

Sie können höllische Schmerzen bereiten: **Blasenentzündungen** – eine Ärztin hat Tipps dagegen

„Zu viel waschen, schadet eher“

Vor allem Frauen leiden besonders zur kalten Jahreszeit an Harnwegsinfekten. Warum klares Wasser hilft und Gymnastik schon in jungen Jahren wichtig ist, erklärt Fachfrau Sandra Keller

AZ: Frau Keller, zum Thema Blasenentzündung gibt es manche Mythen. Welche hören Sie oft?

SANDRA KELLER: Patientinnen haben oft große Sorge, dass es an ihrer mangelhaften Hygiene liegen könnte, oder dass andere das denken könnten. Dabei ist es so, dass Patientinnen mit Harnwegsinfekten sich eher zu viel waschen, mit Gels und Ähnlichem, was die Flora der Scheide durcheinanderbringt. Das verschlimmert die Sache noch. Man sollte sich mit klarem Wasser statt feuchten Tüchern waschen. Nicht zu viel, aber regelmäßig.

Wie entsteht eine Blasenentzündung überhaupt?

Blasenentzündungen sind meist Infektionen bakterieller Natur. Meistens handelt es sich bei den Erregern um aufsteigende Darmkeime, also solche, die durch die bei der Frau recht kurze Harnröhre in die Blase aufsteigen. Häufig passiert das beim Geschlechtsverkehr. Das nennt man auch „Honeymoon-Zystitis“.

Was passiert dabei?

Durch die Reibung passiert es, dass Darmbakterien, die anatomisch

zwangsläufig in der Nähe sind, hochgerieben werden und dann aufsteigen.

Heißt das, Blasenentzündung ist – anatomisch bedingt – eine typische Frauenkrankheit oder kann es auch die Männer erwischen?

Kann es schon, aber sie betrifft es seltener, weil ihre Harnröhre länger ist. Bei Frauen ist es für die Bakterien von Natur aus leichter hochzukommen.

Was begünstigt die Erkrankung?

Es kann auch anatomische Veränderungen geben,

AZ-INTERVIEW
mit
Dr. Sandra Keller

Die 40-Jährige ist seit 2017 Oberärztin der Urogynökologie an der Urologischen Klinik in Planegg.



Foto: see4c

zum Beispiel Senkungsbeschwerden. Das heißt, dass immer etwas Urin in der Blase bleibt, die Entleerung also nicht so gut klappt. Da fühlen sich die Bakterien wohl. Das sind aber eher Ausnahmen und nicht der gängige Fall, der jede Frau einmal im Leben erwischt. Es gibt aber doch viele, die immer wieder daran erkranken. Dann sollte man schon schauen, ob es andere Gründe gibt. Es gibt jedoch auch Frauen, die ohne ersichtlichen Grund dazu neigen und sobald sie kalte Füße haben, sofort eine Infektion davontragen. Ich glaube, jeder hat so seine Schwachstelle, die einen haben oft Migräne oder Magenschmerzen, andere Harnwegsinfekte.

Wenn es eher an anatomischen Gegebenheiten liegt, hilft dann nur noch eine Operation?

Erst würde man es mit konservativen Behandlungsmöglichkeiten versuchen, etwa Beckenbodengymnastik oder ein Pessar einsetzen. Bei fortgeschrittener Senkung mit Blasenentleerungsstörung ist jedoch häufig eine Operation von Vorteil.

Ob Frau nun dazu neigt oder nicht – was sind Ihre besten Tipps, um Blasenentzündungen generell vorzubeugen?

Auf jeden Fall ausreichend trinken, einhalb bis zwei Liter sollte man schon schaffen, um alles richtig durchzuspülen. Wenn man dazu neigt, sollte man regelmäßig zur Toilette gehen. Wenn der Urin in der Blase bleibt, haben die Bakterien Zeit, sich zu vermehren.

Wenn man die Blase regelmäßig leert, werden sie rausgespült – gerade auch nach dem Sex. Drittens sollte man sich nach dem Toilettengang immer von vorne nach hinten mit trockenem Papier abputzen, also weg von der Harnröhre.

Stimmt es, dass Kälte zwangsläufig eine Blasenentzündung verursacht?

Manche Frauen reagieren empfindlich auf Kälte. Die sollten schauen, dass die Füße warm bleiben. Andere können sich in den Schnee setzen und haben kein Problem.

„Es gibt auch Bakterien, die keine Beschwerden bereiten“

Wenn es einen doch erwischt, sollte man sofort zum Arzt gehen und Antibiotika einnehmen?

Normal kann man durchaus zwei, drei Tage gucken, ob es von alleine wieder weggeht mit Hausmitteln. Kommen aber Fieber oder Nierenschmerzen dazu, ist der Arzt zu konsultieren. Dasselbe gilt für Kleinkinder, bei ihnen kann man es nie so genau differenzieren, ob die Infektion nicht doch in die Nieren aufsteigt. Hier sollte immer der Kinderarzt konsultiert werden.

Gibt es bei älteren Menschen Besonderheiten?

Man muss aufpassen, da Ältere oft eine schwächere allgemeine Abwehr haben, dass die Infektion nicht aufsteigt. Viele ältere Menschen haben jedoch auch Bakterien im Urin, ohne, dass die Beschwerden bereiten. Dann ist eine Therapie meist nicht erforderlich.

Welche Hausmittel empfehlen Sie bei ersten Anzeichen einer Blasenentzündung?

Auf jeden Fall viel zu trinken. Es gibt Blasenentzündungstee und pflanzliche Präparate in der Apotheke, beispielsweise mit Kapuzinerkresse und Meerrettich, da kann man nie etwas falsch machen. Damit säuert man den Urin an. Ansäuern durch Vitamin C kann auch sinnvoll sein.

Warum ist dieses Ansäuern so gut?

Weder Pilze noch Bakterien mögen ein saures Milieu. Das ist Teil des normalen Abwehrmechanismus der Frau. In der Scheide sind normalerweise körpereigene Milchsäurebakterien, die Säure produzieren. Deswegen sollte das normale Scheidenmilieu, die körpereigene Abwehr, durch übermäßiges Waschen und Schrubben nicht gestört werden. Mit lokalen Hormonen und Milchsäurepräparaten kann die Scheidenflora wieder verbessert werden.

Diese Pflanzen greifen die Bakterien direkt an

● **CRANBERRIES** (im Bild) erinnern an Preiselbeeren, sind aber nur mit ihnen verwandt. Die Früchte stecken voller Vitamin C, A und K sowie Natrium, Magnesium und Kalium – sind also Helfer fürs gesamte Immunsystem. Den Namen hat die Kranichbeere deshalb, weil die Pflanzenblüte dem Kopf eines Kranichs ähnelt. Es gibt sie auch als Saft oder in Pillenform.

● **BÄRENTRAUBE**, deren Blätter als Tee verkauft werden, wirkt antibakteriell und desinfizierend. Das liegt am enthaltenen Arbutin, das im Körper in Hydrochinon umgewandelt wird.

● **KAPUZINERKRESSE** soll auch desinfizierend wirken und die Keimzahl in der Blase verringern. In Kombination mit Meerrettich gibt es die Kreuzblütler auch als Tabletten in der Apotheke.



BECKENBODENGYMNASTIK

„Dieses Training ist nie verkehrt“

Überall, wo feuchte, warme Kammern entstehen, fühlen sich Bakterien wohl und vermehren sich, erklärt Sandra Keller. Darauf sollten vor allem Frauen achten, die Inkontinenzlagen tragen. Sie müssen öfter gewechselt werden. Generell empfiehlt die Urogynäkologin, den Beckenboden zu trainieren, auch schon in frühen Jahren.

„Beckenbodengymnastik ist nie verkehrt“, sagt sie. Nicht nur für Schwangere. Vieles, was man als junger Mensch für den Beckenboden kompensieren kann, werde mit nachlassendem

Gewebe im Alter dann schwieriger. Hier setzt die Vorsorge an. Was Beckenbodengymnastik bringt? Der Verschlussmechanismus wird gestärkt. „Der Beckenboden besteht aus einem relativ kleinen Anteil an Muskeln, die man selber anspannen kann, aber dadurch kann man manches andere kompensieren, wenn man sie trainiert“, sagt die Expertin. Wer öfter unter Blasenentzündungen leide, sollte sich nicht scheuen, einen Physiotherapeuten aufzusuchen, der spezielle Gymnastiktipps dazu geben kann.

len Hormonen und Milchsäurepräparaten kann die Scheidenflora wieder verbessert werden.

Welche Tipps haben Sie im Akutfall noch für Frauen mit Harnwegsinfekten?

Auch Bärentraubenblätter können bei der unkomplizierten Cystitis helfen, diese darf man allerdings nicht zu lange einnehmen, da sie die Leber belasten können. Zudem sollte man mit Schmerzmitteln, z.B. Ibuprofen die Beschwerden abmildern, bis der Infekt abgeklungen ist. D-Mannose ist ein Zucker, den man essen kann, der die Bakterien davon abhalten soll, sich an der Schleimhaut festzusetzen. Auch mit Cranberries kann man nichts falsch machen. Wer häufiger krank ist, sollte auch probiotische Lebensmittel für den Darm einnehmen, um ihn zu stärken.

Und wenn das alles nichts hilft?

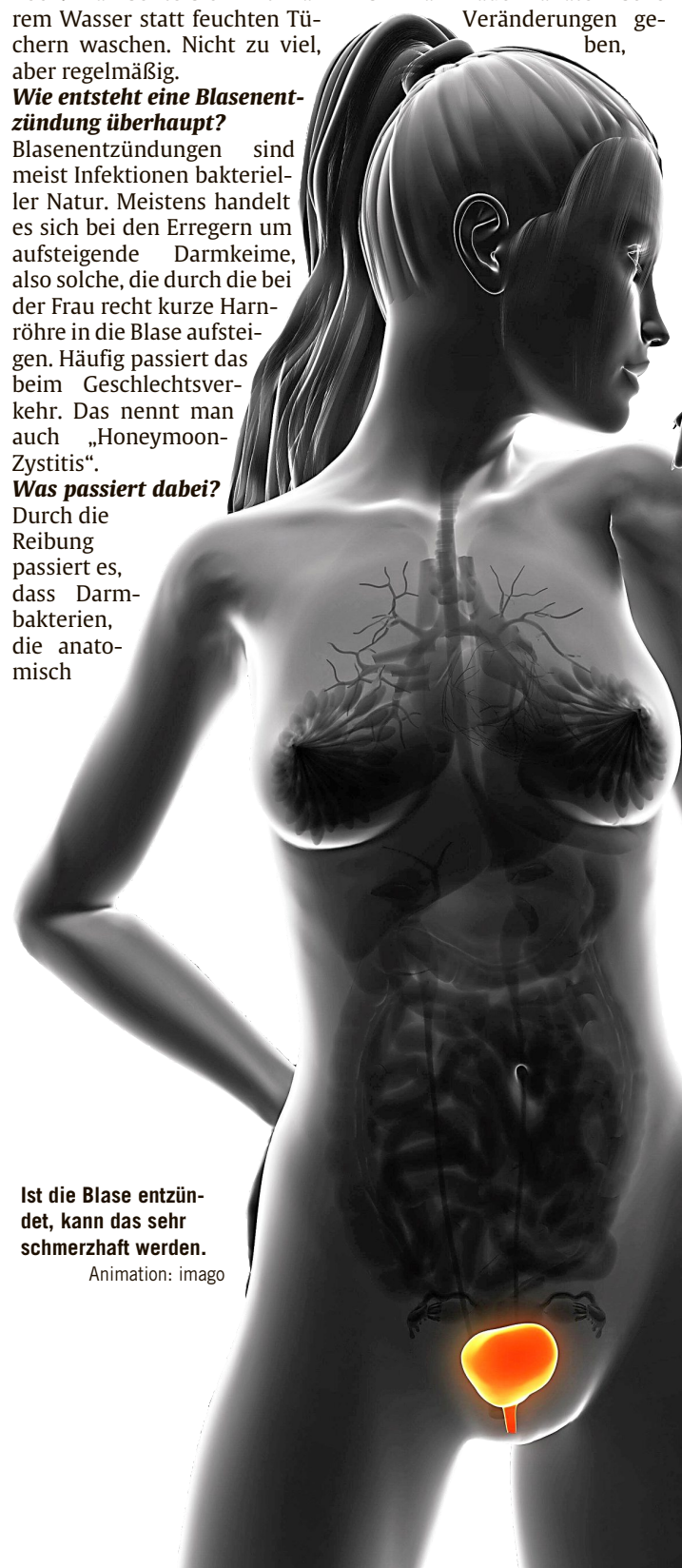
Falls alle Hausmittel keine Ver-

besserung bewirken, oder die Beschwerden sogar zunehmen, sollte man unbedingt einen Arzt aufsuchen. In diesem Fall muss auf ein Antibiotikum zurück gegriffen werden. Eine leichte Blasenentzündung kann aber auch ohne Antibiotikum ausheilen. Wenn man aber massive Schmerzen hat, Blut im Urin und alle drei Minuten unter Schmerzen auf die Toilette muss, würde ich lieber ein Antibiotikum nehmen, als es zu verschleppen.

Antibiotika haben aber nun ja nicht den besten Ruf.

Frauen, die ständig und immer wieder Harnwegsinfekte haben, müssen meist dazu greifen. Auch bei aufsteigenden Infektionen sind Antibiotika unvermeidlich. Bei einem unkomplizierten Infekt gibt es zum Beispiel Einmal-Antibiotika in einem Beutel, das hilft häufig gut und die Nebenwirkungen sind meist überschaubar. Nachteil von Antibiotika ist, dass sie auch die guten Bakterien abtöten. Die muss man dann wieder aufbauen.

Interview: Ruth Schormann



Ist die Blase entzündet, kann das sehr schmerzhaft werden.

Animation: imago

PANORAMA kompakt

Kinderpornos melden

LÜGDE Nach dem sexuellen Missbrauch von mindestens 23 Kindern auf einem Campingplatz in Nordrhein-Westfalen hat der zuständige Beauftragte der Bundesregierung seine Forderung nach einer Meldepflicht für Internet-Anbieter bekräftigt. Wenn diese auf kinderpornografisches Material stießen, sollten sie es dem Bundeskriminalamt melden, sagte Johannes-Wilhelm Rörig dem „Westfalen-Blatt“. Auf dem Campingplatz in Lügde waren Kinder für Pornodreh missbraucht worden (AZ berichtete). Die drei Tatverdächtigen (33, 46 und 56) sitzen in U-Haft. Rörig sprach von einem „monströsen Fall“.

Mordversuch an Babys?

MARBURG Weil sie drei Frühchen unerlaubt Beruhigungs- und Narkosemittel gegeben haben soll, steht eine Ex-Krankenschwester (29) des Marburger Klinikums seit gestern wegen versuchten Mordes vor Gericht. Ein Baby starb.

Arafat Abou-Chaker ist frei

BERLIN Arafat Abou-Chaker, Chef eines Berliner Clans, kommt aus der U-Haft. Ein Ermittlungsrichter habe für die Haft keine Gründe gesehen, teilte die Staatsanwaltschaft mit. Zuvor hieß es, er soll die Entführung der Familie von Rapper Bushido angestiftet haben.

Eine Liebe – bis in den Tod

Nach 70 Jahren Ehe stirbt ein Paar in Australien Hand in Hand innerhalb von Minuten



Norma und Francis Platell. F: privat

Bis dass der Tod uns scheidet, heißt es im Ehegelübde bei der Hochzeit. Doch manche Lieben scheinen so stark, dass ihnen selbst das Lebensende nichts anhaben kann: Es ist eine zu Tränen rührende Geschichte, die „Daily Mail“-Reporterin Amanda Platell aus Australien über ihre Eltern be-

richtet: Norma (90) und Francis (92) Platell sind gemeinsam gestorben, händchenhaltend, innerhalb weniger Minuten. Und das nach 70 Jahren Ehe. Die beiden, so schreibt die Tochter in ihrem

emotionalen Abschied, seien eben tatsächlich unzertrennlich gewesen. Auch nach 70 gemeinsamen Jahren. Eine Pflegerin des Heims, in dem das Paar gemeinsam untergebracht war, besuchte die erkrankten Senioren. Zehn Minuten später kam sie wieder ins Zimmer, da waren beide schon tot. Sie seien friedlich eingeschlafen. „Nicht einmal der Arzt konnte sagen, wer zuerst gestorben war. Auf den Sterbeurkunden ist der identische Todeszeitpunkt eingetragen“, so Platell.