

Harnwegsinfekte, wie behandeln? wie vermeiden?

Eine der häufigsten Gründe für einen Arzt, Antibiotika zu verordnen, ist die Infektion der Blase oder der Nieren. Fast jede Frau erleidet mindestens einmal in ihrem Leben eine Blaseninfektion. Meist verlaufen diese harmlos, können jedoch durch eine kurzfristige Antibiotikabehandlung ausgeheilt werden. Aber es kann auch zu einer hochgefährlichen Entzündung der Nieren kommen, die schwerste Schäden an den diesen Organen verursachen kann.

Am häufigsten haben Kleinkinder mit noch nicht erkannten Fehlbildungen der Blase oder der Nieren sowie erwachsene Frauen oder ältere Menschen mit Prostatavergrößerung oder Senkung der Gebärmutter immer wieder auftretende Blasenentzündungen. Auch katheterversorgte Patienten sind ständig mit Harnwegsinfektionen geplagt. Meist sind es Bakterien, die sich durch die Harnröhre ihren Weg zunächst in die Blase oder dann später in die Nieren bahnen. Ursache hierfür sind häufig das Schwimmbad, sexuelle Aktivität, Diabetes, frauenärztliche Eingriffe, die oben erwähnten Fehlbildungen oder auch nicht zuletzt mangelnde Hygiene auf der Toilette. Meist sind nämlich Bakterien aus dem Darm in der Blase zu finden. Diese haben bei der Frau einen kurzen Weg in die Blase, beim Diabetiker fühlen sie sich im süßen Urin sehr wohl und vermehren sich dadurch rasant.

Die Symptome einer Blasenentzündung kennt wohl jeder. Häufiger Harndrang, schmerzhaftes Zusammenziehen der Blase und Brennen beim Wasserlassen. Diese Patienten kommen freiwillig zum Arzt. Aber auch symptomfreie, zufällig entdeckte, Bakterienträger sind häufig zu finden. Hier sind insbesondere Katheterträger oder Rückenmarksverletzte Patienten betroffen. Eine Studie hat ergeben, dass diese Patienten keinen Vorteil genießen, wenn hier eine Antibiotikatherapie durchgeführt wird.

Der Arzt wird bei Patienten mit Blasenbeschwerden immer einen Urintest mit einem Streifentest durchführen. Zeigt dieser einen Infekt

an, so ist eine kurzfristige Gabe von einem Antibiotikum unerlässlich. Meist wird eine Therapiedauer von drei Tagen ausreichend sein. Zusammen mit einer deutlich erhöhten Trinkmenge, mindesten zwei bis drei Liter pro Tag, wird sich der gewünschte Erfolg nach kurzer Zeit einstellen. Wichtig und unerlässlich ist aber dann eine Kontrolle des Urins, spätestens nach einer Woche. Ob spezielle Blasen- und Nieren Tees oder pflanzliche Medikamente wirklich Erfolg haben, ist wissenschaftlich nicht belegt. Schaden richten sie aber nicht an, durch vermehrte Wasserausscheidung können sie unterstützend wirken. Cranberryfrüchte haben in einer Studie durchaus positive Wirkung gezeigt.

Sollten bei Frauen immer wieder Blasenentzündungen auftreten oder sollte es bei Männern zu Harnwegsinfekten kommen, sprechen wir von komplizierten Infektionen. Hier sind weitere Untersuchungen angezeigt. Bei Männern sollte eine Untersuchung beim Urologen erfolgen, damit eine Entzündungen oder eine Vergrößerung der Prostata ausgeschlossen werden kann. Sollte es bei Frauen immer wieder zu einer Entzündung kommen, dann müssen spezielle Laboruntersuchungen des Urins den Keim herausfinden sowie das Medikament benennen, auf den dieser Keim auch anspricht. Durch häufige Antibiotikugaben können manchmal Bakterien auftreten, die auf die gängigen Mittel nicht mehr ansprechen.

Damit es aber erst gar nicht zur Harnwegsinfektion kommt, gilt:

- Mindestens zwei Liter Trinkmenge pro Tag
- Möglichst vollständige Entleerung der Blase
- Baldige Blasenentleerung nach Geschlechtsverkehr
- Keine übertriebene Genitalhygiene, um die normale Pilz- und Bakterien Besiedlung nicht zu zerstören
- Keine Intimsprays
- Stuhlgangshygiene, am besten mit Waschung oder zumindest mit Feuchttüchern von vorne (Scheide) nach hinten (After).

G.W.