



# BLASENENTZÜNDUNG: RICHTIG VORBEUGEN UND WIRKSAM BEHANDELN

Die Außentemperaturen steigen, die Tage werden länger: Frühjahr und Sommer laden dazu ein, die milden Abende im Freien zu verbringen. Doch das Sitzen auf kühlem Untergrund kann eine Blasenentzündung begünstigen. Auch nasse und kalte Füße können dazu beitragen. Denn die Entzündung wird durch bestimmte Krankheitserreger hervorgerufen und die körpereigene Abwehr ist durch die Kälte geschwächt.

## Harnwegsinfektion nicht unterschätzen

Eine Blasenentzündung macht sich mit ziehenden Schmerzen im Unterleib oder einem Brennen beim Wasserlassen bemerkbar. Bei Frauen – vor allem in jungem Alter – passiert dies häufig, aber gelegentlich sind auch Männer betroffen. Die Behandlung richtet sich danach, wie stark die Beschwerden sind.

Eine unbehandelte Harnwegsinfektion kann zu Folgeschäden führen. Tritt sie immer wieder auf, ist Blut im Urin zu sehen oder lassen die Beschwerden nicht nach, führt am Arztbesuch kein Weg vorbei. Bei leichteren Fällen kann die Apotheke direkt helfen: Denn bei nicht zu starken Beschwerden kann gegen die Schmerzen und Entzündungsanzeichen der Wirkstoff Ibuprofen eingenommen werden. In etwa der Hälfte der

Fälle heilt die Entzündung dann innerhalb von einer Woche von allein aus. Kehrt sie immer wieder, empfehlen Experten die regelmäßige Einnahme von Mannose – einem besonderen Zucker. Diese wird vom Körper nicht aufgenommen und bindet die schädlichen Erreger in den Harnwegen. Sie können so leichter ausgeschieden werden. Zusätzlich werden zur Vorbeugung pflanzliche Zubereitungen aus Kapuzinerkresse oder Meerrettichwurzeln aus der Apotheke empfohlen. Sie bekämpfen die Krankheitserreger auf natürliche Weise. Tee aus Bärentraubenblättern hilft auf die gleiche Weise, soll aber nicht länger als einen Monat angewendet werden. Ihr Apotheker berät Sie gern!

## Im Zweifelsfall den Arzt zu Rate ziehen

Lässt die Entzündung durch diese Maßnahmen nicht nach, sollte ein Arzt konsultiert werden. Hierfür stehen zahlreiche verschreibungspflichtige Arzneimittel wie zum Beispiel Antibiotika zur Verfügung, die der Arzt je nach Patient und nach Art des Erregers verordnet. In der Regel ist die Behandlung sehr gut verträglich und dauert zwischen nur einem und zehn Tagen. In einigen Fällen kann es aber auch notwendig sein, über längere Zeit Arzneimittel einzunehmen.

## Fünf Tipps zur Vorbeugung

Diese einfachen Maßnahmen senken das Risiko einer Harnwegsinfektion:

- Täglich etwa 1,5 Liter Flüssigkeit trinken, um die Harnwege zu durchspülen. So werden Erreger schnell ausgeschieden.
- Fruchtsäfte, zum Beispiel aus Cranberrys und anderen Beeren, können vorbeugend helfen. Viel Obst und Gemüse stärken das Abwehrsystem des Körpers.
- Frauen gehen nach dem Geschlechtsverkehr am besten zum Wasserlassen auf die Toilette. Das hilft, Krankheitserreger auszuspülen.
- Außerdem ist es sinnvoll, Füße und Unterkörper immer vor Unterkühlung zu schützen, etwa durch Unterlegen einer Decke beim Sitzen auf Stein oder Beton.
- Badebekleidung nach dem Schwimmen sofort wechseln, um eine Unterkühlung sowie das Einschleppen von Erregern zu verhindern.