

Was können Sie selber tun?

Um Harnwegsinfekten vorzubeugen, aber auch zur Behandlung von Blasenentzündungen ist es wichtig, genug zu trinken. Sonst Gesunde sollten mindestens 2 Liter Flüssigkeit pro Tag zu sich nehmen. Dabei ist es gleichgültig, was Sie trinken. Sogenannte Blasen- oder Nierentees sind nicht besser als andere Getränke.

Entleeren Sie Ihre Blase möglichst vollständig, regelmäßig mehrmals täglich. Gehen Sie zur Toilette, wenn sie Harndrang verspüren. Versuchen Sie nicht, den Urin möglichst lange zu halten.

Vermeiden Sie Produkte, die das biologische Gleichgewicht der Scheide stören: spermienabtötende Cremes und Scheidendiaphragmen (Pessare), Intimsprays, Scheidenspülungen, aber auch übertriebene "Genitalhygiene" mit zu häufiger Benutzung von Seife.

Durch Sexualverkehr können Bakterien in die Blase gelangen, so daß häufig Harnwegsinfekte ausgelöst werden. Oft hilft es, nach dem Verkehr die Blase zu entleeren.

Auch wenn bei den meisten erwachsenen Frauen Harnwegsinfekte eine lästige, aber harmlose Erkrankung sind, ist es sinnvoll, den Arzt aufzusuchen.

In jedem Fall sollten Sie sich **bei zusätzlichen Rückenschmerzen und Fieber unverzüglich ärztlich behandeln lassen.**

Was kann Ihr Arzt tun?

Ihr Arzt kann feststellen, ob Ihre Beschwerden wirklich durch einen Harnwegsinfekt verursacht werden, oder ob eine andere, seltenere Erkrankung vorliegt.

Sollte Ihr Arzt eine solche Erkrankung (z. B. Entzündung der Vorsteherdrüse oder der Scheide) feststellen, wird er die entsprechenden Schritte einleiten.

Wenn Sie zum Arzt gehen, wird in der Praxis zumeist eine Urinprobe untersucht. Frauen sollten dabei die großen Schamlippen mit den Fingern spreizen, Männer die Vorhaut zurückziehen. Sofern Bakterien festgestellt werden, wird Ihr Arzt Ihnen ein Antibiotikum verordnen. In der Regel sollten Sie dieses Antibiotikum 3 Tage (selten auch länger) einnehmen.

Diese Therapie ist in aller Regel nebenwirkungsfrei. Auch wenn Sie öfter Harnwegsinfekte haben, kann die gleiche Behandlung wiederholt durchgeführt werden, ohne daß dies für Sie schädlich ist. Zumeist ist es auch nicht erforderlich, das Medikament zu wechseln.

Ihr Arzt kann Ihnen damit eine Therapie vorschlagen, die in der Regel zu einer schnellen Beschwerdefreiheit führt.

Autoren: PD Dr. med. F. M. Gerlach, Dr. med. M. Berndt, Dipl.-Soz. M. Beyer, Dr. med. E. Hummers-Pradier

Diese Patienteninformation beruht auf einer Leitlinie der Deutschen Gesellschaft für Allgemeinmedizin und Familienmedizin. Sie wurde überreicht durch:

DEGAM Leitlinie

Brennen beim Wasserlassen

Patienteninformation

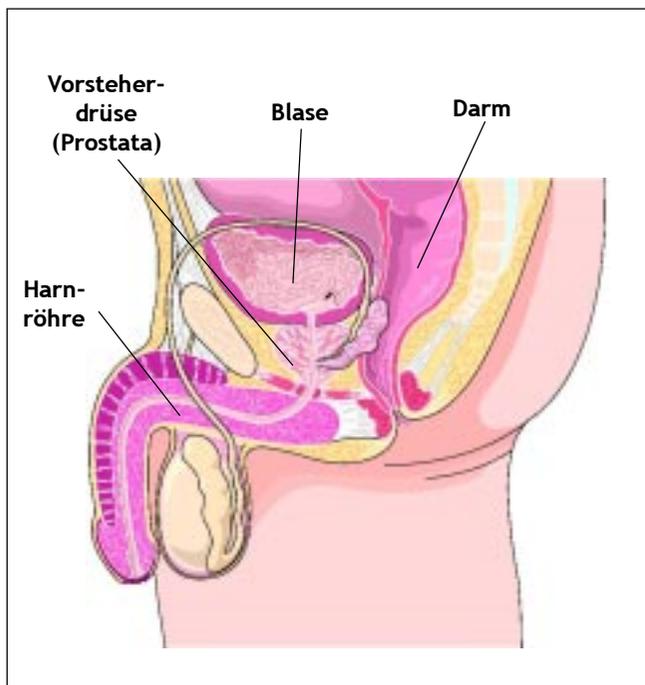
Was verursacht Brennen beim Wasserlassen?

Brennen beim Wasserlassen kann bei mehreren Erkrankungen auftreten. Die häufigste davon ist der Harnwegsinfekt. Dieses Faltblatt gibt Ihnen die wichtigsten Informationen über diese Erkrankung und ihre Behandlung.

Was ist ein Harnwegsinfekt?

Im unteren Bauch sitzt die Blase, das Speicherorgan für Urin. Im Urin und an der Blasenwand können sich Bakterien ansiedeln, die eine Entzündung verursachen, den Harnwegsinfekt.

Beschwerden des Harnwegsinfekts sind meistens Brennen oder Schmerzen beim Wasserlassen sowie häufiger Harndrang. Auch Unterbauchschmerzen oder Schwierigkeiten, den Urin zu halten, können auftreten.

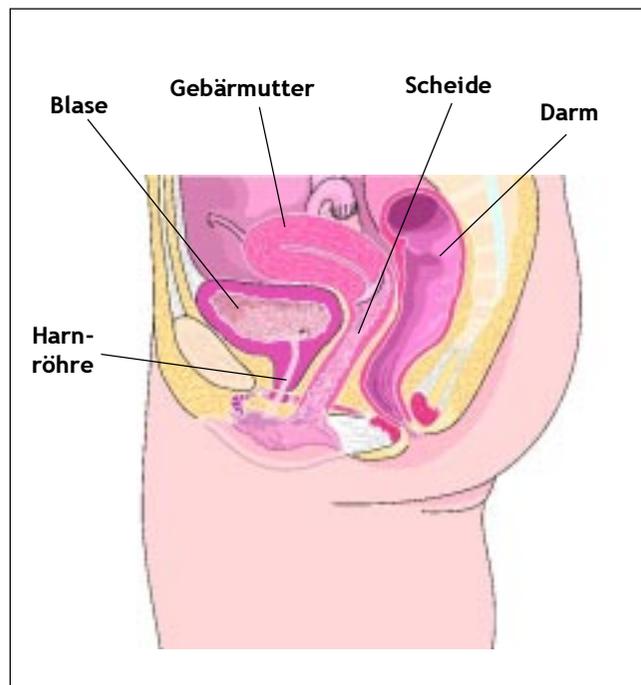


Wenn Sie Fieber oder Schmerzen in der Nierengegend haben oder sich allgemein abgeschlagen und krank fühlen, kann dies ein Hinweis darauf sein, daß außer der Blase auch Ihre Nieren entzündet sind.

Woher kommen Harnwegsinfekte?

Frauen haben häufig Harnwegsinfekte. Ihre Harnröhre ist kürzer als die der Männer und mündet in der Nähe von Scheide und Darmausgang. Dadurch können Bakterien leichter in die Blase eindringen. Harnwegsinfekte treten bei vielen Menschen in mehr oder weniger großen Abständen immer wieder auf. Bei sonst gesunden Erwachsenen ist dies jedoch kein Hinweis auf eine schwere oder chronische Erkrankung.

Frauen, die Scheidenspülungen, Intimsprays, Scheidendiaphragmen (Pessare), spermienabtötende Cremes oder Scheidenzäpfchen verwenden, bekommen leichter Harnwegsinfekte, weil



durch diese Substanzen der natürliche Bakterienbewuchs der Scheide gestört wird, so daß krankheitserregende Bakterien sich leichter ausbreiten können.

Die Schleimhaut der Scheide und der Harnröhre ist bei Frauen nach den Wechseljahren besonders empfindlich, da ihr Körper weniger Östrogen bildet. Dieses kann die Ursache für gehäuft auftretende Harnwegsinfekte sein.

Menschen, die ihre Blase nicht vollständig entleeren können, z. B. Männer mit vergrößerter Vorsteherdrüse (Prostata), Frauen mit einer Gebärmutter- oder Gebärmutter- senkung sowie manche Patienten mit Schlaganfällen oder Erkrankungen des Nervensystems, bekommen besonders leicht Harnwegsinfekte.

Enge Kleidung oder kalte Getränke verursachen keine Harnwegsinfekte. Dagegen kann bei empfindlichen Menschen Unterkühlung (z. B. durch Sitzen auf kaltem Stein, in kaltem Wasser stehen) eine Episode auslösen. Eine "Erkältung" der Blase kann nicht die alleinige Ursache eines Harnwegsinfektes sein. Es sind immer auch Krankheitskeime beteiligt.

Sind Harnwegsinfekte gefährlich?

Harnwegsinfekte sind unangenehm und schmerzhaft, aber meistens harmlos. In einigen Fällen können sie jedoch auch gefährlich werden oder auf eine schwere Erkrankung hinweisen.

Besonders Schwangere, Männer, Kinder, Zuckerkrankte, ältere Menschen, Patienten mit einer Krebserkrankung sowie Menschen mit Nierensteinen oder einer anderen Nierenerkrankung sollten daher schon bei leichteren Beschwerden ihren Arzt zu Rate ziehen.