

Blasenentzündung

Meist beginnt eine Blasenentzündung mit einem Brennen beim Wasserlassen und dem häufigen Drang, zur Toilette zu gehen. Eine Blasenentzündung ist sehr unangenehm und schmerzhaft. Zum Glück kann man einiges dagegen tun. Vor allem Frauen sind von Blasenentzündungen betroffen: Jede zweite Frau erkrankt mindestens ein Mal im Leben an der sogenannten Zystitis. Aber auch Männer können von einer Blasenentzündung betroffen sein.

Ursachen einer Blasenentzündung

„Die Ursachen können unterschiedlich sein“, sagt Dr. Ulrike Hohenfellner, Fachärztin für Urologie. „Meist wird eine Blasenentzündung durch Darmbakterien ausgelöst.“ Die sogenannten Escherichia-coli-Bakterien gehören zwar zur normalen menschlichen Darmflora, sind aber für 80 Prozent aller bakteriellen Entzündungen der Harnblase verantwortlich. Daneben gibt es aber noch weitere Erreger: Staphylokokken, Proteus mirabilis oder auch Pilze wie der Hefepilz Candida albicans. In seltenen Fällen können auch Viren oder Parasiten die Blase reizen.

„Häufig kommt es auch zur Blasenentzündung, wenn das Immunsystem beispielsweise durch zu viel Stress angegriffen ist“, erklärt Hohenfellner. „Leidet eine Patientin unter Hormonmangel, begünstigt auch das eine Zystitis.“ Frauen trifft es deshalb häufiger, weil sie eine viel kürzere Harnröhre als Männer haben. Noch dazu sitzt diese in der Nähe des Anus. Die Folge: Bakterien aus dieser Region können leicht in die Harnröhre verschleppt werden, wegen des kurzen Weges bis zur Harnblase aufsteigen und dort leicht eine Entzündung verursachen.

Sexuell aktive Frauen leiden übrigens öfter an einer bakteriellen Blasenentzündung. Grund ist, dass es beim Geschlechtsverkehr zu einer Kontaktinfektion kommen kann. Auch während einer Schwangerschaft nimmt das Risiko einer Infektion zu. Ursache hierfür ist, dass sich der Hormonhaushalt verändert: Die Harnwege weiten sich, und Keime können leichter in die Harnröhre eindringen.

Anders ist das bei Männern: Sie bekommen vor dem 50. Lebensjahr eher selten bakterielle Harnwegsinfektionen. Leider ändert sich das mit zunehmendem Alter, denn viele Männer leiden unter einer Prostatavergrößerung. Hierdurch verengt sich die Harnröhre und der Urin kann schlechter abfließen. So können sich Erreger in Blase und Harnröhre sammeln.

Symptome einer Blasenentzündung

Wenn das Wasserlassen brennt und Sie zugleich stechende Schmerzen haben, sind das erste Symptome einer Blasenentzündung. Betroffene haben das Gefühl, ihre Blase sei ständig voll. Ist der Urin noch dazu getrübt, riecht anders oder enthält sogar Blut, rät Hohenfellner: „Gehen Sie dann unbedingt zum Arzt!“ Mithilfe eines Harnstreifentests wird der Urin auf weiße Blutkörperchen (Leukozyten) untersucht, sind sie vermehrt, deutet dies auf eine Entzündung hin. Getestet wird auch auf Nitrit, ein Stoffwechselprodukt der Bakterien. Es zeigt an, dass sich Keime im Harntrakt befinden. Vor allem Schwangere sollten eine Blasenentzündung ernst nehmen: Unbehandelt kann diese zu einer Frühgeburt oder Fehlgeburt führen.

Gehen Sie sicherheitshalber zum Arzt, wenn Sie folgende erste **Anzeichen einer Blasenentzündung** bemerken:

- Brennen beim Wasserlassen
- Ständiger Harndrang mit geringen Harmengen
- Krampfartige Schmerzen

Haben Sie häufiger Harnwegsentzündungen, ist eine Ultraschalluntersuchung der Harnwege sinnvoll. Dabei lassen sich anatomische Veränderungen an Nieren und Harnwegen feststellen. Der richtige Facharzt dafür ist der Urologe – und zwar für Männer und Frauen. Er kann erkennen, ob die Prostata vergrößert ist, ob es Veränderungen oder Steine in der Blase gibt und ob die Nieren ebenfalls entzündet sind. „Gegen eine bakterielle Blasenentzündung helfen Antibiotika am besten“, erklärt Hohenfellner. „Wohltuend sind auch Sitzbäder oder feuchtwarme Umschläge im Blasenbereich. Sie entspannen die Blasenmuskulatur und mildern so die Schmerzen.“ Am besten ist es natürlich, erst gar keine Blasenentzündung zu bekommen.

Blasenentzündung vorbeugen

Zum Glück gibt es Möglichkeiten, um Blasenentzündungen vorzubeugen: Empfehlenswert ist es, Baumwoll-Unterwäsche zu tragen und diese bei mindestens 60 Grad Celsius zu waschen. Das tötet die meisten Keime ab. Zudem sollte man beim Toilettengang stets von vorne nach hinten wischen und auf Intimlotionen verzichten, da sie den natürlichen Säureschutzmantel der Haut schwächen können, sowie auf Slipenlagen, weil sich darauf Bakterien vermehren können. Damit der Nierenbereich nicht kalt wird, sollte man im Winter ein Unterhemd oder Wollleibchen tragen. Und unbedingt darauf achten, dass man keine kalten Füße bekommt. Also auch in der Wohnung immer warme Hausschuhe tragen und draußen dicke Stiefel.

Wichtig ist, die Blase möglichst häufig zu entleeren. Trinken Sie viel, am besten am Tag zwei Liter Wasser oder Tee. So werden die Keime schnell ausgespült. Gut geeignet sind Blasen- und Nierentees. Diese Tees enthalten unter anderem Bärentraubenblätter, die eine antibakterielle Wirkung haben. Ratsam sind auch Präparate mit Cranberry-Extrakt. Die Inhaltsstoffe hindern die Bakterien daran, einen Biofilm zu bilden, sie finden keinen Halt an der Blasenwand und werden mit dem Urin ausgeschwemmt. Warme Socken und eine Wärmflasche helfen, die Beschwerden einer Blasenentzündung zu lindern.

Quelle:

<http://www.gesundheit.de/krankheiten/nieren-und-harnwege/blasenentzuendung/blasenentzuendung>