

Patienteninformation Blasenentzündung

Blasenentzündung / Teil 1

Symptome. Warnzeichen. Behandlung der akuten Blasenentzündung.

Eine Blasenentzündung (auch Zystitis oder Harnwegsinfekt genannt) ist eine häufige, meist bakterielle Infektion der unteren Harnwege. Sie betrifft überwiegend Frauen, da deren Harnröhre kürzer ist, was Bakterien den Aufstieg in die Blase erleichtert.

Obwohl oft sehr unangenehm und schmerzhaft, verlaufen die meisten Blasenentzündungen unkompliziert und heilen bei richtiger Behandlung folgenlos aus.

Was ist eine „unkomplizierte“ Blasenentzündung?

Man spricht von einer **unkomplizierten Blasenentzündung**, wenn die folgenden Kriterien erfüllt sind:

- Die Infektion betrifft **nur die Blase** (und nicht die Nieren).
- Die betroffene Person ist eine **gesunde, nicht schwangere Frau** (vor den Wechseljahren).
- Es liegen **keine anatomischen oder funktionellen Störungen** der Harnwege vor (z.B. Nierensteine, Blasenkatheter, Verengungen).
- Es liegen **keine schweren Begleiterkrankungen** vor, die das Immunsystem schwächen (z.B. ein schlecht eingestellter Diabetes mellitus oder eine Immunsuppression).

Typische Symptome:

- Brennen oder Schmerzen beim Wasserlassen
- Häufiger Harndrang (auch bei sehr kleiner Urinmenge)
- Schmerzen oder Krämpfe im Unterbauch (oberhalb des Schambeins)
- Eventuell trüber oder unangenehm riechender Urin

Mögliche Komplikationen und Warnzeichen

Bei einer unkomplizierten Blasenentzündung sind Komplikationen selten, aber es ist wichtig, auf Warnzeichen zu achten, die auf einen ernsteren Verlauf hindeuten.

Mögliche Komplikation:

Die häufigste ernste Komplikation ist das Aufsteigen der Infektion von der Blase über die Harnleiter in die Nieren. Dies führt zu einer Nierenbeckenentzündung (Pyelonephritis), einer schweren Erkrankung, die sofort ärztlich behandelt werden muss.

Warnzeichen für einen komplizierten Verlauf:

Suchen Sie unbedingt einen Arzt auf, wenn die Symptome der Blasenentzündung sehr stark sind oder wenn Folgendes eintritt:

- Sichtbares Blut im Urin
- Starke Schmerzen, die sich nicht bessern
- Keine Besserung der Symptome innerhalb von 2-3 Tagen trotz Behandlung
- Symptome **bei Männern, Kindern oder schwangeren Frauen** (diese gelten nie als unkompliziert)

Warnzeichen für eine Nierenbeckenentzündung:

Eine Nierenbeckenentzündung erfordert sofortige ärztliche Behandlung. Die typischen Anzeichen sind:

!! Achtung Notfall !!

- **Fieber** (oft über 38,5°C) und/oder **Schüttelfrost**
- **Starke Flankenschmerzen** (Schmerzen im seitlichen Rücken auf Höhe der Taille, oft einseitig klopfempfindlich)
- **Starkes, allgemeines Krankheitsgefühl** (Abgeschlagenheit, Übelkeit, Erbrechen)

Behandlung der unkomplizierten Blasenentzündung

Nicht jede leichte Blasenentzündung muss sofort mit einem Antibiotikum behandelt werden. Die Therapie richtet sich nach der Schwere der Symptome.

Hausmittel und allgemeine Maßnahmen (Basistherapie)

Bei leichten bis moderaten Beschwerden können diese Maßnahmen oft ausreichen:

- **Viel trinken:** Das Wichtigste ist, die Blase gut „durchzuspülen“, um die Bakterien auszuschwemmen. Trinken Sie 2-3 Liter pro Tag (Wasser oder spezielle Blasen- und Nierentees).
- **Wärme:** Eine Wärmflasche oder ein warmes Sitzbad kann helfen, die verkrampfte Blasenmuskulatur zu entspannen und die Schmerzen im Unterbauch zu lindern.
- **Körperliche Schonung:** Gönnen Sie Ihrem Körper Ruhe, damit das Immunsystem die Infektion effektiv bekämpfen kann.

Rezeptfreie Medikamente

Diese Mittel können zur Linderung der Symptome oder zur Unterstützung eingesetzt werden:

- **Schmerzmittel:** Präparate mit **Ibuprofen** (400 mg; 3-mal pro Tag für maximal 3 Tage) oder **Naproxen** (250 mg; 2- bis 3-mal pro Tag für maximal 3 Tage) wirken nicht nur schmerzstillend, sondern auch entzündungshemmend. Bei leichten Infekten reicht dies manchmal schon aus, damit der Körper die Entzündung selbst heilen kann.
- **D-Mannose** (3-mal pro Tag je 2 g): Dies ist eine Zuckerart, die rezeptfrei als Pulver oder Kapsel erhältlich ist. D-Mannose bindet an die E. coli-Bakterien (die häufigsten Auslöser) und verhindert, dass sie sich an der Blasenwand festsetzen. Die Bakterien werden dann mit dem Urin ausgespült.
- **Pflanzliche Arzneimittel:** Es gibt verschiedene Präparate, die harntreibend, krampflösend oder entzündungshemmend wirken können. Dazu gehören:
 - **Goldrutenkraut** (wirkt harntreibend, krampflösend)
 - **Brennnesselblätter** (wirken harntreibend)
 - **Kombinationspräparate** (z.B. Canephron®)

Antibiotika

Wenn die Symptome sehr stark sind, die Beschwerden sich durch Hausmittel nicht bessern oder ein komplizierter Verlauf droht, kann ein Antibiotikum erwogen werden.

- **Kurzzeittherapie** z.B. als Einmaldosis oder für 3-5 Tage
- Ziel: schnellere Symptomlinderung und Verhinderung von Komplikationen

Weitere Hinweise zum Thema Blasenentzündung:

➔ [www.gesundheitsinformation.de/
akute-blasenentzuendung.html](http://www.gesundheitsinformation.de/akute-blasenentzuendung.html)



Patienteninformation Blasenentzündung

Blasenentzündung / Teil 2

Die **Wiederkehrende** Blasenentzündung → Vorbeugung & Behandlung.

Manche Frauen leiden immer wieder unter Blasenentzündungen. Wenn es innerhalb eines halben Jahres zu mindestens zwei Blasenentzündungen oder innerhalb eines Jahres zu mindestens drei Blasenentzündungen kommt, dann wird dies als **wiederkehrende Blasenentzündung** bezeichnet. In solchen Fällen sollte eine gründliche ärztliche Abklärung erfolgen – ggf. sollte auch eine urologische Vorstellung erwogen werden.

Vorbeugende Maßnahmen

- **Trinkmenge:** Achten Sie immer auf eine hohe Trinkmenge (ca. 2 Liter/Tag), um die Harnwege regelmäßig zu spülen.
- **Nach dem Geschlechtsverkehr:** Innerhalb von 15 Minuten zur Toilette gehen, um eventuell eingedrungene Bakterien auszuspülen.
- **Toilettenhygiene:** Immer von vorne nach hinten (von der Scheide zum After) abwischen, um die Übertragung von Darmbakterien zu vermeiden.
- **Kälte meiden:** Unterkühlung (z.B. durch nasse Badekleidung, kalte Füße, Sitzen auf kaltem Untergrund) kann die lokale Immunabwehr im Becken schwächen.
- **Intimhygiene:** Nicht übertreiben. Aggressive Seifen, Intimsprays oder Scheidenspülungen können die natürliche Schutzflora (Milchsäurebakterien) der Scheide stören. Lauwarmes Wasser oder pH-neutrale Waschlotionen sind ausreichend.
- **D-Mannose:** Kann auch vorbeugend (z.B. nach dem Geschlechtsverkehr oder in Stressphasen) eingenommen werden, Dosis: 2 g.
- **Cranberry-/Moosbeeren-Präparate:** Der Nutzen ist umstritten, aber manche Frauen profitieren von hoch dosierten Präparaten (mit dem Wirkstoff Proanthocyanidin, PAC).

Behandlungsmaßnahmen bei Rezidiven

Wenn die allgemeinen Maßnahmen nicht ausreichen, gibt es spezielle medizinische Strategien:

- **Lokale Therapie mit Milchsäure-Präparaten:** Eine gesunde Scheidenflora (pH-Wert 3,8-4,4) ist ein wichtiger Schutzschild gegen aufsteigende Bakterien. Die Anwendung von Zäpfchen oder Gelen mit Milchsäurebakterien (Laktobazillen) kann helfen, diese Flora aufzubauen oder zu stabilisieren, besonders nach Antibiotika-Einnahme oder bei Neigung zu Scheideninfektionen. Einnahme: z.B. „Vagisan® Milchsäurezäpfchen“ über 7 Tage einmal täglich zur Nacht oder über mehrere Wochen 2-3x/Woche zur Nacht.
- **Lokale Östrogen-Präparate (für Frauen nach den Wechseljahren):** Nach den Wechseljahren führt der Östrogenmangel oft zu einer dünneren und trockeneren Schleimhaut in Scheide und Harnröhre. Dies macht sie anfälliger für Infektionen. Die lokale Anwendung von Östrogen (als Creme oder Vaginalzäpfchen) kann die Schleimhaut stärken und die Anfälligkeit für Blasenentzündungen drastisch reduzieren. Einnahme: 0,5 mg Estriol 2-3x/Woche (vaginal) [z.B. „OeKolp® forte Ovula“ (Zäpfchen) oder „ESTRIOL Wolff 0,5 mg/g“ (Vaginalcreme)].
- **Langzeit-Prophylaxe:** In schweren Fällen kann ein niedrig dosiertes Antibiotikum über einen längeren Zeitraum (z.B. 3-6 Monate) abends eingenommen werden, um den Kreislauf zu durchbrechen.
- **„Harnblasendesinfektion“ mit Methenamin-Hippurat (Cystohipp®):** Eine Alternative zur Antibiotika-Langzeitprophylaxe. Methenamin ist ein Antiseptikum (Desinfektionsmittel). Bei einem ausreichend sauren Urin (pH-Wert <5,5) wird Methenamin in der Harnblase in das Bakterien-abtötende Formaldehyd aufgespalten – ohne Risiko einer Resistenzentwicklung. Die Einnahme erfolgt zweimal täglich über 6-12 Monate.
- **„Impfungen“ mit E.-coli-Präparaten:** Tägliche Einnahme als Tablette über einen Zeitraum von 3 Monaten (Uro-Vaxom® 6mg). Oder intramuskuläre StroVac®-Impfung in drei Dosen im Abstand von ein bis zwei Wochen, gefolgt von einer Auffrischimpfung nach einem Jahr [der Nutzen ist umstritten und nicht bewiesen].