

Was ist eine Blasenentzündung? Welche Symptome treten häufig auf? Wo liegen die Ursachen? Welche Behandlungsmöglichkeiten und vorbeugenden Maßnahmen gibt es?

Die Antworten finden Sie hier.....

Die Harnblase

Die Harnblase ist ein muskuläres Hohlorgan. Sie liegt beim Menschen relativ gut geschützt im kleinen Becken. Obwohl aus der Niere ständig Harn abfließt, ermöglicht uns die Harnblase, den Urin willentlich und nur von Zeit zu Zeit abzugeben.

Blasenentzündung (Zystitis)

Als Blasenentzündung wird die Entzündung der Blasenschleimhaut oder der gesamten Blasenwand bezeichnet. Unterschieden werden akute oder chronische Verläufe. Sie treten meistens als Folge einer Infektion mit gramnegativen Bakterien auf. In 80 Prozent der Fälle ist der Auslöser das Bakterium *Escherichia coli*. Es kommt natürlicherweise in unserem Darm vor und kann selbst bei größter Sauberkeit über den Anus in den Harnleiter und damit in die Blase eindringen. Es kommt dann zu einer Ansiedlung und Vermehrung dieser Bakterien und eine Entzündung entsteht.

Häufigkeit

Statistisch gesehen leiden erwachsene Frauen wesentlich häufiger an einer Blasenentzündung oder einem Harnwegsinfekt als Männer. Der Grund liegt in der Anatomie des Harnleiters, der bei Frauen wesentlich kürzer ist. Dadurch können aufsteigende Bakterien sehr viel leichter in die Blase gelangen und eine Entzündung verursachen. Da in der Blase ein feuchtwarmes Milieu herrscht, bietet sie die optimalen Bedingungen für eine Vermehrung der Bakterien.

Schätzungen zufolge erkranken etwa 50 Prozent aller Frauen mindestens einmal in ihrem Leben an einer Infektion der ableitenden Harnwege. Während der Schwangerschaft nimmt das Risiko für eine Infektion zu. Bei etwa sechs Prozent aller schwangeren Frauen werden Bakterien im Urin festgestellt.

Bei Männern sind bakterielle Harnwegsinfekte vor dem 50sten Lebensjahr eher selten, während sie anschließend vermehrt auftreten. Dies ist mit der zunehmenden Zahl von Prostata-Erkrankungen ab diesem Alter zu erklären. Bei einer Vergrößerung der Prostata kommt es häufig zu einer Verengung der Harnröhre und damit zu einer Behinderung des Abflusses. Dadurch haben es Bakterien leichter sich in der Blase zu sammeln und sich dort ungehindert zu vermehren.

Symptome

Eine Blasenentzündung kündigt sich durch häufigen Harndrang an, ohne dass große Mengen Urin abgegeben werden können. Der Urin ist getrübt

und riecht intensiv. Das Wasserlassen ist oft mit einem schmerzhaften Brennen verbunden. Zusätzlich können Schmerzen im Unterbauch, leichte Harninkontinenz und Blut im Urin auftreten. Chronische Verläufe sind oft ohne Symptome. Treten die beschriebenen Symptome auf, sollte immer der Arzt konsultiert werden.

Ursachen

Eine Blasenentzündung entsteht schnell, wenn die Abwehrkräfte der Blase herabgesetzt sind. Dies kann durch eine Unterkühlung des Unterleibs kommen, aber auch im Rahmen einer Erkältung ist das Immunsystem geschwächt und Bakterien können sich leichter in der Blase ansiedeln.

Geschlechtsverkehr kann eine Blasenentzündung begünstigen. Bakterien, die sich an der Scheidenöffnung befinden, werden durch die Bewegung in die Harnwege befördert.

Falsche Hygienemaßnahmen können eine Ursache sein.

Therapie

Die Behandlung einer Blasenentzündung erfolgt üblicherweise mit Antibiotika. Die Wahl des Antibiotikums richtet sich nach dem Erregerspektrum. Ebenso wird unterschieden, ob es sich um eine Erstinfektion oder eine wiederkehrende Infektion handelt.

Unterstützend zur Therapie werden pflanzliche Mittel wie Blasen- und Nierentees eingesetzt.

Besonders bewährt zur Vorbeugung, aber auch zur Unterstützung der Therapie, hat sich der Einsatz der Cranberry. Die Cranberry ist mit unserer heimischen Heidelbeere verwandt. Im Gegensatz zu dieser ist die Cranberry jedoch reich an besonderen Inhaltsstoffen, die für die Gesundheit der Blase eine wichtige Rolle spielen. Genau diese Stoffe verhindern, dass sich schädliche Bakterien an der Blasenwand anheften können. Durch diesen natürlichen Schutz rutschen die Bakterien förmlich an der Blasenwand ab und werden mit dem Urin ausgeschieden.

Vorbeugung

Besonders Frauen können sich durch vorbeugende Maßnahmen vor einer Blasenentzündung schützen.

Die beste Vorsorge besteht in einer ausgewogenen Ernährung und der Stärkung des Immunsystems.

Wichtig ist es täglich 1,5 – 2 Liter Flüssigkeit zu sich zu nehmen. Mögliche Bakterien in der Blase werden dadurch einfach herausgespült.

Die Füße und die Blasen-Nierengegend sollten immer warm und trocken gehalten werden.

Nach dem Geschlechtsverkehr sollte die Blase entleert werden, um eventuelle Keime in der Blase auszuschwemmen.

Um keine Darmbakterien in die Scheide zu bringen, sollte Toilettenpapier immer von der Scheide weg benutzt werden.

Bei häufigen Blasenentzündungen müssen die Schleimhäute besonders regeneriert werden, denn sie bilden den körpereigenen Bakterienchutz. Studien konnten zeigen, dass die Inhaltsstoffe der Cranberry diese Regeneration besonders begünstigen. Das Risiko, erneut eine Blasenentzündung zu bekommen, wird dadurch erheblich reduziert.