



den Symptomen gesellen sich dann starke Rücken- und Nierenschmerzen sowie Fieber mit Schüttelfrost und Übelkeit. Wer einmal daran erkrankt war, wird das nicht so schnell vergessen. Das Tückische: Nicht immer treten diese deutlichen Zeichen

sofort auf, manchmal wandern die Keime unbemerkt aus der Blase durch die Harnleiter weiter hinauf. Dr. Reinhold Schaefer, Geschäftsführer des Ärztenetzwerks Uro-GmbH Nordrhein, empfiehlt bei jeder Harnwegsinfektion eingehende Untersuchungen. „Akute Nierenbeckenentzündungen müssen schnellstmöglich erkannt und behandelt werden, damit sie nicht in einen chronischen Zustand übergehen und im schlimmsten Fall zu Nierenversagen führen“, so der Urologe. Er rät zu Blut- und Urinproben sowie Ultraschalluntersuchungen

für eine differenzierte Diagnose. Sind tatsächlich die Nieren als Sammelstelle des Harns mit betroffen, verhindert eine gezielte Antibiotikatherapie Schlimmeres.

Nicht noch einmal

Beugen Sie Blasenentzündungen vor, indem Sie täglich mindestens zwei Liter Wasser, Saftschorle oder Tee trinken. Halten Sie außerdem die Füße und den Unterleib immer schön warm. Damit Bakterien erst gar nicht in die Harnröhre gelangen, leeren Sie Ihre Blase frühzeitig, sobald Sie „müssen“, und regelmäßig nach dem Sex. Richtige Toilettenhygiene „von vorn nach hinten“ tut ihr Übriges. Zur Reinigung des empfindlichen Intimbereiches sind Wasser und allenfalls sanfte Waschlösungen ausreichend, angebotene Spezialsprays bewirken eher Irritationen. Frauen, die während der Wechseljahre vermehrt unter Blasen- und Nierenbeckenentzündungen leiden, können eine Impfung gegen die hauptverdächtigen Bakterien in Betracht ziehen. Nicht zuletzt schützen ein starkes Immunsystem, Ausgeglichenheit und eine gesunde Lebensführung auch vor Harnwegsinfekten.

In der Apotheke finden Sie sowohl Produkte, die im Notfall helfen als auch vorbeugend wirken – diskrete Beratung inklusive. Fragen Sie nach!

Blasenentzündung - das hilft!

Ständiger Harndrang,
Schmerzen im
Unterleib. Frauen,
die es erwischt hat,
möchten sich am
liebsten einschließen,
bis alles
überstanden ist.

Schwaches Geschlecht

Was Frauen sonst vehement zurückweisen, ist hier leider zutreffend. Die weibliche Harnröhre ist nämlich mit vier Zentimetern fünfmal kürzer als das männliche Gegenstück und liegt unmittelbar neben dem Darmausgang. So finden Krankheitskeime von außen relativ schnell den Weg in die Blase. Eine lange Verweildauer von Harn in der Blase erhöht das Risiko.

Bei nassen Füßen, nacktem Rücken oder Sitzen auf kalten Flächen haben Bakterien besonders leichtes Spiel. Während der Wechseljahre ist frau ebenfalls anfälliger für Harnwegsinfektionen, denn der abnehmende Östrogenspiegel verändert die Beschaffenheit der Schleimhäute. Dementsprechend kennt jede zweite Frau eine Blasenentzündung (Zystitis) aus eigener Erfahrung.

Trinken, trinken, trinken

Auch wenn der Gang zur Toilette besonders unangenehm ist, hilft häufiges Wasserlassen dabei, die Bakterien aus der Blase herauszuspülen. Daher über den Tag verteilt möglichst viel trinken, am besten (Blasen-)Tee aus Bärentraubenblättern, Schachtelhalm und anderen harntreibenden und entkrampfenden Pflanzen. Da zusätzlich Ruhe heilsam ist und zwischen Trinken und Toilettenbesuchen meist ohnehin wenig Zeit für anderweitige Beschäftigungen bleibt, sind Patientinnen im Bett oder auf dem Sofa am besten aufgehoben. Decken, Wärmflaschen oder Körnerkissen rund um Nieren und Unterleib unterstützen die Heilung und lindern krampfartige Schmerzen. Nach wenigen Tagen ist die Entzündung meist überstanden.

Nieren schützen

Eine unbehandelte Blasenentzündung kann sich bis ins Nierenbecken ausbreiten. Zu den bestehen-