



Folge 37

KALTE FÜSSE, CRANBERRYSAFT UND MEHR – DAS LEIDIGE THEMA BLASENENTZÜN- DUNGEN

11.03.2021

Martin Hammerl

Moderator

Dr. Jasmin Resch

Ärztin für Allgemeinmedizin im OptimaMed
Rehabilitationszentrum Perchtoldsdorf

www.reha-perchtoldsdorf.at

Martin Hammerl

Sie sind ein häufiger Begleiter, gerade bei Frauen und gerade im Winter, der jetzt langsam zu Ende geht und Sie gehören zu den unangenehmeren Erkrankungen aus dem Alltag. Unser heutiges Thema bei „Mein Weg zu bester Gesundheit“ – Blasenentzündungen und was wir dagegen tun können. Ich bin Martin Hammerl, mein Gast heute per Skype zugeschaltet Dr. Jasmin Resch vom OptimaMed Rehabilitationszentrum in Perchtoldsdorf.

Schönen guten Tag, schön, dass Sie es geschafft haben!

Dr. Jasmin Resch

Guten Tag, vielen Dank, dass ich die Möglichkeit habe!

Häufigkeit von Blasenentzündungen (00:45)

Martin Hammerl

Frau Dr., sagen wir es einmal ganz hart, also Blasenentzündungen sind mehr oder weniger etwas Alltägliches, was eigentlich ein Wahnsinn ist. Wenn jemand sagt: „Ich habe eine Blasenentzündung“, dann ist das nichts, worüber man sich groß wundert. Warum ist denn diese Erkrankung so normal für uns? Kommt die wirklich so häufig vor?

Dr. Jasmin Resch

Ja, sie ist sehr häufig, vor allem bei Frauen. Es ist die häufigste entzündliche Erkrankung im Harnwegsbereich und man kann Daumen mal Pi sagen, dass zumindest 15 Prozent aller Frauen einmal im Jahr einen Harnwegsinfekt haben und jede zweite Frau mindestens einmal in ihrem Leben. Dadurch ist dieses Thema einfach sehr präsent, auch gerade in den Hausarztpraxen ist es ein sehr häufiger Vorstellungsgrund. Männer im Vergleich dazu leiden weit seltener an einer Blasenentzündung. Im Vergleich nur einer von hundert und dadurch ist es einfach in unseren Köpfen so präsent und wird eigentlich schon als oft normal abgetan.



Blasenentzündung erkennen (01:49)

Martin Hammerl

Über die Gründe, warum gerade Frauen so häufig betroffen sind, sprechend wir später noch im Podcast. Zunächst einmal, wenn ich den Verdacht habe, dass ich vielleicht eine Blasenentzündung habe, woran erkenne ich die wirklich zweifelsfrei?

Dr. Jasmin Resch

Eine prinzipielle Diagnose kann man eigentlich fast nur anhand der Symptome treffen. Ganz klassisch sind Schmerzen und ein Brennen beim Harnlassen. Oft auch ein Druckgefühl im Bereich der Harnblase. Auch wenn man das Gefühl hat, man kann einfach die Blase nicht mehr komplett entleeren, es ist ständig noch etwas da, ich muss ständig auf die Toilette. Oft gehen dann auch noch ein paar Tropfen Urin ab und der Harn kann auch verfärbt sein und unangenehm riechen. Das alles ist schon ein sehr großer Hinweis, dass wirklich ein Blaseninfekt vorliegt. Gewissheit habe ich dann, wenn ich zum Arzt gehe und ein Harnstreifentest gemacht wird. Da gibt es dann gewisse Werte, die positiv sein können. Das wäre vor allem Nitrit. Das ist ein Wert, der von bestimmten Bakterien gebildet wird. Wenn der positiv ist, dann ist auf jeden Fall eine Blaseninfektion da, allerdings gibt es auch Bakterien, die diesen Wert nicht bilden, aber es ist einfach eine Kombination aus den Symptomen und dem Harnstreifentest. Kommt auch Blut vor, liegen weiße Blutkörperchen vor, dass alles deutet auf eine Infektion dann hin.

Ursachen von Blasenentzündungen (03:15)

Martin Hammerl

Jetzt gibt es verschiedene Ursachen für Blasenentzündungen, verschiedene Wege, wie wir uns das holen. Wie infizieren sich Menschen generell? Vielleicht ein kleiner Überblick.

Dr. Jasmin Resch

Generell wird es am häufigsten durch Darmbakterien ausgelöst, sprich einer Infektion von außen nach innen. Die beginnt unten, also im Bereich der Harnröhre und steigt dann weiter auf zur Harnblase. Seltener kann es auch passieren, dass zum Beispiel eine Infektion der Nieren vorliegt und die hinunterwandert und dadurch die Blase entzündet. Meistens ist es aber von außen. Diese Bakterien können dann in den Körper gelangen, zum Beispiel durch eine Schwäche vom Immunsystem oder durch falsche Hygienemaßnahmen. Das sind eigentlich die Hauptgründe.

Warum Frauen häufiger betroffen sind (04:00)

Martin Hammerl

Jetzt haben wir schon kurz vorher erwähnt, dass Blasenentzündungen vor allem ein weibliches Thema sind. Warum sind jetzt Frauen wirklich häufiger davon betroffen? Das liegt glaube ich wirklich einfach auch an der Anatomie oder?

Dr. Jasmin Resch

Genau, die Anatomie ist eigentlich der Hauptgrund. Das sind zwei Dinge. Das eine ist einmal die Harnröhre selbst, die von außen bis zur Harnblase führt, denn die ist bei Frauen



einfach viel kürzer, also im Schnitt drei bis fünf cm und bei Männern ist die bis zu 25 cm lang. Das heißt, die Bakterien haben bei Frauen einen viel kürzeren Weg zum Zurücklegen und gelangen dadurch schneller in die Harnblase, bevor das Immunsystem sie beseitigen kann. Und der zweite Grund ist einfach die Nähe von Harnröhreneingang, Scheideneingang und Afterbereich. Das liegt bei Frauen einfach viel enger beisammen und dadurch können Bakterien vom Afterbereich einfach schneller und leichter in die Harnröhre gelangen.

Martin Hammerl

Das heißt in Wirklichkeit einfach auch Pech, dass die Natur das so gebaut hat?

Dr. Jasmin Resch

Ja, mehr oder weniger kann man das sagen.

Warum Männer oft schwerere Verläufe haben (05:06)

Martin Hammerl

Jetzt ist es aber so, dass Frauen häufiger Blasenentzündungen haben, Männer dafür oft schwerere Verläufe haben, wenn sie es wirklich erwischt. Was ist denn da der Hintergrund?

Dr. Jasmin Resch

Wie vorher schon erwähnt, sind es hauptsächlich Darmbakterien, also meistens das sogenannte E. coli. Wenn Männer jetzt einen Harnwegsinfekt oder eine Blaseninfektion bekommen, sind das oft andere Erreger, die zum Beispiel durch den Geschlechtsverkehr irgendwie übertragen werden können. Was bei den Männern vor allem eine große Rolle spielt, ist die Prostata. Die Harnröhre verläuft mitten durch

die Prostata und deswegen ist die oft mitbeteiligt, sprich mitentzündet. Das kann man auch anhand von den Symptomen und vom Harnstreifentest nicht unterscheiden und eine Entzündung der Prostata kann einfach auch gefährlich sein und deswegen ist es bei Männern einfach immer so, dass man annimmt, dass sie schwerere Verläufe haben, weil es durch die Prostata komplizierter sein kann und sie deswegen auch automatisch immer mit einem Antibiotikum behandeln sollte. Bei Frauen hingegen können auch andere Maßnahmen greifen, bevor ein Antibiotikum notwendig ist, aber bei Männern ist das eben notwendig. Dadurch, dass die Harnröhre länger ist und es daher dauert, bis ein Bakterium einmal in die Harnröhre des Mannes kommt, muss das Bakterium offenbar recht resistent sein, weil auf dem langen Weg wurde es nicht vom Immunsystem eliminiert und da kann man dann davon ausgehen, dass es ein hartnäckiger Erreger ist und auch deswegen meistens dann schwere Verläufe entstehen.

Martin Hammerl

Wenn es einmal diesen Weg geschafft hat, dann ist es hart im Nehmen?

Dr. Jasmin Resch

Genau.

Komplizierte vs. unkomplizierte Blasenentzündung (06:43)

Martin Hammerl

Jetzt ist es ja so, wenn wir zum Arzt, zur Ärztin gehen und die Diagnose Blasenentzündung bekommen, dann gibt es diesen Ausdruck – eine komplizierte und eine unkomplizierte Blasenentzündung. Was ist denn da der Unterschied für unsere Hörerinnen und Hörer?



Dr. Jasmin Resch

Da fange ich am besten mit den komplizierten an, weil im Prinzip alles, was da nicht darunterfällt, ist das unkomplizierte. Kompliziert ist es immer dann, wenn zum Beispiel diverse Grunderkrankungen mitbetroffen sind. Zum Beispiel irgendeine angeborene Erkrankung der Nieren oder irgendeine Abflussstörung, wenn Nierensteine vorliegen oder eine Verengung der Harnröhre. All diese Dinge können einen Harnwegsinfekt begünstigen und dadurch gilt er dann auch als kompliziert. Männer sind allgemein so zu betrachten, dass sie unter komplizierten Infekten leiden, genauso auch Schwangere und Kinder. Bei Kindern hat es vor allem damit zu tun, dass einfach die Nieren noch nicht fertig ausgebildet sind und wenn die Infektion hinaufwandert und auch die Nieren entzündet, dann kann das einfach Schäden mit sich ziehen, die dauerhaft sind und deswegen muss man Kinder automatisch auch immer eng therapieren mit Antibiotika. Dann gibt es noch gewisse Erkrankungen, die das Immunsystem von Haus aus beeinträchtigen können wie zum Beispiel Diabetes. Das heißt, jeder Diabetiker, der einen Harnwegsinfekt oder eine Blasenentzündung bekommt, gilt auch mal in erster Linie als kompliziert. Sonst auch noch, wenn Faktoren von außen einwirken. Zum Beispiel, wenn jemand einen Blasenkatheter hat oder wenn aufgrund von Nierensteinen eine Schienung erfolgt ist. Das sind Fremdkörper von außen, die auch eine Infektion leichter machen. Und im Prinzip alles, was da nicht reinfällt, also in erster Linie nur Frauen, die jetzt nicht irgendwelche Grunderkrankungen haben und nicht schwanger sind, die fallen unter die unkomplizierte Variante, außer sie leiden immer wieder in einem Jahr unter Infekten. Wenn sie drei oder mehr Infekte pro Jahr haben, dann spricht man auch da von kompliziert und wenn ein Infekt einfach

sehr lange andauert, immer wieder mit verschiedensten Medikamenten behandelt werden muss, auch dann spricht man von einem komplizierten Infekt. Und natürlich auch, wenn die Nieren mitbetroffen sind, also wenn der Infekt von der Blase hin zu den Nieren hinaufwandert und die Nieren dann auch entzündet werden, dann spricht man auch von einem komplizierten Harnwegsinfekt.

Folgen von Blasenentzündungen (09:21)

Martin Hammerl

Da wollte ich jetzt in die Richtung auch weiter fragen – von kompliziert zu Komplikationen. Welche Komplikationen können denn Blasenentzündungen verursachen? Das ist jetzt nicht immer nur dieses harmlose Ding, das man einmal im Jahr hat, sondern da kann es auch wirkliche Folgen haben.

Dr. Jasmin Resch

Genau, das ist eben die Gefahr dahinter, wenn es einfach salopp als Blaseninfektion abgetan wird. Einer der gefürchteten Komplikationen ist die Nierenbeteiligung, also dass das zu einer Nierenbeckenentzündung kommt und wenn die nicht behandelt wird, im Sinne von einer Antibiotika-Therapie, dann kann die chronisch werden und auch Nierenschäden nach sich ziehen. Das ist eine gefürchtete Komplikation und dann eben bei den Männern, wie schon erwähnt, eine Entzündung der Prostata und auch eine Entzündung der Nebenhoden. Auch das kommt nicht so selten vor und sonst allgemein, wenn die Harnwegsinfekte einfach nicht behandelt werden und länger andauern, dann können sie auch chronisch werden, sprich dann müssen auch nicht immer Bakterien vorliegen, aber da ist einfach das Gewebe schon



so sehr gereizt und geschädigt, dass man immer Beschwerden hat. Das kann passieren oder im allerschlimmsten Fall eine sogenannte Urosepsis, sprich, dass der Infekt in das Blut wandert und es zu einer Blutvergiftung kommt. Das ist aber nur im äußersten Fall.

Blasenentzündungen in der Schwangerschaft (10:40)

Martin Hammerl

Einen Punkt möchte ich hier noch mitnehmen – das Thema Schwangerschaft und Blasenentzündungen. Warum ist das gerade in der Schwangerschaft ein Punkt, den man genau im Auge haben sollte? Warum sind die Blasenentzündungen in der Schwangerschaft gefährlicher?

Dr. Jasmin Resch

Das hat einmal damit zu tun, dass Schwangere allgemein empfänglicher sind oder schneller und leichter eine Blasenentzündung bekommen. Das hat drei Gründe. Das erste ist einmal eine Veränderung von der hormonellen Situation. In der Schwangerschaft wird vermehrt Progesteron gebildet. Das ist ein Geschlechtshormon und das sorgt dafür, dass die Muskeln sich entspannen. Das hat vor allem den Grund, damit die Gebärmutter sich gut ausdehnen kann. Das wirkt allerdings auch auf andere Bereiche, unter anderem eben die Harnwege, die dadurch auch weicher und entspannter sind und dadurch sich weiten. Das heißt, die Bakterien können leichter eindringen. Zusätzlich durch die Muskelentspannung ist die Harnblase eher schlaff. Das heißt, der Harn wird auch träge abgegeben, der Harnfluss verläuft langsamer. Das heißt, das sind alles gute Bedingungen für die Bakterien, um sich zu vermehren und um in die Harnblase aufsteigen zu können. Das zweite ist, dass im

Urin von Schwangeren viel mehr Zucker und Eiweiß enthalten ist und das ist das Lieblingsnahrungsmittel von Bakterien. Das heißt, das ist perfekt, damit sie sich vermehren können. Das dritte kommt dann ein bisschen später zu tragen, wenn die Schwangerschaft einfach schon weiter fortgeschritten ist und die Gebärmutter größer ist, weil die einfach mit der Zeit auf die Harnblase und die Harnleiter und Harnröhre drückt und dadurch der Urin schlechter abfließen kann. Das heißt, das ist eigentlich das gleiche Prinzip, dass Bakterien länger in der Harnblase bleiben und es dadurch leichter zu einer Infektion kommen kann und gefährlich in der Schwangerschaft, wenn eine Blaseninfektion nicht behandelt wird, ist auf der einen Seite, dass die Nieren sich entzünden können, das kann im schlimmsten Fall zu frühzeitigen Wehen führen und dadurch zu einer Früh- oder Fehlgeburt und es kann auch zu einer sogenannten Präeklampsie kommen. Das ist die Schwangerschaftsvergiftung und auch da sind Früh- und Fehlgeburten möglich und auch eine Infektion von der Eihaut und der Fruchthöhle, in der sich das ungeborene Kind befindet. Um das zu verhindern, muss man einfach schauen, dass man Blaseninfektionen in der Schwangerschaft auch definitiv immer vom Arzt behandeln lässt.

Kalte Füße als Auslöser für Blasenentzündungen (13:15)

Martin Hammerl

Zu Gast heute im Podcast Dr. Jasmin Resch, wir sprechen über das Thema Blasenentzündungen. Wir haben jetzt schon viel darüber gesprochen, was allgemein Blasenentzündungen ausmacht und wie sie entstehen. Jetzt reden wir einmal darüber, wie wir uns davor schützen können, wie wir es behandeln können, also dass uns das Thema hoffentlich



nicht allzu lange beschäftigt, falls es uns erwischt. Frau Dr., zuerst einmal widmen wir uns den Risikofaktoren für Blasenentzündungen. Eines was da im Volksmund sehr oft vorkommt und sofort als erstes in den Kopf schießt sind kalte Füße. Was haben denn die mit einer Blasenentzündung zu tun?

Dr. Jasmin Resch

Ja, das stimmt, das hört man immer wieder. Per se gesagt, kalte Füße sind jetzt nicht ursächlich, das dann daraus eine Blasenentzündung entsteht, sondern da geht es eher darum, dass kalte Füße oder generell Unterkühlungen das Immunsystem beeinträchtigen können. Das heißt, wenn jetzt zum Beispiel die Füße kalt sind, weil ich auf einem kalten Boden barfuß laufe oder wenn ich mich auf einen kalten Steinboden setze, dann wird dort in dem Bereich, wo die Kälte hinkommt, die Durchblutung reduziert, also die Blutgefäße verengen sich, damit einfach die Wärme in der Körpermitte, also dort, wo die wichtigen Organe sind, erhalten bleibt und deswegen wird einfach in den Füßen oder wo auch immer die Durchblutung reduziert. Das heißt aber gleichzeitig, dass der Stoffwechsel verlangsamt wird und die wichtigen Botenstoffe vom Immunsystem dort langsamer hingelangen. Das heißt, wenn ich jetzt zum Beispiel im Bereich der Harnröhre oder Blase schon Bakterien habe, dann würde normalerweise mein Immunsystem die bekämpfen. Jetzt wird aber der Bereich gekühlt und daher können die Botenstoffe nicht gut hinkommen und dann kann einfach leichter eine Infektion entstehen. Das heißt, Kälte kann das Immunsystem schwächen und dadurch kann es leichter zu einer Infektion kommen.

Martin Hammerl

Das heißt, es müssen jetzt gar nicht akut die Füße sein, da geht es einfach generell darum,

dass wir schauen sollten, dass die Extremitäten warm bleiben, wenn wir vor Blasenentzündungen Angst haben?

Dr. Jasmin Resch

Genau oder man kennt das auch gerade bei jungen Mädchen oder Damen, die dann oft bauchfrei rumlaufen und das ist dann auch so, dass genau der Bereich der Nieren betroffen ist. Wenn es draußen noch nicht sehr warm ist und dort ist dann vielleicht noch ein kühler Wind, ein Zug, dann spricht man auch immer davon, dass sich die Nieren erkälten. Das hat damit zu tun, dass der Bereich dann gekühlt wird und leider ist es oft so, dass unser Körper diese Unterkühlung zu spät bemerkt, bevor uns wirklich dann so kalt ist, dass wir uns anfangen zu wärmen und dann ist einfach das Infektionsgeschehen schon da.

Blasenentzündung und Ernährung (15:54)

Martin Hammerl

Ein Punkt, der bei Blasenentzündungen auch eine Rolle spielt, der vielleicht nicht ganz so bekannt ist – die Ernährung kann da auch wirklich reinwirken. Was hat die mit Blasenentzündungen eventuell zu tun?

Dr. Jasmin Resch

Auch das ist eigentlich wie der vorherige Punkt, primär auf das Immunsystem zu führen. Eine gute und gesunde Ernährung kann sehr positiv auf das Immunsystem wirken und dadurch einfach Infektionen leichter verhindern. Zum Beispiel sollte man darauf achten, gesunde Öle und Fette zu sich zu nehmen. Das wäre zum Beispiel in Nüssen, in Fisch oder in Pflanzenölen, die können entzündliche Prozesse im Körper verhindern. Genauso enthält auch Obst und Gemüse Antioxidantien.



Das heißt, die können freie Radikale, das sind Substanzen, die einfach leichter dazu führen, dass es zu einem Infekt kommen kann, ausschalten und neutralisieren. Und auch für eine gesunde Darmflora, sodass der Darm gut und gesund ist, sind Probiotika, also Milchsäurebakterien wie in Joghurt zum Beispiel oder auch Präbiotika, das sind Ballaststoffe in Vollkornprodukten zum Beispiel, die tragen dazu bei, dass der Darm gut funktioniert und das sorgt wiederum dafür, dass das Immunsystem gut funktioniert. Das heißt, umgekehrt kann man sagen, wenn man jetzt sehr viel Fleisch isst, vor allem Schweinefleisch, Wurstprodukte, Fertigprodukte oder auch irgendwelche Lebensmittel, die sehr viel Zucker und Weißmehl enthalten, dann enthalten all diese Produkte Inhaltsstoffe, die entzündungsfördernd sind. Da kommt es einfach leichter zu einer Entzündung. Gerade auch zuckerhaltige Produkte, wir haben schon gehört, das ist sozusagen die Lieblingsnahrung von Bakterien und dann kann es einfach leichter zu einer Entzündung oder Infektion kommen. Das heißt jetzt nicht, dass ich nichts Süßes essen darf, das darf man schon, aber einfach immer schön ausgewogen, damit das Immunsystem einfach nicht darunter leidet, aber man darf sich natürlich schon hin und wieder auch eine Schnitzsemmel oder sonst was gönnen, aber eben darauf achten, dass man trotzdem ausgeglichen isst.

Honeymoon-Blasenentzündung (18:18)

Martin Hammerl

Ein Begriff, der in Sachen Blasenentzündung vorkommt ist Honeymoon, also auf Deutsch Flitterwochen. Eine Honeymoon-Blasenentzündung bzw. Honeymoon Zystitis. Der Hintergrund ist, dass gerade sexuell aktive Frauen

öfter an Blasenentzündungen leiden. Wie lässt sich das vermeiden? Was ist da vielleicht der Hintergrund?

Dr. Jasmin Resch

Das hat auch mehrere Ursachen. Auf der einen Seite werden durch den Geschlechtsverkehr Körperflüssigkeiten ausgetauscht. Das heißt, es wird schon einmal begünstigt durch die feuchte Umgebung, dass bei der Frau vor allem Darmbakterien leichter wandern und leichter die Harnröhre infizieren können. Dann kann es im vaginalen Bereich zu Reizungen der Schleimhaut kommen und auch das kann dann dazu führen, dass einfach dieses typische Scheidenmilieu verändert wird und auch da können dann Bakterien einfach leichter eindringen. Das heißt, das beste Mittel, um dem vorzubeugen, ist direkt nach dem Geschlechtsverkehr auf die Toilette zu gehen, also Harn abzulassen, weil dann werden mögliche Bakterien, die da vielleicht irgendwie mitübertragen wurden, gleich ausgeschwemmt. Frauen, die immer wieder unter Harnwegsinfekten leiden, denen wird das sehr nahegelegt. Zusätzlich sind die richtigen Hygienemaßnahmen wichtig. Auf der einen Seite als Frau, dass man jetzt nicht eine übertrieben starke Hygiene betreibt, also sich andauernd wäscht, auch mit möglichen Seifen, das ist nicht notwendig. Es reicht eigentlich warmes Wasser, denn der Körper regelt den Rest schon alleine. Beim Mann wäre es auch sehr wichtig, vor dem Geschlechtsverkehr Hände und Penis zu reinigen und natürlich ein ganz wichtiger Punkt, sollte Analverkehr betrieben werden, dann nicht direkt auf vaginalen Verkehr wechseln, sondern auch dazwischen reinigen und gegebenenfalls Kondom wechseln. Auch wenn vaginale Verhütungsmittel verwendet werden, wie zum Beispiel ein Diaphragma, kann das auch das Scheidenmilieu verändern und eventuell Harnwegsinfekte begünstigen.



Frauen, die sowieso dazu neigen, sollten vielleicht eher auf andere Verhütungsmittel, wie zum Beispiel die Pille, zurückgreifen.

Martin Hammerl

Das ist ja ein ganz kompliziertes Gleichgewicht in der Scheidenflora.

Dr. Jasmin Resch

Genau. Normalerweise, wenn da alles im Lot ist, dann kann der Körper Keime und Bakterien gut abwehren.

Weitere Risikofaktoren für Blasenentzündungen (20:45)

Martin Hammerl

Welche Risikofaktoren fallen Ihnen sonst noch ein für Blasenentzündungen? Was gibt es noch, was irgendwie wichtig wäre zu beachten, dass wir Blasenentzündungen vermeiden?

Dr. Jasmin Resch

Zum Beispiel kann man sagen, dass gerade bei Frauen jegliche Veränderungen im Hormonhaushalt eine Infektion der Harnblase begünstigen. Wie zum Beispiel bei einer Schwangerschaft, aber auch die Wechseljahre, weil da kommt es zu einem Östrogenmangel und auch das kann leider dazu beitragen, dass Bakterien ein leichteres Spiel haben. Das heißt, man kann aber auch generell sagen, das Alter spielt uns dann leider auch nicht in die Karten. Das heißt, sowohl Frauen als auch Männer haben im Alter häufiger Blaseninfektionen. Die Frauen durch den veränderten Hormonstatus und die Männer, weil sehr viele ältere Männer eine Vergrößerung der Prostata haben oder bekommen und das

kann dann sozusagen anatomisch, weil einfach dort die Harnröhre eingeengt wird, dazu führen, dass Bakterien wieder aus der Harnblase schlechter ausgeschwemmt werden. Ansonsten kann dazu beitragen, wenn man sehr lange und sehr viele Schmerzmedikamente einnimmt oder auch generell eine Medikamenteneinnahme kann das Ganze begünstigen, weil durch eine lange Dauer das Immunsystem beeinträchtigt werden kann. Genauso Antibiotika. Sie sind in vielen Fällen notwendig, wenn sie aber über einen sehr langen Zeitraum gegeben werden, kann es eigentlich das Gegenteil bewirken. Dann wie schon erwähnt, Nässe, Unterkühlung, falsche Intimhygiene, zu wenig trinken, also wenn einfach die Trinkmenge unter eineinhalb Litern liegt, wird es einfach auch begünstigt, weil weniger oft ein Toilettengang notwendig ist und die Bakterien dann länger in der Harnblase verweilen.

Blasenentzündung mit Hausmittel behandeln (22:37)

Martin Hammerl

Kommen wir nun zur Behandlung einer Blasenentzündung, falls wir uns wirklich eine eingefangen haben. Hausmittel gibt es da wirklich viele – Cranberrysaft ist da zum Beispiel ganz weit oben immer. Welche Hausmittel helfen wirklich jetzt aus medizinischer Sicht?

Dr. Jasmin Resch

Wenn ich gleich kurz auf Cranberries zurückgehe, also es stimmt, dass ist auch in den verschiedensten Tees enthalten. Allgemein sagt man Cranberries nach, dass sie verhindern sollen, dass sich die Bakterien an der Wand der Harnblase anheften können. Es ist eigentlich nicht wissenschaftlich belegt. Das heißt,



manche Studien sind zu dem Entschluss gekommen das es funktioniert, manche nicht. Es schadet aber sicher nicht. Vor allem, weil man dadurch auch automatisch mehr trinkt, zum Beispiel in Form von Tee. Auch diverse andere Kräuter können auf der einen Seite Symptome wie Schmerzen lindern und auch dazu führen, dass der Infekt schneller abklingt. Da gibt es verschiedenste Blasentees, die kriegt man auch in der Apotheke zum Kaufen. Zum Beispiel Rosmarin wirkt einer Entzündung entgegen und sorgt auch dafür, dass man öfters auf die Toilette gehen muss. Auch Liebstock wirkt zum Beispiel krampflösend. Da gibt es gute Kombinationen an Kräutern. Ansonsten ist ganz allgemein wichtig, dass man wirklich viel trinkt, also gerade auch, wenn ein Infekt schon da ist, dann sollte man mindestens zwei Liter trinken und sich nicht hemmen lassen, weil man eigentlich nicht auf die Toilette gehen will, weil es weh tut, aber gerade am Anfang ist es sehr wichtig, so oft wie möglich Harn zu lassen, damit die Bakterien ausgeschwemmt werden. Am besten sollte man Wasser und ungesüßte Tees trinken. Vermeiden sollte man Kaffee und Alkohol. Auf der einen Seite wirken die entwässernd, was jetzt den Körper betrifft. Das heißt. das schwächt wieder das Immunsystem und zusätzlich bringen sie den Säure-Basen-Haushalt durcheinander. Auch das möchte man eher nicht, weil es auch wieder negativ auf das Immunsystem einwirkt. Auch kohlenensäurehaltige Getränke sollte man eher meiden, weil die zusätzlich die Blase reizen und die ist durch den Infekt eh schon angegriffen und auch zuckerhaltige Getränke sollte man eher nicht zu sich nehmen, weil da haben wir dann wieder das perfekte Nahrungsmittel für die Bakterien. Generell sollte man einfach den Unterleib und die Nierengegend warmhalten. Das fördert auch die Durchblutung und dadurch kann das Immunsystem dort lokal einfach besser wirken und die Bakterien besser

bekämpfen. Man sollte auch schauen, dass man sich Ruhe und Entspannung gönnt, also Stress vermeiden. Man kann durchaus auch in der Zeit, wenn es möglich ist, zwei, drei Tage einfach zu Hause bleiben, sich entspannen, den Körper arbeiten lassen. Einfach so oft wie möglich trinken und auf die Toilette gehen. Das ist eigentlich das A und O.

Medikamentöse Behandlung (25:40)

Martin Hammerl

Was ist jetzt vielleicht so ein Anzeichen, dass ich sage okay, Cranberries und viel trinken reicht jetzt nicht, ich brauche Medikamente, ich brauche ärztliche Behandlung? Was sind so die Warnzeichen, wo man aufpassen sollte?

Dr. Jasmin Resch

Generell, wenn jetzt die Beschwerden drei Tage oder länger andauern, dann sollte ich auf jeden Fall zum Arzt gehen. Man kann so zwei, drei Tage versuchen zu Hause das Ganze zu therapieren. Wenn sich aber nichts bessert oder wenn die Symptome verschwinden, dann aber wiederkommen oder natürlich wenn alles schlimmer wird, also wenn Fieber dazukommt, die Schmerzen schlimmer werden, vielleicht auch noch Schmerzen im Bereich der Nierengegend dazukommen, dann sollte man in jedem Fall zum Arzt.

Martin Hammerl

Wenn die Blasenentzündung medikamentös behandelt wird, was wird da verabreicht, ganz einfach kurz erklärt für den Laien?



Dr. Jasmin Resch

In erster Linie einmal ein Antibiotikum. Oft ist das alleine auch ausreichend. Man kann dann noch, wenn man trotzdem Schmerzen hat, Schmerzmittel einnehmen. Da gibt es gängige Mittel, die man vielleicht sogar zu Hause hat. Manche haben zum Beispiel ein Seractil oder ein Parkemed zu Hause, gerade in der Erkältungszeit. Das ist durchaus auch ein gutes Schmerzmittel bei einem Blaseninfekt, weil es auch ein bisschen die Harnblase beruhigt. Viel mehr als das gibt es eigentlich nicht. Wenn notwendig eben das Antibiotikum und bei Bedarf Schmerzmittel.

Langzeitstrategie für Patient/innen mit immer wieder kehrenden Blasenentzündungen (27:03)

Martin Hammerl

Bleiben wir noch kurz beim Thema Medikamente. Wir haben es heute auch schon ein paar Mal erwähnt, dass Blasenentzündungen oft wiederkommen. Das ist gar nicht so ungewöhnlich, dass eine Person öfter an Blasenentzündungen leidet. Da wird es dann eventuell schwierig mit Antibiotika, weil die Langzeitgabe, wie Sie selbst gesagt haben, da bauen sich Resistenzen auf und das ist für den Körper nicht gut. Wie sieht denn die Langzeitstrategie für Patientinnen und Patienten aus, die immer wieder an Blasenentzündungen leiden?

Dr. Jasmin Resch

Prinzipiell gibt es die sogenannte Langzeitgabe bei Antibiotika, gerade bei diesen Patienten. Das sollte aber wirklich sehr eng abgewogen werden, eben um Resistenzen zu vermeiden bzw. auf lange Sicht wird es jetzt auch nicht ohne Nebenwirkungen bleiben. Generell ist anzuraten, wenn Patienten immer wieder

Blasenentzündungen haben, dann so gut wie möglich vorbeugen. Das heißt allgemein wie vorhin schon erwähnt, auf einen gesunden Lebensstil achten, Ernährung, Bewegung, Stressabbau, Entspannungsphasen, um einfach das Immunsystem so gut wie möglich vorzubereiten. Was natürlich vorher noch notwendig ist, dass man einfach ausschließt ob irgendeine angeborene oder erworbene Störung vorliegt, die immer wieder zu Harnwegsinfekten führt. Das können zum Beispiel Nierensteine sein, die einfach verhindern, dass der Urin gut abfließen kann oder das kann auch eine Engstelle in der Harnröhre sein. Das heißt, das gehört auf jeden Fall vorher abgeklärt. Das wäre dann eigentlich auch gut beim Facharzt für Urologie, der kann da mit speziellen Geräten Untersuchungen durchführen und das ausschließen. Aber am wichtigsten sind sicherlich einfach die allgemein vorbeugenden Maßnahmen, sei es jetzt die Intimhygiene oder beim Geschlechtsverkehr vorher und nachher auf die richtige Hygiene und die richtigen Maßnahmen setzen.

Impfung gegen Blasenentzündungen (29:05)

Martin Hammerl

Es gibt tatsächlich auch so etwas wie eine Impfung gegen Blasenentzündungen. Impfungen sind ja gerade in aller Munde durch die Covid-Impfung, allerdings sieht die Möglichkeit, die es da gibt ein bisschen anders aus. Was sind die Möglichkeiten zur Impfung bei der Blasenentzündung?

Dr. Jasmin Resch

Das sind Tabletten oder Kapseln. Das ist ein Präparat, das enthält von verschiedensten E. coli-Stämmen, also das ist das wichtigste Darmbakterium als Auslöser, Bestandteile und



die werden dann im Rahmen einer Kur eingenommen, um das Immunsystem auf eine mögliche Infektion vorzubereiten und um sogenannte Abwehrmechanismen auszubilden. Das ist eine Kur, die über drei Monate geht. Da wird jeden Tag eine Kapsel eingenommen, dann sind drei Monate Pause und dann wird es im 7. 8. und 9. Monat jeweils zehn Tage lang aufgefrischt. Das kann auch bei Bedarf wiederholt werden, also wenn dennoch Harnwegsinfekte auftreten sollten. Es wird eigentlich sehr gut vertragen, also wenn Nebenwirkungen auftreten, dann sehr selten. Das können zum Beispiel Kopfschmerzen sein oder leichte Magen-Darm-Verstimmungen, ganz selten Hautreaktionen. Es ist nur so, dass das bei uns in Österreich nur ein Facharzt für Urologie aufschreiben darf, weil vorher eben gewisse Dinge ausgeschlossen werden müssen. Ansonsten wäre es privat zu zahlen und das ist relativ teuer, aber das ist durchaus eine gute und sinnvolle Möglichkeit.

Martin Hammerl

Das heißt, die Kosten mal außen vorgelassen, rein aus medizinischer Sicht, gerade für Menschen, die oft damit zu kämpfen haben, können Sie so etwas schon empfehlen?

Dr. Jasmin Resch

Ja, kann man auf jeden Fall empfehlen. Im Prinzip das Wort Impfung passt schon ein bisschen, auch wenn es in dem Fall eher wie eine Kur anzuwenden ist, aber das Immunsystem kann sich dann besser auf einen möglichen Infekt vorbereiten und so kann die Anzahl der Infekte reduziert werden und auch die Dauer. Also wenn dann doch eine Blaseninfektion entsteht, ist die dann vielleicht schwächer oder dauert nicht ganz so lange, weil der Körper schon Abwehrmechanismen gebildet hat.

Zusammenfassung (31:15)

Martin Hammerl

Wir sind langsam am Ende unseres Gesprächs über Blasenentzündungen. Frau Dr. Resch, vielleicht noch einmal zum Schluss die wichtigsten Eckpunkte kurz zusammengefasst, was sollten wir nochmal beachten, wenn wir Blasenentzündungen vermeiden möchten, so gut wie es geht in drei, vier Sätzen?

Dr. Jasmin Resch

Am besten alles was gut für das Immunsystem ist. Das heißt, ein gesunder Lebensstil mit gesunder Ernährung, ausreichend Schlaf, also sieben bis acht Stunden Schlaf, auch Sport zwei bis dreimal pro Woche einbauen und Stress so gut es geht vermeiden. Vor allem natürlich für Personen, die immer wieder unter Harnwegsinfekten leiden, zusätzlich einfach auf die richtige Hygiene achten, da ist manchmal weniger oft mehr und einfach immer viel trinken, häufig wasserlassen, Harndrang nicht unterdrücken und einfach zusammenfassend gesagt, ein gesunder Lebensstil.

Martin Hammerl

Der ist sicher nie verkehrt der gesunde Lebensstil.

Dr. Jasmin Resch

Er hilft sicherlich auch bei anderen Erkrankungen.

Martin Hammerl

Vielen Dank für das Gespräch an Dr. Jasmin Resch zum Thema Blasenentzündungen. Schön, dass Sie die Zeit gefunden haben, Dankeschön!



Dr. Jasmin Resch

Vielen Dank!

Martin Hammerl

Und an Sie, danke fürs zuhören und bleiben
Sie gesund!