

### BRENNEN BEIM WASSERLASSEN, HÄUFIGER HARNDRANG – WAS TUN BEI BLASENTZÜNDUNG?



Foto: © anetlanda / Fotolia

#### LIEBE PATIENTIN,

viele Frauen wissen, wie unangenehm eine Blasenentzündung (*unterer Harnwegsinfekt, Zystitis*) sein kann. Häufig kommt der Harndrang sehr schnell. Der Gang zur Toilette kann zur Qual werden: Beim Wasserlassen tröpfelt es nur. Es brennt, sticht oder schmerzt.

Wie eine Blasenentzündung entsteht und was Sie und Ihre Ärztin oder Ihr Arzt dagegen tun können, darüber informiert Sie diese Patienteninformation.

#### Auf einen Blick: Blasenentzündung

- Meist lösen Bakterien die Entzündung aus.
- Anzeichen sind Schmerzen oder Brennen beim Wasserlassen, häufiger Harndrang und Schmerzen im Unterleib. Daran lässt sich eine Blasenentzündung erkennen.
- Nach einer Woche ist sie bei etwa der Hälfte der Betroffenen auch ohne Behandlung verschwunden.
- Fachleute empfehlen Frauen bei stärkeren Beschwerden ein Medikament gegen Bakterien (*Antibiotikum*). In leichteren Fällen kann ein Schmerzmittel ausreichen, zum Beispiel Ibuprofen.

#### ► DIE ERKRANKUNG

Die Fachleute unterscheiden zwischen der unkomplizierten und komplizierten Harnwegsinfektion. In dieser Information geht es um die unkomplizierte Harnwegsinfektion beziehungsweise Blasenentzündung bei Frauen. Das bedeutet:

- Ihre Beschwerden treten plötzlich auf und betreffen nur die Harnblase und
- es liegen keine Risikofaktoren vor, die den Krankheitsverlauf verschlechtern können. Hierzu gehören Krankheiten oder Veränderungen der Nieren, Harnleiter, Harnblase oder Harnröhre und Umstände, die die Abwehr schwächen, zum Beispiel Diabetes, HIV oder bestimmte Medikamente.

Bei einer Blasenentzündung können Sie sich schlapp und krank fühlen. Ebenso kann Blut im Urin vorkommen. Hohes Fieber und Schmerzen im seitlichen mittleren Rückenbereich (Flanke) liegen jedoch nicht vor. Diese Beschwerden deuten eher auf eine Nierenbeckenentzündung hin. Diese soll rasch behandelt werden, damit keine Folgeschäden bleiben.

#### ► URSACHEN

In der Regel verursachen Bakterien die Entzündung. Sie dringen meist von außen über die kurze Harnröhre bei Frauen ein. Zusätzlich gibt es Umstände, die das Auftreten einer Blasenentzündung begünstigen können, zum Beispiel:

- zeitnahe Geschlechtsverkehr
- bestimmte Verhütungsmittel: Diaphragma, spermienabtötende Mittel (*Spermizide*)
- Harnwegsinfektionen in der Vorgeschichte oder in der Familie
- Alter unter 15 Jahre bei erster Harnwegsinfektion
- Hormonveränderungen in den Wechseljahren

#### ► UNTERSUCHUNGEN

Ihre Ärztin oder Ihr Arzt befragt Sie nach Ihren Beschwerden und Vorerkrankungen. Meist lässt sich dann schon sagen, ob eine unkomplizierte Blasenentzündung vorliegt. Weitere Anzeichen wie Juckreiz oder Ausfluss aus der Scheide oder Harnröhre können auf andere Ursachen hindeuten.

Unter bestimmten Voraussetzungen empfehlen Fachleute weitere Untersuchungen, zum Beispiel bei häufigen Blasenentzündungen oder Risikofaktoren, die den Krankheitsverlauf verschlechtern können. Dazu gehören eine ausführliche körperliche Untersuchung, eine Urinuntersuchung im Labor und manchmal eine Bilduntersuchung der Harnwege.

### ► DIE BEHANDLUNG

Eine unkomplizierte Blasenentzündung heilt in der Regel von alleine aus. Auch Folgeschäden treten nicht auf. Daher müssen Sie zunächst nichts unternehmen, wenn Sie die Beschwerden gut aushalten.

Die Behandlung dient dazu, starke Beschwerden zu lindern und die Krankheitsdauer zu verkürzen. Hier gibt es zwei Möglichkeiten: Ihnen sollte ein Mittel gegen Bakterien angeboten werden, ein sogenanntes Antibiotikum. In leichteren Fällen kann auch ein schmerz- und entzündungshemmendes Medikament, zum Beispiel Ibuprofen, helfen. Besprechen Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt die jeweiligen Vor- und Nachteile der Behandlung. Wenn sich nach 2 Wochen Behandlung die Beschwerden nicht bessern, sollten Sie erneut die Praxis aufsuchen.

### ► HÄUFIGE BLASENENTZÜNDUNGEN

Etwa 3 von 100 Frauen erleben wiederholt Blasenentzündungen, das bedeutet mehr als drei pro Jahr. Auch wenn diese unangenehm sind, bleiben sie in der Regel ohne Folgen. Ihre Ärztin oder Ihr Arzt soll nach Ursachen suchen, die Blasenentzündungen begünstigen oder verschlechtern können.

Viele Dinge können Sie selbst tun: siehe rechte Spalte. Darüber soll auch Ihre Ärztin oder Ihr Arzt ausführlich mit Ihnen sprechen. Erst wenn diese Maßnahmen nicht helfen, empfehlen Fachleute folgende Möglichkeiten:

- Mittel, die die Immunabwehr anregen (*Immunstimulanzien*)
- *Mannose* (ein Zucker, der Bakterien in der Blase bindet und dann ausgeschieden wird)
- pflanzliche Mittel, die in der Blase keimabtötend wirken
- Antibiotikum zur Vorbeugung (Dauerbehandlung etwa 3 bis 6 Monate lang)

Besprechen Sie die Vor- und Nachteile der jeweiligen Behandlung und welche für Sie geeignet ist.

### ► MEHR INFORMATIONEN

#### Quellen, Methodik und weiterführende Links

Der Inhalt dieser Information beruht auf aktuellen wissenschaftlichen Forschungsergebnissen und Empfehlungen für Patientinnen von Patientinnen. Alle benutzten Quellen, das Methodendokument und weiterführende Links finden Sie hier: [www.patienten-information.de/kurzinformationen/quellen-und-methodik/blasenentzuendung](http://www.patienten-information.de/kurzinformationen/quellen-und-methodik/blasenentzuendung)

Weitere Kurzinformationen für Patienten: [www.patinfo.org](http://www.patinfo.org)  
1. Auflage, 2018. DOI: 10.6101/AZQ/000423

Verantwortlich für den Inhalt:

Ärztliches Zentrum für Qualität in der Medizin (ÄZQ)  
Im Auftrag von: Kassenärztliche Bundesvereinigung (KBV)  
und Bundesärztekammer (BÄK)  
Telefax: 030 4005-2555  
E-Mail: [patienteninformation@azq.de](mailto:patienteninformation@azq.de)  
[www.patinfo.org](http://www.patinfo.org)  
[www.azq.de](http://www.azq.de)



### ► KEIN NUTZEN BELEGT

Für folgende Mittel ist in verlässlichen Studien kein Nutzen belegt:

- Zubereitungen aus Cranberries oder Moosbeeren (Säfte, Kapseln, getrocknete Beeren, Tabletten)
- harntreibende pflanzliche Mittel wie Birkenblätter, Schachtelhalm oder Brennessel
- homöopathische Mittel
- traditionelle chinesische Medizin

Manchmal können diese Maßnahmen sogar schaden.

### ► WAS SIE SELBST TUN KÖNNEN

- Nehmen Sie Medikamente wie verordnet ein. Vor allem ein Antibiotikum sollten Sie unbedingt in den vorgeschriebenen Abständen, in ausreichender Dosierung und für den empfohlenen Zeitraum einnehmen.
- Trinken Sie 1,5 bis 2 Liter pro Tag, damit die Bakterien gut aus der Blase ausgespült werden.
- Entleeren Sie regelmäßig und vollständig Ihre Blase, vor allem nach dem Geschlechtsverkehr. Das kann die Anzahl von Blasenentzündungen verringern.
- Wärme bei Schmerzen empfinden viele Betroffene als angenehm.
- Vermeiden Sie eine besondere Pflege im Intimbereich mit Spülungen oder speziellen Waschlotionen. Dies schädigt die Schleimhäute und begünstigt, dass Bakterien eindringen können. Eine normale Reinigung mit Wasser genügt.
- Wenn Sie ein Diaphragma oder spermienabtötende Verhütungscremes nutzen, kann ein Wechsel der Verhütungsmethode helfen.
- Ziehen Sie sich warme Sachen und Schuhe an. Eine Unterkühlung steht im Verdacht, Blasenentzündungen zu fördern.

Mit freundlicher Empfehlung