

Blasenentzündung – ein leidiges Frauenproblem Teil I

Eine Entzündung der unteren Harnwege trifft Frauen viel häufiger, da ihre Harnröhre sehr kurz ist, und Erreger recht schnell in die Blase gelangen können. Eine Blasenentzündung macht sich durch Harndrang, Schmerzen und Brennen beim Wasserlassen bemerkbar. Meist wird sie durch das Bakterium *E. coli* verursacht. In aller Regel verlaufen Blasenentzündungen bei Erwachsenen, ansonsten gesunden Frauen unkompliziert. Sie können schnell und effektiv mit der Einmalgabe eines Antibiotikums behandelt werden. Sind die Beschwerden nicht stark ausgeprägt, reicht oftmals auch eine Behandlung mit pflanzlichen Mitteln und eine erhöhte Trinkmenge aus, um die Erreger auszuspülen. Anders sieht es aus während der Schwangerschaft. In diesem Fall sollte die Frau auch bei nur leichten Beschwerden zum Arzt gehen. Bei Männern ist eine Harnwegsentzündung eher selten, sie sollte aber auch unbedingt von einem Arzt abgeklärt werden, um ein Übergreifen der Keime auf die Prostata zu verhindern.

Was kann man selbst tun, um das Ausheilen eines Harnwegsinfekts zu unterstützen? Die wichtigste Maßnahme ist die Durchspülung der Blase. Am besten eignen sich dazu Nieren- Blasen- Teemischungen, die es lose, als Teebeutel oder als tassenfertiges Granulat gibt. Typische Bestandteile sind harnbildende Pflanzenteile wie Birkenblätter, Goldrutenkraut, Schachtelhalm oder Orthosiphonblätter. Sie sorgen für eine Erhöhung der Harnmenge, so dass die Bakterien ausgespült werden. Goldrutenkraut hat auch eine leicht entkrampfende Wirkung. Wenn der Arzt zur Behandlung eine Einmaldosis des Antibiotikums Fosfomycin verschrieben hat, sollte man dann aber die zeitgleiche Zufuhr von viel Flüssigkeit vermeiden, damit die Wirkstoffkonzentration in



Foto: Blende 8

Apotheker Dr. Lutz Engelmann

der Blase hoch genug bleibt. Am besten trinkt man während des Tages ausreichend und nimmt dann das Antibiotikum am Abend vor dem zu Bett gehen ein. Über Nacht ist dann die Konzentration hoch genug, um die Erreger abzutöten.

Ein typisches pflanzliches Präparat, das gern bei Blasenentzündungen eingenommen wird, sind Bärentraubenblätter. Sie wirken desinfizierend. Gut geeignet sind Präparate in Tabletten- oder Kapselform. Teeaufgüsse kann man zwar prinzipiell anwenden, sie enthalten jedoch sehr viele Gerbstoffe, die den Magen reizen. Auch sollen Bärentraubenblätterpräparate nicht länger als eine Woche bzw. maximal fünf Mal im Jahr eingenommen werden. Der wirksame Inhaltsstoff der Bärentraubenblätter ist das Arbutin aus dem die bei einer Blasenentzündung vorkommenden Bakterien mit ihren eigenen Enzymen die eigentliche Wirkform Hydrochinon freisetzen. Die Substanz hat bakteriostatische Eigenschaften und kann somit die Vermehrung der Bakterien hemmen.

Mehr über pflanzliche Arzneimittel bei Blasenentzündungen erfahren Sie in der kommenden Woche

**Ihr Apotheker
Lutz Engelmann**