

**Jede 3. Frau betroffen**

Wie Sie Blasenentzündungen vorbeugen und welche Möglichkeiten es zur Impfung gibt



Beinahe jede dritte Frau litt schon einmal an einer Blasenentzündung.

Getty Images/iStockphoto/Jomkwan

**Monika Preuk**

Donnerstag, 08.04.2021, 23:12



Besonders Frauen sind gefährdet, eine unangenehme Blasenentzündung zu bekommen. Wer die Alarmzeichen kennt, kann schnell reagieren und die Entzündung in den Griff bekommen. Es gibt jedoch Symptome, bei denen sie zum Arzt gehen sollten.

Wer sie schon mal erlebt hat weiß, wie qualvoll eine Blasenentzündung (Zystitis) sein kann. Rund 30 Prozent der Frauen haben schon mindestens einmal diese Erfahrung machen müssen. Blasenentzündung ist also besonders häufig, die Hauptrisikogruppe

[X](#)



Frauen sind besonders gefährdet, manche von ihnen sogar noch mehr

Doch unter den Frauen gibt es noch weitere Risikogruppen. „Das sind Diabetikerinnen, Frauen in den Wechseljahren, Immungeschwächte, Frauen nach operativen Eingriffen im Urogenitaltrakt sowie Frauen, die Diaphragmen oder Spermizide anwenden. Wenn die Frau bereits vor dem 15. Lebensjahr schon eine Blasenentzündung hatte, steigt das Risiko für gehäufte Harnwegsinfekte, ebenso bei einer familiären Belastung,“ führt Catrin Steiniger aus. Die Urologin ist Sprecherin des Hauptausschusses des Berufsverbands der Deutschen Urologen e. V. und Landesvorsitzende in Brandenburg.

ANZEIGE

Warum Diabetikerinnen eine Hochrisikogruppe sind

Die Expertin nennt mögliche Ursachen, warum diese Faktoren das Risiko einer Blasenentzündung erhöhen:





der Blase mit Restharnbildung. Keime verbleiben dann länger in der Blase, sie haben also bessere Überlebensbedingungen.

ANZEIGE

Immunschwäche: Oft arbeiten die Abwehrkräfte bei Diabetes und anderen chronischen Krankheiten nicht optimal, das Risiko für Entzündungen, auch in der Blase, steigt damit. Auch nach Operationen ist das Immunsystem oft geschwächt und ein Harnwegsinfekt kann sich dann bilden.

Wechseljahre: Mit der Menopause sinkt der Östrogengehalt auch in den Genital-Schleimhäuten. Dadurch funktioniert ihr natürlicher Schutzschild nicht mehr so gut, Keime können leichter in die Blase gelangen und sich dort einnisten.

ANZEIGE

Diaphragma und Spermizide: Wirkstoffe, die Spermien abtöten, verändern den pH-Wert des Scheidenmilieus und erhöhen damit die Infektanfälligkeit auch der Blase.

X



diese Entzündung, ebenso, wie es eine familiäre Bereitschaft für Zystitis zu geben scheint.

ANZEIGE

Auslöser für Blasenentzündung – meistens Darmbakterien

Neben diesen Risiken gibt es noch weitere Faktoren, die eine Blasenentzündung allgemein begünstigen – auch bei ansonsten gesunden Frauen. Mit der wichtigste ist dabei häufiger Geschlechtsverkehr als Ursache für die so genannte Honeymoon-Zystitis. Dabei werden in der Intimregion vorhandene Keime durch das Reiben mechanisch in die Harnröhre befördert.

ANZEIGE

Diese Keime befinden sich unter anderem dann im vorderen Intimbereich, wenn nach dem Stuhlgang der After falsch gereinigt wird – also wenn von hinten nach vorne gewischt wird. Richtig wäre von vorne nach hinten zu reinigen. Denn bei den häufigster

X



Weitere Auslöser für Zystitis können Erreger wie Morganella sein, aber auch Proteus, Klebsiellen, Streptokokken und Enterokokken faecalis.

Dabei kann Kälte die Vermehrung dieser Bakterien in der Blase begünstigen. „Kalte Füße etwa führen zu einer Minderdurchblutung im kleinen Becken und damit der Blase“, warnt die Urologin. „Die Blasenschleimhaut wird schlechter durchblutet und kann sich nicht mehr richtig gegen die Eindringlinge wehren.“

ANZEIGE

Bei den ersten Anzeichen einer Blasenentzündung sofort aktiv werden

Meistens beginnt eine Blasenentzündung mit häufigem Harndrang, obwohl nur wenig Urin ausgeschieden wird, und Brennen beim Wasserlassen. Frauen, die schon mal eine Zystitis hatten, reagieren dann meist rasch und versuchen, die beginnende Blasenentzündung noch in den Griff zu bekommen. Das ist durchaus möglich, wirksame

x



werden dann besser bekämpft.

- Catrin Steiniger rät zudem, Medikamente gegen Entzündung und Schmerzen einzunehmen, etwa Ibuprofen.
- Medikamente nutzen, die den Urin-pH-Wert ins saure Milieu verschieben und damit den Bakterien die Vermehrung erschweren. Das ist etwa die frei verkäufliche Aminosäure Methionin.
- Pflanzliche Wirkstoffe wie Cranberry, harntreibendes Goldrutenkraut und die antibakteriellen Bärentraubenblätter, Senföle können als Saft, Tee oder Phytotherapeutika helfen.

Alarmzeichen bei Blasenentzündung – wann Sie zum Arzt müssen

Verschwinden die Symptome auf diese Weise nicht nach zwei Tagen, verschlimmern sie sich oder treten Alarmzeichen auf wie

ANZEIGE

- Unterbauchschmerzen
- starke Schmerzen beim Wasserlassen,
- trüber bis blutiger Urin
- Fieber
- Nierenschmerzen
- sowie bei einem wiederkehrenden Harnwegsinfekt

sollten Sie auf jeden Fall einen Urologen aufsuchen.





Kultur an, mit der sich erkennen lässt, welche Erreger die Auslöser der Entzündung sind und welche Antibiotika am wirkungsvollsten sind.

ANZEIGE

Zusätzlich kann eine Ultraschall-Untersuchung der Urogenital-Organe zeigen, ob womöglich ein Harnstau oder Restharn vorliegt, wie der Abfluss aus den Nieren funktioniert und weiteres. Bei Auffälligkeiten sorgt eine Röntgenuntersuchung dafür, zu erkennen, ob etwa ein Steinchen oder Tumor den Harnleiter verstopft oder ob es andere Abflusshindernisse gibt.

Meistens handelt es sich jedoch um eine bakterielle Infektion.

ANZEIGE

Therapie der Harnwegsinfektion: Zielgerichtet und von Frau zu Frau unterschiedlich

Die Behandlung richtet sich nach der Art der Zystitis, dem Alter der Frau und ihren

x



auch pflanzliche Medikamente.

ANZEIGE

Honeymoon-Zystitis: ebenfalls Single-Shot-Therapie mit Cotrimoxazol, zusätzlich Urin ansäuern mit Medikamenten. Funktioniert das nicht auch mit entsprechend sauren Säften, etwa Zitrone? „Nein, Zitrone macht basischen Urin, würde also das Gegenteil nach sich ziehen“, erklärt Catrin Steiniger.

Zystitis bei Frauen in der Menopause: Hauptursache ist der niedrige Östrogenstatus, deshalb eignen sich lokal wirkende Östrogen-Scheidenzäpfchen oder entsprechende Salben zur längeren Behandlung. Ergänzt wird die Therapie bei akuten Beschwerden durch Antibiotika.

ANZEIGE

Rezidivierende Harnwegsinfektion: Das bedeutet, die Frau hat mindestens dreimal pro Jahr oder zweimal in einem halben Jahr eine Blasenentzündung. Auf jeden Fall muss

X



Schwangere Frauen: Durch die Schwangerschaft arbeiten die Nieren stark, der Urin ist deshalb verdünnt und die keimhemmenden Substanzen darin nehmen ab. Der Tonus der Harnröhre wird geringer, Erreger können leichter aufsteigen. Noch dazu drückt die vergrößerte Gebärmutter auf die Blase, was zur Restharnbildung beitragen kann. Blasenentzündungen in der Schwangerschaft sind deshalb relativ häufig. Dann können Penicillin-Derivate gegeben werden sowie Fosfomycin oder Cefalosporine der zweiten oder dritten Generation. Diese Antibiotika gefährden das Kind nicht.

Impfung gegen Blasenentzündung

Eine besonders wirksame Hilfe, vor allem gegen Rezidivierende Zystitis, ist jedoch die Immunisierung. Dabei gibt es zwei verschiedene Optionen:

1. Gegen Coli-Befall über drei Monate hinweg eine Kanzel-Ure-Vaxem. Dabei handelt es





werden inaktivierte Keime dreimal im wöchentlichen Abstand intramuskulär, in den Arm, injiziert. Das Serum enthält sechs verschiedene Bakterien, wie E. Coli, sowie Morganella, Proteus, Enterokokkus faecalis und Klebsiella, also die Hauptauslöser der Blasenentzündung. Ein Jahr nach dieser Grundimmunisierung erfolgt nochmals eine Impfung als so genannter Booster.

ANZEIGE

„Die Impfungen sind zu 85 Prozent erfolgreich“, berichtet die Expertin, die damit gute Erfahrungen gemacht hat.

Blasenentzündung vorbeugen – fünf Dinge sind wichtig

Neben dieser Immunisierung können Sie jedoch auch selbst viel dafür tun, einen Harnwegsinfekt erst gar nicht zu bekommen. Der wichtigste Tipp:

1. Trinken Sie viel, also mindestens zwei Liter pro Tag. „Oft stellt sich in den Gesprächen mit den Patientinnen heraus, dass sie nicht ausreichend trinken“, berichtet Catrin Steiniger. Sinnvoll sind darüber hinaus:

ANZEIGE



Keime werden auf diese Weise gleich wieder aus dem Körper gespült.

3. Die **natürliche Zuckerform D-Mannose** wirkt leicht antibakteriell, indem sie die Bakterien ummantelt und diese dann ausgespült werden können.

4. Cranberries, etwa als Saft oder Tabletten, können dabei helfen, einer Zystitis vorzubeugen.

5. Vermeiden Sie kalte Füße und einen kalten Unterleib, also nicht auf kaltem Stein sitzen, nach dem Schwimmen nicht den nassen Badeanzug anbehalten, sondern ausziehen, sich kräftig abrubbeln und trockene Kleidung anziehen.

Vorsicht vor Langzeitschäden! - Das passiert in Ihrem Körper, wenn Sie den Urin zurückhalten

Zum Thema



Schmerzen im Penis und Blut im Urin

Männer bekommen typische Frauen-Krankheit – bei ihnen ist sie weit gefährlicher



Abwarten oder gleich zum Arzt?

Urologin erklärt, warum die meisten eine Blasenentzündung falsch behandeln



Brennen beim Wasserlassen

Das sind die Risikofaktoren für eine Blasenentzündung - und wann Sie zum Arzt müssen