. Diese Infektionen können sich insbesondere durch einen Ausfluss oder Juckreiz der Scheide äußern.

Was ist ein Harnwegsinfekt?

Ein Harnwegsinfekt ist eine Entzündung der Blasen-schleimhaut. Ursache der Entzündung sind meistens Bakterien, die aus der Harnröhre in die Blase aufsteigen. Da die Harnröhre bei Frauen deutlich kürzer ist als bei Männern, können die Bakterien leichter in die Blase eindringen.

Frauen, die Scheidenspülungen, Intimsprays, Pessare, Spermien abtötende Cremes oder Scheidenzäpfchen verwenden, bekommen leichter Harnwegsinfekte. Durch diese Substanzen wird der natürliche Bakterienbewuchs der Scheide gestört, so dass sich krankheitserregende Bakterien leichter ausbreiten können. Auch die verringerte Hormonbildung (Östrogen) nach den Wechseljahren oder eine unvollständige Entleerung der Blase (z.B. durch eine Gebärmutter-senkung) können das Risiko einer

Entstehung von Harnwegsinfekten erhöhen. Weitere nachgewiesene Risikofaktoren sind:

- ▶ Geschlechtsverkehr
- ▶ Zuckerkrankheit (Diabetes mellitus)
- ▶ Unterkühlung

Viele Betroffenen vermuten auch, dass weitere Faktoren wie Stress, Regelblutung oder Flüssigkeitsmangel eine Bedeutung haben könnten, einen wissenschaftlichen Beweis gibt es dafür jedoch nicht.

Sehr viele Frauen haben mindestens einmal in ihrem Leben einen Harnwegsinfekt, viele neigen zu häufigeren Infekten.

Ist ein Harnwegsinfekt gefährlich?

Harnwegsinfekte sind unangenehm und schmerzhaft, aber meist harmlos. Die Gefahr einer Schädigung der Nieren besteht im Allgemeinen nicht. Dies gilt **nicht** bei Schwangeren, Patientinnen mit vorbestehenden Nierenerkrankungen oder Einschränkungen des Immunsystems (z.B. durch eine Chemotherapie); sie sollten frühzeitig Ihre/n Hausarzt/ Hausärztin aufsuchen.

Warnsymptome für einen schweren Verlauf sind Fieber und Flankenschmerzen, sie können Hinweis auf das Vorliegen einer Nierenbeckenentzündung sein, die rasch mit Antibiotika behandelt werden sollte.

Wie wird ein Harnwegsinfekt festgestellt?

Ihr/e Hausarzt/Hausärztin wird sich zunächst nach Ihren Beschwerden erkundigen. Gegebenfalls unter Zuhilfenahme einer Urinuntersuchung (Teststreifen) kann die Diagnose dann mit einer hohen Genauigkeit gestellt werden. Neben der sofortigen Urinuntersuchung in der Praxis ist es in besonderen Fällen notwendig, eine Urinkultur durchzuführen, um den

möglichen Erreger Ihrer Beschwerden genau bestimmen zu können. Das Ergebnis dieser Untersuchung ist allerdings erst nach einigen Tagen verfügbar.

Weiterführende Untersuchungen wie eine Blutuntersuchung oder ein Ultraschall sind im Allgemeinen nicht erforderlich.

Was können Sie selber tun, um einem Infekt vorzubeugen?

- ▶ Vermeiden Sie eine übertriebene Genital-“Hygiene“, welche die körpereigene Vaginalflora zerstört (Vermeidung von „Intimsprays“ u.ä.)
- ▶ Wechseln Sie ggf. Ihre Verhütungsmethode (Vermeiden von Scheidendiaphragmen, Spermiziden)
- ▶ Sorgen Sie für eine regelmäßige und vollständige Entleerung der Blase, insbesondere nach dem Geschlechtsverkehr
- ▶ Nach dem Stuhlgang sollten Sie sich von vorne nach hinten abwischen, um eine Einschleppung von Bakterien zu vermeiden

Welche Therapiemöglichkeiten gibt es?

Leichte Beschwerden verschwinden häufig innerhalb weniger Tage von alleine. Ansonsten verkürzt eine antibiotische Behandlung die Dauer der Beschwerden deutlich.

Diese antibiotische Behandlung ist im Allgemeinen gut verträglich. Auch ohne die Einnahme von Medikamenten verschwindet ein Teil (ca. einer von drei) der Harnwegsinfekte nach einigen Tagen. Eine unterstützende Behandlung mit Schmerzmitteln wie Paracetamol oder Ibuprofen ist möglich. Wenn Sie sich gemeinsam mit Ihrem Hausarzt/ Ihrer Hausärztin für antibiotische Behandlung entschieden haben, ist meist eine Kurzzeittherapie (3 Tage) ausreichend.