

# GENERATION **plus**<sup>+</sup>

DAS BEST-AGER-MAGAZIN FÜR DIE REGION GÖTTINGEN

3. JAHRGANG | 4-2011 | AUG.-SEPT.



WO **BÖSE BUBEN** SPUKEN

**LAVENDEL** –  
BAUSTEIN FÜR PARFÜMEURE

**GEWINNEN SIE** FREIKARTEN  
FÜR DEN ZOO HANNOVER

# WENN ES BEIM WASSERLASSEN BRENNT



Dr. Heribert Schorn  
Urologe und Androloge am Gänseliesel  
Kornmarkt 9  
37073 Göttingen  
www.schorn.de



## Was ist eine Harnwegsinfektion oder Blasenentzündung?

Eine Harnwegsinfektion ist eine Entzündung der ableitenden Harnwege, die meist durch Bakterien, vor allem Darmbakterien, hervorgerufen wird. Zu den ableitenden Harnwegen zählen Harnröhre, Harnblase, Harnleiter und das Nierenbecken. Man unterscheidet zwei Formen: Die untere Harnwegsinfektion ist eine Infektion der Harnröhre bzw. Blase (Zystitis), die obere eine Infektion des Nierenbeckens.

Vor allem Frauen leiden an Harnwegsinfektionen, da die kurze Harnröhre das Eindringen von Keimen begünstigt. Etwa elf Prozent der Frauen bekommen jährlich eine Harnwegsinfektion. Betroffen sind aber auch ältere Männer, wenn eine vergrößerte Prostata den Harnabfluss stört. Der nun auftretende Restharn in der Blase begünstigt die Entzündungen.

### Harnröhrentzündung

Sollte es aber zusätzlich zum Brennen zu gelblichem Ausfluss aus der Harnröhre kommen kann es sich um eine Harnröhrentzündung (Urethritis) handeln, die durch andere Bakterien wie z. B. Chlamydien oder gar Gonokokken (Tripper) verursacht werden kann. Eine Harnröhrentzündung sollte immer sobald wie möglich untersucht und behandelt werden. Da diese oft ansteckend ist sollte der Partner ebenfalls untersucht werden.

### Warum bekommt man eine Harnwegsinfektion?

Verschiedene Ursachen erleichtern es Keimen, sich in den Harnwegen zu vermehren und Entzündungen hervorzurufen. Haupt-

risikofaktoren bei Frauen sind vorangegangene Harnwegsinfekte und Geschlechtsverkehr. Eine Harnwegsinfektion bei sexuell aktiven Frauen wird auch „Honeymoon Zystitis“ – Blasenentzündung der Flitterwochen – genannt.

### Weitere Ursachen sind:

- Schwangerschaft und Geburt begünstigen das Eindringen von Keimen
- Bei Frauen fördert ein Östrogenmangel während und nach den Wechseljahren das Keimwachstum
- Bei älteren Männern verursacht häufig eine vergrößerte Prostata die Beschwerden.
- Harnabflussstörungen wie Harnsteine, Verengungen der Harnröhre, Rückfluss von Harn in die Harnleiter sowie Geschwülste
- Stoffwechselerkrankungen wie Zuckerkrankheit und Gicht
- Eingriffe an den Harnwegen, z. B. Katheterisieren der Harnblase
- Abwehrschwäche bei Säuglingen und Kleinkindern, chronisch Kranken oder durch Medikamente wie Kortison
- Verschleppen von Keimen bei besonders intensivem Geschlechtsverkehr sowie bestimmten Sexualpraktiken

### Auf die Richtung kommt es an

Oft ist auch eine falsch ausgeführte Hygiene Ursache für Harnwegsinfekte. Deshalb ist es wichtig, dass Frauen und Mädchen sich immer von der Scheide in Richtung des Anus abtrocknen, niemals in „Fahrtrichtung“. Dadurch verhindert man, dass Darmbakterien in die Harnröhre eindringen.



## Welche Anzeichen treten bei einer Harnwegsinfektion auf?

Eine Harnblasenentzündung (Zystitis) macht sich folgendermaßen bemerkbar:

- Schmerzen und Brennen beim Wasserlassen
- Die Blasenentleerung fällt schwer
- Häufiger Drang zum Wasserlassen mit geringen Harnmengen
- Schmerzen über dem Schambein, evtl. Krämpfe
- Unterbauschmerzen nach dem Wasserlassen

Breiten sich die Keime weiter aus, kann eine Nierenbeckenentzündung folgen. Hohes Fieber, Schmerzen in der Nierengegend und schweres Krankheitsgefühl sind Anzeichen für eine Nierenbeckenentzündung.

## Was können Sie selbst tun?

Trinken Sie viel, um die ableitenden Harnwege gut durchzuspülen (zwei bis drei Liter pro Tag). Blasen und Nierentees enthalten Pflanzenextrakte wie Brennnessel, Birke, Schachtelhalm oder Wacholder. Sie regen die Niere zur Harnproduktion an. Vier bis fünf Tassen über den Tag verteilt, reichen für eine gute Wirkung aus. Ansonsten sind Wasser und normale, ungesüßte Tees die richtige Wahl.

Bärentraubenblättertée wirkt desinfizierend und bekämpft die Bakterien. Auch hier reichen vier bis fünf Tassen pro Tag aus. Wichtig ist eine Tasse zur Nacht, weil sich die Wirkstoffe aus dem Tee in der Blase anreichern können. Der Urin lässt sich zudem mit dem Hydrochinon aus Bärentraubenblättern desinfizieren. Setzen Sie dem Tee noch eine Messerspitze Natron (aus Apotheke oder Reformhaus) zu, dann wirkt er besser.

Säure ist nicht das Milieu, in dem Bakterien wachsen und gedeihen können. Manche Bakterien, wie E. Coli haben kleine „Tentakel“ mit dem sie sich an der Blasenwand anheften können. Im sauren Urin werden diese Tentakel gelähmt, das Anhaften wird erschwert. Cranberry und Preiselbeere enthalten Chinin- und Hippursäure, die den pH-Wert des Urins für die Bakterien unangenehm absenken. Die reichlich enthaltene Gerbsäure Tannin wirkt zusätzlich hemmend auf das Bakterienwachstum. Mittlerweile gibt es eine ganze Palette von Naturheilmitteln unterschiedlichster Darreichungsform zu kaufen, die Cranberry-Extrakte enthalten.

Es müssen nicht unbedingt Preiselbeer oder Cranberry-Produkte sein, auch frei in der Apotheke erhältliche Präparate mit L-Methionin säuern den Urin an. Es kann sinnvoll sein, diese Produkte für einen längeren Zeitraum einzunehmen um einer Wiederkehr der Entzündung vorzubeugen. Patienten mit einer Neigung zu Nierensteinen sollten jedoch beachten, dass manche Harnsteine sich im sauren Urin vermehrt bilden können. Fragen Sie deshalb vor längerer Einnahme zuvor Ihren Arzt oder Apotheker.

## Welche Komplikationen können auftreten?

Insbesondere bei Harnabflussstörungen oder bei einer Fehlbildung der Harnleiter kann eine untere Harnwegsinfektion aufstei-

gen und zu einer Nierenbeckenentzündung führen. Wird ein Harnwegsinfekt nicht fachkundig behandelt, ist eine Blutvergiftung möglich. Die Entzündung breitet sich aus, und die Erreger werden über das Blut in den Körper gespült. Dieser Zustand kann lebensbedrohlich werden.

## Prognose und Vorbeugung

Ein Harnwegsinfekt heilt unter der richtigen Therapie innerhalb weniger Tage ab. Jedoch neigen vor allem viele Frauen zu immer wiederkehrenden Harnwegsinfektionen. In der Regel sind diese Infekte gut behandelbar. Mit einigen Tipps können Sie aber Harnwegsinfektionen vorbeugen:

- Beim Wasserlassen ist es wichtig, die Blase vollständig zu entleeren.
- Vorgebeugtes Sitzen auf der Toilette verhindert eine totale Entleerung der Blase.
- Warme Bekleidung am Unterleib schützt vor einer Blasenentzündung.
- Das Wasserlassen unmittelbar nach dem Geschlechtsverkehr spült die Harnröhre aus und entfernt übertragene Bakterien.
- Häufiges Wasserlassen verringert die Gefahr einer Harnwegsinfektion.

## Fazit

Nicht jede Harnwegsinfektion muss sofort mit Antibiotika behandelt werden. Manche Harnwegsinfekte lassen sich problemlos „wegtrinken“ und mit der Naturapotheke heilen. Bei Beschwerden, die länger als ein paar Tage anhalten, sich nicht bessern sollte man den Urin beim Hausarzt untersuchen lassen. Sollte sich mindestens eines der folgenden Symptome zeigen, sollte umgehend der Arzt oder am Wochenende eine Notdienstambulanz aufgesucht werden: Ausfluss, sichtbar blutiger Urin, Fieber, körperliche Abgeschlagenheit und starke Bauch oder Flankenschmerzen. Auch wiederkehrende Entzündungen und gleichzeitige Schwangerschaft sollten ärztlich diagnostiziert werden. Kinder, vor allem Jungs, sollten bei einer Harnwegsinfektion immer beim Arzt vorgestellt werden.

Sichtbares Blut im Urin ohne Verfärbung sollte immer einen Besuch beim Hausarzt nach sich ziehen, der dann kontrolliert und eventuell weitere Maßnahmen ergreifen kann. Dabei sollte allerdings nicht vergessen werden, dass auch Lebensmittelfarbe und rote Bete den Urin verfärben können.

