

Viel Trinken, Cranberrys oder Antibiotika

Was gegen den Harnwegsinfekt hilft

Schmerzhafes Harnlassen, häufiger Harndrang und Schmerzen im Unterbauch – typische Anzeichen eines Harnwegsinfekts. Entzündet sich die Harnwege durch Bakterien, können Nieren, Harnleiter, Harnblase und Harnröhre betroffen sein. Am häufigsten kommt es zu einer Blasenentzündung, welche bei Frauen aufgrund der kürzeren Harnröhre anatomisch bedingt öfter als bei Männern vorkommt. Urologin Manuela Gruber erklärt, dass unkomplizierte Erkrankungen häufig von selbst ausheilen, warum in bestimmten Fällen eine Antibiotikatherapie notwendig ist und welche vorbeugenden Maßnahmen sinnvoll sind, um das Risiko für eine Infektion zu senken.

Viele Betroffene rätseln, wie die infektionsverursachenden Erreger in ihren Körper gekommen sind. „Meist sind es Bakterien aus dem eigenen Darmtrakt, welche sich über die Harnröhrenöffnung einschleichen“, erklärt Gruber. „Prinzipiell gibt es dafür mehrere Ursachen, in den seltensten Fällen handelt es sich aber um Fehler in der Körperhygiene.“

Mit Toilettengang nicht zu lange warten

Wird die Harnröhre nicht regelmäßig ausgespült, kann dies das Aufsteigen von Keimen in der Harnröhre erleichtern: „Das geschieht zum Beispiel, wenn man zu wenig trinkt oder zu lange mit dem Toilettengang zuwartet“, so die Urologin. „Auch gewisse anatomische Verhältnisse können Harnwegsinfekte begünstigen, so etwa Engstellen, die zum Beispiel durch einen Hormonmangel verursacht werden können, oder auch eine Knickbildung, wie etwa durch eine Scheidensenkung.“ Auch falsche Techniken beim Harnlassen steigern das Risiko für einen Harnwegsinfekt. „Auf der Toilette ist es wichtig, richtig zu sitzen“, rät Gruber. Bei Kindern sollte auf entsprechende Sitzverkleinerungen und Fußauflagen geachtet werden. „Beim Harnlassen bitte keinesfalls über die Toilette gebeugt hocken oder balancieren! Lassen Sie sich Zeit – nicht pressen!“ Auch vermehrte sexuelle Aktivität kann vor allem bei Frauen zur Häufung von Harnwegsinfektion führen. „Dann

spricht man von einer sogenannten ‚Honeymoon-Zystitis‘. Nach dem Geschlechtsverkehr die Blase zu entleeren, senkt das Risiko. Bedarfsweise ist auch eine Einmaleinnahme eines Antibiotikums, die sogenannte Sinlge-Shot- oder Expositionsprophylaxe, möglich.“

Antibiotika in manchen Fällen erforderlich

Unkomplizierte Harnwegsinfektionen, die auf die Blase begrenzt bleiben, heilen oft von alleine aus. „Bringt der Infekt Schmerzen und Krämpfe mit sich, können in der Apotheke erhältliche Wirkstoffe wie Ibuprofen oder Paracetamol Abhilfe schaffen“, so die Urologin. Ob der Einsatz von Antibiotika notwendig ist, muss für jeden Patienten individuell durch einen Arzt abgeklärt werden. „Mittels Harnkultur kann der Harnwegsinfektionserreger bestimmt und gegen verschiedene Antibiotika ausgetestet werden“, erklärt Rainer Gattringer, Leiter des Instituts für Hygiene und Mikrobiologie, Infektiologie und Tropenmedizin. „Das Antibiogramm gibt Auskunft über die Empfindlichkeit bzw. Resistenz des gefundenen Erregers gegenüber Antibiotika. Über die Informationen aus der Harnkultur und dem Antibiogramm kann die effektivste Antibiotikatherapie für die Patienten gefunden werden.“ In manchen Fällen ist eine Antibiotikatherapie unbedingt erforderlich, etwa bei komplizierten Harnwegsinfektionen, denn es besteht die Gefahr, dass sich die Infektion auf die Nieren ausbreitet. Auch im Falle eines Harnwegsinfekts während einer Schwangerschaft kann eine Antibiotikatherapie erforderlich sein. „Die Risiken einer unbehandelten Erkrankung in der Schwangerschaft überwiegen jene einer gezielten Antibiotikagabe“, so Gattringer. „Bei Vorliegen einer symptomatischen Harnwegsinfektion, zum Beispiel gekennzeichnet durch Brennen und Schmerzen beim Urinieren, häufigen und starken Harndrang und Schmerzen im Unterbauch, sollte diese mit Antibiotika behandelt werden, um ein sogenanntes Aufsteigen der Infektion zu verhindern und um Komplikationen für Mutter und Kind zu vermeiden. Es stehen Antibiotika zur Verfügung, die sich für die Therapie eignen und dem ungeborenen Kind nicht schaden.“ Antibiotika töten Bakterien und verhindern ihre Vermehrung. Verschriebene Antibiotika müssen genau nach Verordnung eingenommen werden. Ein vorzeitiges Abbrechen der Einnahme nach Besserung der Beschwerden kann zu einem Wiederaufflammen des Infekts durch eine erneute Vermehrung der Bakterien führen.

Was jeder selbst tun kann

Einige einfache Maßnahmen helfen, das Risiko für einen Harnwegsinfekt zu senken:

- Trinken Sie täglich mindestens 1,5 Liter Flüssigkeit! Dadurch werden Bakterien aus dem äußeren Anteil der Harnröhre ausgespült und können nicht so leicht nach oben in die Harnblase gelangen.
- Mit dem Harnlassen sollte nicht zu lange zugewartet werden.

- Vermeiden Sie übertriebene Intimhygiene mit Spülungen oder Waschlotionen! Diese können die natürliche Scheidenflora aus dem Gleichgewicht bringen. Eine Reinigung mit Wasser ist ausreichend.
- Vermeiden Sie Unterkühlungen, vor allem der Füße! Diese können unter Umständen Harnwegsinfektionen begünstigen. Auch Baden kann bei manchen Menschen Blasenentzündungen auslösen.

Helfen auch pflanzliche Mittel gegen Harnwegsinfekte?

Pflanzliche Präparate oder „Hausmittel“ gegen Harnwegsinfektionen haben vor allem durch Harnansäuerung einen Effekt, wie zum Beispiel Essig (zwei Esslöffel pur bzw. verdünnt pro Tag) oder Cranberry-Kapseln, Präparate mit Liebstöckel, Tausendguldenkraut oder Rosmarin und L-Methionin. Auch D-Mannose aus der Apotheke kann helfen.

Der Harnwegsinfekt – nicht ausschließlich weiblich

Bei Männern sind Harnwegsinfekte zwar deutlich seltener. „Wenn es aber dazu kommt, sind diese meist komplizierter und können auch zu Beteiligung der Samenwege, meist in Form einer Prostatentzündung oder Nebenhodenentzündung führen“, so die Urologin. Bei Männern sollte eine Harnwegsinfektion neben einer raschen und ausreichend langen antibiotischen Behandlung immer auch zu einer urologisch fachärztlichen Abklärung führen. Für Frauen empfiehlt sich ebenso eine entsprechende Abklärung, wenn innerhalb eines Jahres mehr als zwei Harnwegsinfekte auftreten.

Bilder und Statements:

Bild: KWG_Gruber_Manuela_Dr_OA_Uro.jpg, © Klinikum Wels-Grieskirchen / Nik Fleischmann

Bildtext: OÄ Dr. Manuela Gruber, Abteilung für Urologie, Klinikum Wels-Grieskirchen

„Verursacher sind meist Bakterien aus dem eigenen Darmtrakt, welche sich über die Harnröhrenöffnung einschleichen.“

„Keime können leichter über die Harnröhre aufsteigen, wenn man zu wenig trinkt oder zu lange mit dem Toilettengang zuwartet.“

„Unkomplizierte Harnwegsinfekte heilen häufig von selbst aus.“

Bild: KWG_Antibiogramm_Gattringer_Mikro.jpg

Bildtext: Mittels Harnkultur kann der Harnwegsinfektionserreger bestimmt und gegen verschiedene Antibiotika ausgetestet werden. „Das Antibiogramm gibt Auskunft über die Empfindlichkeit bzw. Resistenz des gefundenen Erregers gegenüber Antibiotika“, erklärt Prim. Priv.-Doz. Dr. Rainer Gattringer, Leiter des Instituts für Hygiene und Mikrobiologie, Infektiologie und Tropenmedizin.

Die Urologie am Klinikum Wels-Grieskirchen

Seit Dezember 2019 steht das junge, motivierte Team der Welser Urologie mit seinem modern ausgerichteten, breitgefächerten Leistungsspektrum unter neuer Leitung. Mit Prim. Dr. Clemens G. Wiesinger, MSc, FEBU ist nicht nur die optimale Versorgung allgemeiner urologischer Patienten sichergestellt, sondern auch die Aus- und kontinuierliche Weiterbildung. Ausschlaggebend dafür sind Wissenstransfer durch die Besetzung von Spezialsprechstunden, gelebtes Mentoring durch langjährige Experten sowie kontinuierliches Operationstraining mit innovativen roboterassistierten Methoden. Zunehmend profitieren urologische Patienten von der fächerübergreifenden Zusammenarbeit am Klinikum. Dies betrifft vor allem die Uro-Onkologie sowie die Steintherapie. Die Urologie ist Teil des Beckenbodenzentrums und arbeitet eng mit der Physikalischen Medizin zusammen, wo die Patienten sowohl vor als auch nach urologischen Eingriffen betreut werden. Darüber hinaus werden Patienten der Neurologie, Inneren Medizin, Gynäkologie und Viszeralchirurgie in Kooperation mit Radiologie, Labor, Nuklearmedizin, Anästhesie und Strahlentherapie betreut. Mehr zum Leistungsspektrum der Urologie unter www.klinikum-wegr.at/ Medizin und Pflege / Urologie.

Pressekontakt Klinikum Wels-Grieskirchen

Mag. Kerstin Pindeus, MSc, MBA, A-4600 Wels, Grieskirchner Straße 42,

Tel: +43 7242 415 - 93772, Mobil: +43 699 1416 3772

E-Mail: kerstin.pindeus@klinikum-wegr.at