



Schutz vor Harnwegsinfekten



SA, 16. 12. '17,
17.05 Uhr,
ORF 2

Bewusst
gesund

Verstärkter Harndrang, Brennen beim Wasserlassen und ein stechender, ziehender Schmerz im Unterleib – kaum jemand, der diese charakteristischen Symptome eines Harnwegsinfektes bzw. einer Blasenentzündung nicht schon einmal am eigenen Leib verspürte. Aus anatomischen Gründen zählt der Harnwegsinfekt zu den häufigsten Frauenleiden, wenngleich auch Männer betroffen sind. Denn die Ursache ist meist eine Entzündung des Gewebes, das die ableitenden Harnwege auskleidet. Die meisten Harnwegsinfektionen entstehen durch die Übertragung von Bakterien vom Anus zur Harnröhre.

Hauptauslöser sind Bakterien vom Stamm *Escherichia coli* sowie *Enterokokken*. Diese Keime kommen natürlicherweise im Darm vor und besitzen dort auch keinen Krankheitswert. Gelangen sie allerdings in die Harnröhre – vor allem aber in die Blase – können sie sich stark vermehren. Das Resultat ist eine Entzündung des Gewebes. Die Harnwege führen übrigens vom Nierenbecken über die Blase und Harnröhre bis zum Körperäußeren. Mit ein Grund, wieso man beim Erkennen erster Symptome unbedingt einen Arzt, am besten einen Urologen, aufsuchen sollte. Denn je länger ein Harnwegsinfekt unbehandelt bleibt, umso eher vermehren sich die Bakterien in den Harnwegen und können zu Komplikationen wie Nierenbeckenentzündungen führen. Der Urologe stellt die Diagnose eines Harnwegsinfekts anhand eines ausführlichen Patientengesprächs und einer Untersuchung des Einmalkatheterharns. Dabei entnimmt der Arzt eine kleine Menge Harn mit einem dünnen Katheter durch die Harnröhre aus der Blase. Aus dieser Probe wird eine Harnkultur angelegt. So kann der Arzt die jeweiligen Erreger genau bestimmen und die entsprechenden Antibiotika verschreiben. Das ist vor allem

bei häufig auftretenden bzw. chronischen Harnwegsinfekten wichtig. Achten Sie darauf, die Medikamente zu Ende zu nehmen, auch wenn die Symptome bereits abgeklungen sind. Ein Arztbesuch ist immer dann ratsam, wenn der Infekt bereits besteht. Aus oben genannten Gründen ist es in diesen Fällen auch nicht ratsam, Selbstmedikation mit Hausmitteln zu probieren. Hat man aber noch keine Symptome und neigt zu Blasenentzündungen, lässt sich mit natürlichen Mitteln aber sehr wohl gut vorbeugen.



„EFFEKTIV Vorbeugen kann man Harnwegsinfekten mit Preiselbeeren in jeder Form.“

Präventive Maßnahmen.

Die Nummer eins der wirkungsvollsten Produkte sind Preiselbeeren in jeder Form. Sie senken den pH-Wert des Urins, was Bakterien nicht mögen. Ihre Wirkstoffe sind zudem antibakteriell und verhindern, dass sich Koli-bakterien an der Schleimhaut der Harnwege ansiedeln. Auch die nordamerikanische Schwester der europäischen Preiselbeere ist seit Ende der 1990er Jahre in den Mittelpunkt wissenschaftlichen Interesses gerückt. Die Cranberry (Moosbeere) enthält ebenfalls die Substanz *Proanthocyan*. Die Bakterien werden mit dem Harn ausgeschwemmt, eine Infektion kann so verhindert werden. Zudem ist Wärme an den Füßen und dem Bauch, Verzehr von rohem Knoblauch, Kren, Thymian und Oregano sowie viel Trinken zu empfehlen: Bei ausreichender Flüssigkeitszufuhr wird die Blase gut gespült, die Erreger haben eine geringere Chance, sich in der Harnröhre festzusetzen. Außerdem sollte die Hygiene maßvoll ausfallen, da durch Einwirkung chemischer (Wasch-) Mittel die Bakterienflora angegriffen wird und Nährboden für Erreger sein kann. Nicht wissenschaftlich bestätigt, doch als wahrscheinlich gilt, dass Kälte, nasse Badehosen und Feuchtigkeit im Bereich der Harnröhre eine Infektion begünstigen können. ■