

# Patienteninformatin bei Blasenentzündung

Harnwegsinfekte sind schmerzhaft und werden meist von bakterien der normalen Darm- oder Schleimhautflora verursacht. Eigentlich verhindert eine gesunde Flora, das potentiell pathogene Bakterien zu einer Infektion führen. Bei einer Immunminderung überwiegen oft unerwünschten Bakterien und besiegeln dann die Harnwege. Das Problem sind also nicht Bakterien, sondern sie geschwächten körpereigenen Abwehrkräfte. Häufig werden Antibiotika verordnet, um eine aufsteigende Infektion zu verhindern vor allem wenn die Beschwerden schon länger bestehen. Die Antibiotika wiederum schwächen die gesunde Darm- und Scheidenflora, und es kommt zu einem teufelskreis mit immer wiederkehrenden Blasenentzündungen und erneuten Antibiotikaverordnungen.

Tipps bei wiederkehrenden Blasenentzündungen:

- viel Trinken am besten Blasentee:  
je 20g Birken-, Orthosiphon-, Bärentrauben- und Schwarze Johannesbeerblätter sowie Goldrutenkraut mischen. Davon 1 EL mit 150ml kochendem wasser übergießen und fünf bis maximal acht Minuten ziehen lassen. Viermal täglich 1-2 Tassen trinken.  
Achtung: bei Kindern <12 Jahren, Schwangeren und Stillenden sind Barentraubenblätter kontraindiziert.
- die Kombination aus Cranberry, Vitamin C, Zink und Selen stärkt das Immunsystem und Schützt gezieht die Blase (in Tuim urofemin, Dr. Willmar Schwabe, 4 x tgl. 4Tabl.)
- bei wiederkehrenden Blasenentzündungen steht die Möglichkeit einer Impfung zur Verfügung. Diese Impfung ist allerdings keine Kassenleistung. Gerne beraten wir Sie hierzu. Sprechen Sie uns an. Die privaten Krankenkassen übernehmen die Kosten in vollem Umfang.
- vor und nach dem Sex die Toilette aufsuchen und die Blase entleeren, um eine mechanische Keimverschleppung zu verhindern. Abwischen immer in Richtung Scheide zu After, nicht umgekehrt.
- bei ersten Symptomen kann eine Kombination aus Ibuprofen 400mg 3x1 und Pflanzlichen Antibiotika aus Kapuzinerkresse und Meerrettichwurzeln ANGOCIN anti.Infekt N versucht werden. Die pflanzlichen Antibiotika schädigen die „guten“ Darmbakterien nicht. Bei anhaltenden Beschwerden ist eine ärztliche Vorstellung erforderlich.

- bei Frauen in den Wechseljahren kann ein Östrogenmangel die Ursache von Wiederkehrenden Blasenentzündungen sein, sprechen Sie mit uns oder mit Ihrem Gynäkologen.

Sollte eine Verordnung von Antibiotika nötig sein, legen wir als Lehrpraxis der Universität Heidelberg Wert auf eine leitliniengerechte Therapie. Empfohlen ist in der gültigen Behandlungsleitlinie sind:

Unkomplizierter Infekt: Trimethoprin 2x 100-200mg für 3 Tage, Nitrofurantoin 2x 100mg für 3Tage. Alternativ auch Fosfomycin 1x 3000mg (Monuril). Das früher häufig verordnete Cortim forte oder Chinolone (z.b. Norfloxacin) haben keine Leitlinienempfehlung!

