

Dr. Walter Pohl

Arzt für Allgemeinmedizin

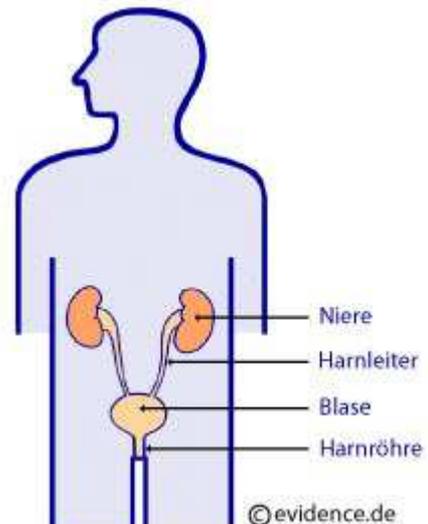
Tel. 0621 856343

Friedrichstrasse 10

68199 Mannheim

Harnwegsinfekt und Blasenentzündung (=Zystitis)

Liebe Patienten: Mit diesem "Merkblatt" möchte ich Ihnen die Möglichkeit geben, sich auf der Basis der neuen medizinischen Erkenntnisse über die Erkrankung "Blasenentzündung" zu informieren. Bitte beachten Sie, dass diese Information ein Gespräch mit dem Arzt nicht ersetzt.



Gliederung der Kapitel:

1. Was ist ein Harnwegsinfekt?
 - 1.1 Für wen gilt diese Leitlinie?
2. Welche Symptome sind typisch für einen Harnwegsinfekt?
3. Ursachen und Risiken für einen Harnwegsinfekt/Faktoren, die einen Harnwegsinfekt begünstigen
4. Beim Arzt
 - 4.1 Wie findet mein Arzt heraus, dass ich einen Harnwegsinfekt habe?
 - 4.1.1 Was muss ich bei der Urinprobe beachten?
 - 4.2 Behandlung
 - 4.2.1 Welche Medikamente verschreibt mir der Arzt?
 - 4.2.2 Warum muss ich den Arzt erneut aufsuchen, wenn ich Fieber bekomme?
 - 4.2.3. Nichtmedikamentöse Behandlung
5. Was kann ich selber gegen einen Harnwegsinfekt tun?
6. Besonderheiten
 - 6.1 Ist ein Harnwegsinfekt gefährlich?
 - 6.2 Warum bekommen Frauen häufiger Harnwegsinfekte als Männer?
 - 6.3 Warum bekomme ich immer wieder einen Harnwegsinfekt?
 - 6.4 Warum kommen Harnwegsinfekte häufig wieder?
7. Zusammenfassung

1. Was ist ein Harnwegsinfekt, eine "Blasenentzündung"?

Die Diagnose Harnwegsinfekt (auch Blasen - entzündung oder Zystitis/Cystitis genannt) bedeutet, dass sich das Gewebe, das Ihre Harnwege auskleidet, entzündet hat. Die ableitenden Harnwege bestehen aus:

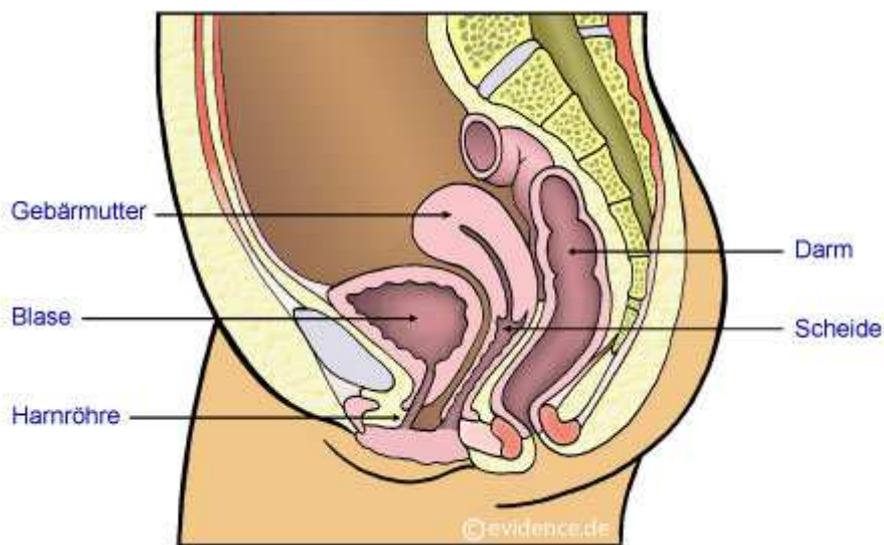
den Harnleitern, die die Verbindung zwischen Nierenbecken und Harnblase herstellen

der Harnblase und

der Harnröhre, die nach außen führt

Gelangen Bakterien in die Blase (meist über die Harnröhre), können sie sich dort stark vermehren. Das Gewebe reagiert darauf mit einer Entzündung. Es kommt zum Brennen beim Wasserlassen. Ihr Arzt nennt das Dysurie. Ein weiteres typisches Symptom ist die so genannte Pollakisurie, die sich durch gehäuften Harndrang und geringe Harnmengen auszeichnet.

Abbildung 1: Die Lage von Harnblase und Harnröhre bei der Frau im Querschnitt



1.1 Für wen gilt diese Leitlinie

Diese Leitlinie richtet sich in erster Linie an Frauen, denn aufgrund der kurzen Harnröhre, die in enger Nachbarschaft zum After liegt, leiden Frauen häufiger an unkomplizierten (weniger als drei Mal pro Jahr) Harnwegsinfekten als Männer.

Bei Männern, Kindern und Schwangeren ist ein komplizierter Verlauf häufiger, das heißt ein Krankheitsverlauf, der zu Folgeschäden führt. In diesen Fällen liegen dem Harnwegsinfekt oft andere Ursachen zu Grunde. Auch wenn Sie Diabetiker sind, Medikamente einnehmen, die Ihr Immunsystem hemmen, oder wenn der Harnwegsinfekt während eines Krankenhausaufenthaltes begonnen hat, könnte die Krankheit komplizierter verlaufen. Sollte eines dieser „Risiken“ bei Ihnen vorliegen, ist es wichtig, dass Sie Ihre Beschwerden ernst nehmen und Ihrem Arzt davon berichten. Dieser wird dann zusätzliche Untersuchungen durchführen und vielleicht die Therapie ändern.

2. Welche Symptome sind typisch für einen Harnwegsinfekt?

Der vor allem bei Frauen häufige und zumeist unkomplizierte Harnwegsinfekt verursacht Brennen beim Wasserlassen, häufigen Harndrang, Schmerzen im Unterbauch und eventuell Schwierigkeiten, den Harn zu halten. Er verursacht kein Fieber und geht nie mit Flanken- oder Rückenschmerz einher. Deshalb muss spätestens beim Auftreten eines dieser beiden Symptome der Arzt aufgesucht werden (siehe [4.2.2](#) und [6.1](#)).

3. Ursachen und Risiken für einen Harnwegsinfekt/Faktoren, die einen Harnwegsinfekt begünstigen

- Sexuelle Aktivität
- Benutzung von Kondomen, Diaphragmen und Spermiziden
- Verzögertes Wasserlassen nach dem Sex
- Hormonstatus (z.B. in den Wechseljahren)
- Hygieneverhalten (Wischrichtung bei der Reinigung nach dem Stuhlgang)
- Vorausgegangene Antibiotikagabe bei Harnwegsinfekt

Frauen leiden öfter unter Harnwegsinfekten als Männer (siehe 6.2). Aber Sie können einiges tun, um diese Infektionen zu verhindern:

- Sie sollten genug trinken und Ihre Blase regelmäßig und vollständig entleeren (siehe 5.).
- Besonders wichtig ist es, die Blase nach dem Geschlechtsverkehr zu entleeren, da sonst das Auftreten eines Harnwegsinfektes begünstigt wird, wenn Sie anfällig für Harnwegsinfekte sind:
- Benutzen Sie kein Diaphragma und/oder Spermizide (Gel/Creme oder Schaum, der die Spermien beim Geschlechtsverkehr abtöten soll).
- Verzichten Sie bei der Genitalhygiene auf Intimsprays oder Scheidenspülungen. Durch diese Genitalhygiene wird das normale Bakterienwachstum in der Scheide gestört und es entstehen leichter Harnwegsinfekte.

4. Beim Arzt

4.1 Wie stellt mein Arzt einen Harnwegsinfekt fest?

Nach einer ersten Befragung kann Ihr Arzt meist schon entscheiden, ob Ihre Beschwerden durch einen unkomplizierten oder komplizierten Harnwegsinfekt ausgelöst wurden. In jedem Fall müssen Sie dann eine Urinprobe abgeben (dazu siehe [4.1.1](#)).

Neben der Befragung durch den Arzt ist die Untersuchung des Urins das wichtigste Mittel, um den unkomplizierten Harnwegsinfekt zu beweisen. Anhand eines Harnteststreifens wird im frischen Urin nach Zeichen für Bakterienwachstum gesucht. Das Auftreten von weißen Blutkörperchen und einem Salz (Nitrit), das die Bakterien absondern, zeigt ein Wachstum von Bakterien schnell und zuverlässig an. Weitere Hinweise kann der Nachweis von Blut und Eiweiß geben.

Wenn durch die Urinprobe ein Bakterienwachstum nachgewiesen werden kann, wird Ihr Arzt Ihnen ein Antibiotikum verschreiben, das Sie in der Regel drei Tage lang einnehmen müssen (siehe [4.2.1](#)). Weiterführende Untersuchungen wie Ultraschall oder eine genauere Urinuntersuchung sind nur bei einem komplizierten Harnwegsinfekt (Risiken und Symptome siehe [2.](#) und [3.](#)) notwendig

4.1.1. Was muss ich bei der Urinprobe beachten?

Zur Gewinnung der Urinprobe geben Sie den frischen Urin direkt in ein dafür vorgesehenes Gefäß. Um eine Verschmutzung des Urins zu vermeiden, sollten Frauen dabei die äußeren Schamlippen auseinander halten und Männer die Vorhaut zurückschieben. Falls ein so genannter "Mittelstrahlurin" gebraucht wird, ist es notwendig, die erste Portion Urin in die Toilette zu lassen und erst die zweite aufzufangen.

4.2 Wie wird ein Harnwegsinfekt behandelt?

4.2.1 Welche Medikamente verschreibt mir der Arzt?

Wenn durch eine Urinprobe ein Bakterienwachstum nachgewiesen wurde, verschreibt der Arzt Ihnen ein Antibiotikum. Das Antibiotikum, das aufgrund von relevanten und aktuellen wissenschaftlichen Studien empfohlen wird, heißt Trimethoprim. Es wird häufig auch in Verbindung mit einem anderen Antibiotikum (Sulfamethoxazol) eingesetzt. Auch das Antibiotikum Nitrofurantoin wirkt sehr gut, hat aber mehr Nebenwirkungen als Trimethoprim. Kombinationen aus verschiedenen Wirkstoffen sind nicht zu empfehlen, da der Nutzen nicht größer wird, die Häufigkeit von Nebenwirkungen aber ansteigt.

Bei einem unkomplizierten Harnwegsinfekt sollte das Antibiotikum drei bis fünf Tage lang eingenommen werden. Es ist wichtig, dass Sie diese Zeit einhalten. Sollten Sie das Medikament zu früh absetzen, wird einerseits die Heilung Ihres Infektes verzögert, andererseits bilden die Bakterien, die den Infekt auslösen, Resistenzen gegen die verwendeten Antibiotika; sie werden also widerstandsfähig dagegen. Wird das Medikament für weniger als drei Tage eingenommen, steigt außerdem die Gefahr eines erneuten Harnwegsinfektes.

Zur Behandlung des Harndrangs und der Schmerzen beim Wasserlassen wird Ihnen der Arzt in den meisten Fällen ein Medikament verschreiben, das die Blasenmuskulatur entspannt. Oft hilft auch ein Schmerzmittel wie Paracetamol.

Unterstützt wird die Antibiotikatherapie durch eine ausreichende Trinkmenge und eine regelmäßige und vollständige Blasenentleerung. Die Trinkmenge sollte etwa zwei Liter (oder mehr) pro Tag betragen. Es eignen sich Tees und Wasser, wobei für die „Nieren- und Blasentees“ keine bessere Wirksamkeit nachgewiesen werden konnte. Sollten Sie an einer Herzschwäche leiden, ist es wichtig, die erlaubte Trinkmenge mit Ihrem Arzt abzusprechen.

Die Antibiotikatherapie wird in der Regel gut vertragen. Sollte es unter der Therapie jedoch zu Hautausschlag oder starkem Unwohlsein kommen, suchen Sie bitte Ihren Arzt auf.

4.2.2 Warum muss ich den Arzt erneut aufsuchen, wenn ich Fieber bekomme?

Fieber und ein starkes Krankheitsgefühl zeigen an, dass die Entzündung kompliziert ist und möglicherweise auch in einem oder beiden Nierenbecken stattfindet. Über dieses Kelchsystem wird der Urin, den die Niere produziert, in die ableitenden Harnwege (siehe [Abbildung 1](#)) transportiert. Das heißt eine oder beide Nieren können ab jetzt mit betroffen sein. Auch das Nierengewebe kann angegriffen und geschädigt werden. Eine weitere Gefahr ist der Übertritt von Bakterien in die Blutbahn. Eine ausführlichere Untersuchung und andere Maßnahmen werden notwendig. Der Arzt muss erneut aufgesucht werden.

4.2.3 Nichtmedikamentöse Behandlung

Viele Patienten berichten von positiven Erfahrungen mit pflanzlichen Medikamenten und besonderen so genannten Nieren- und Blasentees. Bärentraubenblätter, Birkenblätter, Brennnesselblätter, Moosbeeren/ Preiselbeeren (=Cranberry) und Schachtelhalm werden, in Form von Tee oder Extrakt, am häufigsten angewandt.

Ähnliches gilt für die Vermeidung von Kälte, um dem Harnwegsinfekt vorzubeugen, und für die Anwendung von Wärme zur Linderung der Schmerzen.

5. Was kann ich selber gegen einen Harnwegsinfekt tun?

Viele Frauen denken an einen Harnwegsinfekt, wenn sie Brennen beim Wasserlassen verspüren. Den vermuteten Harnwegsinfekt versuchen sie zunächst mit Hausmitteln zu behandeln. Ein Arzt wird häufig erst nach mehreren Tagen aufgesucht, oft wenn sich die Hausmittel als wirkungslos erwiesen haben.

Grundsätzlich ist zu empfehlen, den Arzt aufzusuchen, wenn die Harnwegsbeschwerden in letzter Zeit öfter aufgetreten sind oder wenn die Patientin entweder sehr jung (jünger als 16 Jahre), schwanger oder über 60 Jahre alt ist. Der Arzt sollte durch eine kurze Befragung und bestimmte Untersuchungen (siehe [4.1.](#)) sicherstellen, dass Ihre Beschwerden tatsächlich durch einen unkomplizierten Harnwegsinfekt (siehe [1.](#) und [3.](#)) ausgelöst werden.

Die Antibiotika (siehe [4.2.1.](#)), die Ihr Arzt Ihnen verschreiben wird, führen zu einer schnellen Besserung der Schmerzen und des häufigen Harndrangs (siehe [4.2.1.](#)).

Wichtig ist, dass Sie die Antibiotika lang genug einnehmen (normalerweise drei bis fünf Tage) und nicht selbstständig absetzen (siehe [4.2.1.](#)). Es sei denn, es treten die unter [4.2.2](#) beschriebenen Komplikationen auf.

6. Besonderheiten

6.1 Ist ein Harnwegsinfekt gefährlich?

Der unkomplizierte Harnwegsinfekt, der zumeist bei Frauen auftritt und mit Brennen beim Wasserlassen, häufigem Harndrang und eventuellen Schmerzen im Unterbauch einhergeht, ist normalerweise ungefährlich und stellt daher kein Risiko für eine Schädigung der Nieren dar. Er wird vor allem behandelt, um die lästigen Symptome zu bessern. Fieber und Flankenschmerz gehören dagegen nicht zu einem unkomplizierten Harnwegsinfekt. Beim Auftreten eines dieser Symptome muss der Arzt erneut aufgesucht werden, denn es besteht der Verdacht, dass es als Komplikation zu einer Nierenbeckenentzündung gekommen ist (siehe [4.2.2](#) und [6.1](#)).

6.2 Warum bekommen Frauen leichter Harnwegsinfekte als Männer?

Bei Frauen mündet die Harnröhre in unmittelbarer Umgebung zu Darmausgang und Scheide. Dadurch können Bakterien aus diesen Regionen viel schneller in die Harnwege gelangen. Zudem ist die Harnröhre bei der Frau kürzer als beim Mann. Die Bakterien können sich leichter bis in die Harnblase hinein ausbreiten. Dort ist dann ein verstärktes Wachstum möglich, besonders, wenn die Blase nicht regelmäßig oder nur unvollständig geleert wird.

Eine veränderte bakterielle Flora in der Scheide kann das Auftreten von Harnwegsinfekten begünstigen. Sie tritt durch den Gebrauch von Spermiziden (siehe [3.](#)) und/oder Scheidendiaphragmen, sowie durch zu starke Genitalhygiene mit Intimsprays und Scheidenspülungen auf. Da ein gehäuftes Auftreten von Harnwegsinfekten im Zusammenhang mit Geschlechtsverkehr aufgefallen ist, sollten Frauen nach dem Geschlechtsverkehr die Blase entleeren .

Bei Frauen in oder nach den Wechseljahren kann sich durch die Hormonumstellung die Beschaffenheit der Scheidenschleimhaut ändern. Auch dies kann zum häufigeren Auftreten von Harnwegsinfekten beitragen. Es ist in diesen Fällen günstig, bei immer wiederkehrenden Harnwegsinfekten mit dem Arzt Rücksprache zu halten.

6.3 Woran liegt es, dass gerade ich einen Harnwegsinfekt bekomme?

Prüfen Sie, ob einer der hier aufgeführten Aspekte auf Sie zutrifft:

Frauen leiden öfter an Harnwegsinfekten als Männer (siehe [6.2](#)).

Abgesehen davon gibt es einige Umstände, die das Auftreten von unkomplizierten Harnwegsinfekten (siehe [3](#) und [6.2](#)) begünstigen.

Sie sollten genug trinken und Ihre Blase regelmäßig und vollständig entleeren (siehe [5](#)). Besonders wichtig ist es, die Blase nach dem Geschlechtsverkehr zu entleeren, da sonst das Auftreten eines Harnwegsinfektes begünstigt wird.

Benutzen Sie ein Diaphragma und/oder Spermizide (Gel/Creme oder Schaum, der die Spermien beim Geschlechtsverkehr abtöten soll)?

Benutzen Sie bei der Genitalhygiene Intimsprays oder führen Sie Scheidenspülungen durch? Dadurch wird die normale Bakterienflora in der Scheide gestört. Frauen, bei denen dies der Fall ist, bekommen häufiger einen Harnwegsinfekt. Das sollten Sie besonders dann beachten, wenn Harnwegsinfekte bei Ihnen immer wieder auftreten (siehe [6.2](#)).

6.4 Warum kommen Harnwegsinfekte häufig wieder?

Sehr viele Frauen, die einen unkomplizierten Harnwegsinfekt durchgemacht haben, erkranken innerhalb eines Jahres erneut daran. In 90 Prozent der Fälle handelt es sich um eine Neuerkrankung durch den gleichen Erreger. Daher kann die unter [4.2](#) empfohlene Therapie wiederholt werden, ohne Medikament oder Therapiedauer zu ändern. Denken Sie daran, dass auch das zu frühe Absetzen des Antibiotikums das Wiederauftreten der Erkrankung begünstigt.

Solange der unkomplizierte Harnwegsinfekt nicht mehr als drei Mal pro Jahr auftritt, sind keine Komplikationen für die Harnwege oder die Nieren zu erwarten. Auch die unter 3. aufgeführten Faktoren begünstigen eine Neuerkrankung.

In seltenen Fällen können chronische Stuhlverstopfung oder bestimmte Medikamente zur gestörten Harnausscheidung und damit zum Auftreten von Harnwegsinfekten führen. Erst wenn der unkomplizierte Harnwegsinfekt häufiger als drei Mal pro Jahr auftritt, wird es notwendig, weiterführende Untersuchungen sowie den Besuch beim Frauenarzt und/oder Urologen in Absprache mit dem Hausarzt einzuleiten.

7. Zusammenfassung

- Ein Harnwegsinfekt (Blasenentzündung, Zystitis) entsteht durch eine bakterielle Infektion der Harnwege, die zu einer Entzündung der Schleimhaut führt.
- Die typischen Symptome eines Harnwegsinfekts bestehen in: Brennen beim Wasserlassen, häufigem Harndrang, Schmerzen im Unterbauch, eventuell Schwierigkeiten, den Harn zu halten und vaginalem Ausfluss.
- Die Diagnose Harnwegsinfekt wird anhand der Symptome oder durch eine Urinuntersuchung gestellt, bei der auch nach Bakterien gesucht wird.
- Ein unkomplizierter Harnwegsinfekt wird mit Antibiotika behandelt, die in der Regel aber nur für wenige Tage eingenommen werden müssen.
- Tritt während der Behandlung Fieber oder Flankenschmerz auf, muss der Arzt unbedingt erneut aufgesucht werden.
- Der unkomplizierte Harnwegsinfekt, der zumeist bei Frauen (nicht in der Schwangerschaft) auftritt, ist normalerweise ungefährlich und stellt daher kein Risiko für eine Schädigung der Nieren dar.
- Bestimmte Faktoren, wie weibliches Geschlecht, Gebrauch von Spermiziden

und Intimsprays, oder Krankheiten, wie z.B. Diabetes, begünstigen das Auftreten von Harnwegsinfekten

- Bei Männern, Kindern und Schwangeren ist bis zum Beweis des Gegenteils, ein komplizierter Verlauf anzunehmen, das heißt ein Krankheitsverlauf, der zu Folgeschäden führt oder dem eine schwerwiegende Ursache zu Grunde liegt.



Seite aktualisiert: 28/06/06

Seit 9/2001: 18 1895 |



Seiten durchsuchen: