



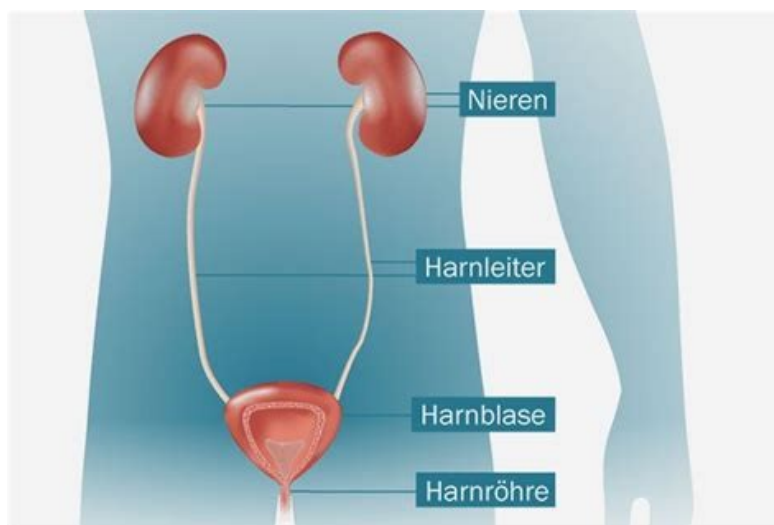
## Patienteninformationsblatt: Blasenentzündung (medizinisch: Harnwegsinfekt/Cystitis)

Liebe Patientin, lieber Patient,

bei Ihnen wurde ein **Harnwegsinfekt** festgestellt. Was dies für Sie bedeutet und was Sie selbst gegen Ihre Erkrankung tun können, möchten wir Ihnen im Folgenden erklären.

- Was ist ein Harnwegsinfekt und wie entsteht er?

Eine Harnwegsinfekt ist eine **bakterielle Infektion der ableitenden Harnwege**. Die ableitenden Harnwege setzen sich aus den **Nieren**, den **Harnleitern**, die bis zur Blase führen, der **Blase** selbst und der **Harnröhre** zusammen.

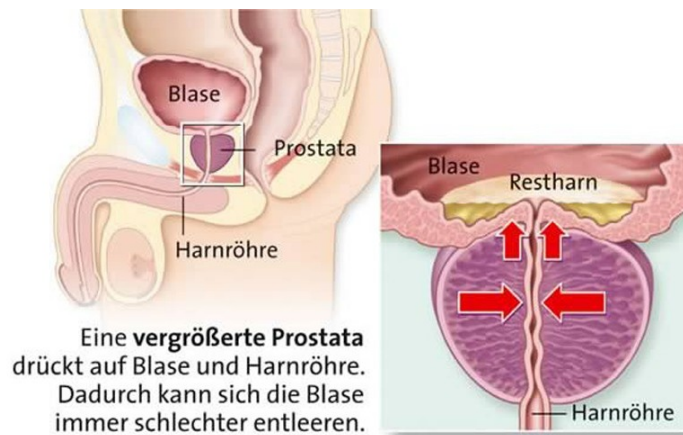


Bildquelle: <https://tse3.mm.bing.net/th?id=OIP.LNN7dqPEdSyTIIId5VDny7wHaE8&pid=Api>

Bakterien sind kleine infektiöse Zellen. Die meisten Bakterien, die Harnwegsinfekte auslösen, kommen aus dem **Darm**. Dort kommen sie natürlicherweise vor und helfen bei der Verdauung. Gelangen die Bakterien aber in die ableitenden Harnwege, können Sie sich dort vermehren und **aufsteigende Entzündungen** auslösen. Insbesondere bei Frauen treten solche **Schmierinfektionen** häufiger auf, da sich der Darmausgang und die Harnröhre räumlich eng und nah beieinander befinden und so die Bakterien leichter in die Harnwege gelangen können. Sind die **Schleimhäute** im Genitalbereich (wo sich ja auch die Harnröhre befindet) trocken und gereizt, können sich noch leichter **Eintrittspforten** für Darmbakterien bilden. Außerdem können **Hindernisse** (die meist von außerhalb der Blase auf diese drücken) dafür sorgen, dass der Urin nicht restlos ausgeschieden werden kann. So können sich in der Blase im



verbliebenen **Restharn** Bakterien ansiedeln und vermehren. Dies kann insbesondere bei Männern im höheren Lebensalter durch eine **Prostatavergrößerung** auftreten, aber auch durch **mechanische Hindernisse** bei Frauen (z.B. Menstruationstasse, Verhütungsring, Pessar). Der Körper besitzt ein **Immunsystem**, das mit Hilfe verschiedener weißer Blutkörperchen Infektionen bekämpft. Dringen Bakterien in den Körper ein und infizieren diesen, aktiviert der Körper das Immunsystem, um die Infektion zu bekämpfen. Die **Symptome** eines Harnwegsinfekts kommen einerseits durch die Infektion mit den Bakterien, andererseits auch durch den Kampf des Immunsystems mit den Erregern zu Stande:



Bildquelle: <https://www.apotheken-umschau.de/multimedia/272/32/14/131400302609.jpg>

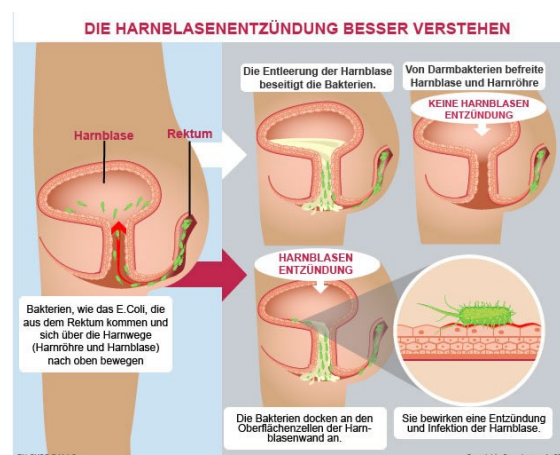
- **Harndrang und häufiges Wasserlassen** sollen helfen, die Erreger aus dem Körper auszustoßen.
  - ➔ beim Wasserlassen werden große Erregermengen im Urin ausgeschieden. Hände nach dem Toilettengang gründlich waschen.
- **Schmerzen beim Wasserlassen** sind eine **Entzündungsreaktion** des Körpers.
  - ➔ Sind die Schmerzen zu schlimm, kann man gerne **Schmerzmittel** einnehmen.
  - ➔ Durch die Entzündung kann es zu Blut im Urin kommen. Dies kann ein Zeichen einer schweren Entzündung sein.
    - **Bitte suchen Sie deshalb bei sichtbarem Blut im Urin sofort einen Arzt auf!**
- Man kann sich **schwach und abgeschlagen** fühlen (**Krankheitsgefühl**). Der Körper braucht seine Kraft für den Kampf gegen die Infektion.
  - ➔ Das Beste für den Körper ist in diesem Zeitraum **Ruhe**. Ab ins Bett!
- Der Körper bildet gegebenenfalls **erhöhte Temperatur** (>37,5°C bis 38,5°C) oder **Fieber** (>38,5°C) aus. Das Fieber hilft dem Abwehrsystem, auf die Erreger zu reagieren und diese zu zerstören.
  - ➔ Hat man bei einem Harnwegsinfekt erhöhte Temperatur oder Fieber, ist das ein Zeichen für eine schwerere oder aufsteigende Infektion, die vielleicht die Blase überschritten hat und eventuell bis zu den Nieren fortgeschritten ist.
    - **Bitte suchen Sie deshalb bei Fieber sofort einen Arzt auf!**



➔ Fieber nur senken, wenn man sich durch die Temperatur sehr schlecht fühlt. Das Fieber hat eine Funktion und hilft dem Körper im Kampf gegen die Infektion!

- **Was kann man sonst noch gegen einen Harnwegsinfekt tun?**
- **Trinken:**
  - Sie sollten auf eine **ausreichende Trinkmenge** achten (mindestens ca. 3 – 4 Liter Wasser und/oder Tee täglich). Dadurch werden die Erreger aus der Blase gespült und können sich schlechter vermehren und an die Blasenwand anheften.
  - Spezielle **Blasen- und Nierentees**, z.B. aus Goldrute, wirken zusätzlich harntreibend und können gerne eingesetzt werden.
- Unterstützend können Sie auf verschiedene **frei verkäufliche, teils pflanzliche Medikamente** zurück greifen:
  - **Bärentraubenblätterextrakt** (z.B. Cystinol akut Dragees®): Das Bärentraubenblätterextrakt wirkt bakterizid, das heißt, es tötet Bakterien ab. Dieses Medikament sollte nicht länger als zehn Tage eingesetzt werden und nur angewendet werden, sofern keine Leberfunktionsstörung vorliegt, da es in seltenen Fällen die Leber angreifen kann.
  - **Kapuzinerkresse/Meerrettichwurzel** (z. B. Angocin AntiInfekt®): Die enthaltenen Senföle wirken bakterizid, das heißt, sie töten Bakterien ab.
  - **D-Mannose** (z.B. Femannose®): Ein Zucker, der nicht vom Körper verdaut wird, sondern mit dem Urin ausgeschieden wird. Die Bakterien heften sich an den Zucker und werden mit diesem ausgeschieden.
- Sollten diese Maßnahmen nicht ausreichen, verordnen wir Ihnen ein passendes **Antibiotikum**. Meistens wird der Urin zusätzlich in ein Labor geschickt, um die Keime daraus **anzüchten** zu lassen. So sieht man nach einigen Tagen, ob das Antibiotikum auch passt.

➤ **Sollte es Ihnen nach 2 Tagen nicht besser gehen, suchen Sie bitte umgehend einen Arzt auf!**



Bildquelle: <https://creapharma.de/wp-content/uploads/2014/04/PN-CYSC-D-V-1-2.jpg>



- **Wie kann man vorbeugen?**
- **Vermeiden Sie Schmierinfektionen.** Insbesondere für Frauen gilt:
  - Nach dem Stuhlgang **Wischrichtung** von vorne nach hinten richten, also vom Genitaltrakt zum Darmausgang. So werden die Darmbakterien nicht zur Harnröhre gewischt.
  - Nach dem **Geschlechtsverkehr** sollte die Blase entleert werden, damit durch die Reibung eingedrungene Bakterien herausgespült werden können.
- Regelmäßige, aber nicht übertriebene **Hygiene**. Bitte waschen Sie Ihren Genitaltrakt nicht mit Seife oder Duschgel, das trocknet die Schleimhäute aus und macht sie rissig. Durch die Risse können Keime besser eindringen. Sollten Ihre Genitalschleimhäute generell trocken sein, können Sie spezielle Pflegemittel verwenden.
- **Ansäuern des Harns**. Eine Harnansäuerung verhindert, dass sich Bakterien festsetzen und vermehren. Dies kann man z.B. durch das Trinken von **Cranberrysaft** erreichen. Dies wirkt allerdings nur vorbeugend, nicht im Akutfall!
- Sollten ständig Harnwegsinfekte auftreten, kann man sich gegen die häufigsten Erreger, die eine Blasenentzündung hervorrufen, mit einer **Impfung** schützen lassen.
- Sollte ein **Abflusshindernis** (Prostatavergrößerung etc.) vorliegen, muss man dieses separat behandeln.
  
- **Fazit:**

Blasenentzündungen sind **meist harmlos**. Durch viele unterstützende Maßnahmen kann man den Körper unterstützen und die Krankheitsdauer verkürzen. Die wichtigsten Maßnahmen sind **viel trinken**, körperliche **Schonung/Ruhe** und **Medikamente bei Bedarf**. Durch verschiedene Maßnahmen kann man ein erneutes Auftreten von Harnwegsinfekten verhindern helfen.

Falls Sie noch Fragen haben, kommen Sie gerne jederzeit auf uns zu! Ihre Praxis Dres. von Blittersdorff

Ihre Meinung ist uns wichtig! Haben Sie Vorschläge, Wünsche oder Anregungen zu diesem Informationsblatt? Hat Ihnen dieser Handzettel gefallen? Um uns ständig verbessern zu können, freuen wir uns über eine Rückmeldung, gerne persönlich oder unter [praxis@hausarzt-handschuhsheim.de](mailto:praxis@hausarzt-handschuhsheim.de)