

Blasenentzündung (bei Frauen)

Gute.Gesundheit. Was kann ich selbst tun?



Häufiger Harndrang und Brennen beim Wasserlassen sind Anzeichen einer Blasenentzündung (Harnwegsinfekt). Manchmal treten dabei auch Schmerzen im Unterbauch auf. Leichte Entzündungen können bei Frauen in manchen Fällen von allein ausheilen.³ Männer mit den genannten Beschwerden sollten also in jedem Fall ärztlichen Rat suchen.

***Hinweis:** Diese Gesundheitsinformation richtet sich nur an erwachsene Frauen. Bei Männern kommen Blasenentzündungen seltener vor, werden aber immer als kompliziert eingestuft, da die Prostata, Nebenhoden oder die Nieren betroffen sein können.*

Woher kommen die Beschwerden?

Meistens lösen Bakterien die Entzündung aus. Das kann bei Frauen häufiger vorkommen, wenn

- ▶ sie bestimmte Verhütungsmittel (z. B. Diaphragma oder spermienabtötende Mittel) verwenden¹,
- ▶ es in ihren Familien häufige Harnwegsinfektionen gab¹,
- ▶ sie in den Wechseljahren sind¹,
- ▶ sie Diabetes haben²,
- ▶ sie vor Kurzem Antibiotika genommen haben².

Was kann ich selbst tun?

- ▶ Eine leichte Blasenentzündung ohne erkennbare Ursache oder Vorerkrankungen heilt in manchen Fällen von allein aus.^{1,3}
- ▶ Trinken Sie täglich 1,5 bis 2 Liter Flüssigkeit. Dadurch werden die Bakterien aus der Blase herausgespült.^{1,3}
- ▶ Von vielen Frauen wird Wärme (z. B. Auflegen einer Wärmflasche) als schmerzlindernd empfunden.^{1,3}

Helfen Medikamente bei akuter Blasenentzündung?

- ▶ Bei 30 bis 50 von 100 Frauen heilen leichte Blasenentzündungen von allein innerhalb einer Woche aus. Antibiotika können die Krankheitsdauer verkürzen, sie sind aber nicht immer notwendig.^{1,3}
- ▶ In leichteren bis mittelschweren Fällen können rezeptfreie Schmerzmittel, die auch entzündungshemmend wirken, helfen.^{1,3}
- ▶ Bei schwereren oder komplizierten Blasenentzündungen sind Antibiotika jedoch unverzichtbar. Besprechen Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt, ob Antibiotika in Ihrem Fall sinnvoll und notwendig sind.⁴
- ▶ Hat Ihnen Ihre Ärztin oder Ihr Arzt ein Antibiotikum verschrieben, sollten Sie es unbedingt so einnehmen, wie es empfohlen wurde.⁴

Was kann ich zur Vorbeugung von häufigen Blasenentzündungen tun?

Manche Frauen bekommen häufig Blasenentzündungen. Für sie gibt es einige Tipps zur Vorbeugung:

- ▶ Entleeren Sie Ihre Blase regelmäßig und vollständig.¹
- ▶ Verwenden Sie keine speziellen Waschlotionen für den Intimbereich. Sie belasten die Schleimhäute und fördern das Eindringen von Bakterien. Zum Reinigen genügt Wasser.¹
- ▶ Wer häufig eine Blasenentzündung nach dem Geschlechtsverkehr bekommt, sollte gleich danach die Blase entleeren und duschen. Manchmal hilft auch ein Wechsel der Verhütungsmethode.¹
- ▶ Wenn Sie empfindlich auf Kälte reagieren, sollten Sie warme Kleidung tragen und die Füße warm halten.¹
- ▶ Trinken Sie ausreichend, aber auch nicht zu viel (ca. 1,5 Liter Flüssigkeit pro Tag).³
- ▶ Achten Sie auf Ihr Gewicht. Übergewicht erhöht das Risiko für Harnwegsinfekte deutlich.³

Blasenentzündung (bei Frauen)

Gute.Gesundheit. Was kann ich selbst tun?



Helfen Arzneimittel bei wiederkehrenden Harnwegsinfekten?

- ▶ Es gibt eine große Auswahl an pflanzlichen Mitteln (Säfte, Tees, Kapseln, getrocknete Beeren, Tabletten), die Hilfe bei der Vermeidung wiederkehrender Harnwegsinfekte versprechen. Für die meisten pflanzlichen Präparate gibt es keine klinischen Studien, die einen Nutzen eindeutig nachweisen können.^{3,6}
- ▶ Es gibt Hinweise, dass Frauen, die immer wieder mit Blasenentzündungen zu tun haben, etwas weniger häufig erkranken, wenn sie regelmäßig Cranberrysaft oder -extrakt einnehmen. Ob Cranberry-Produkte helfen, wenn die Blasenentzündung schon da ist, bleibt unklar.^{5,6}
- ▶ Sollten Sie sehr häufig unter Blasenentzündungen leiden, wird Ihnen Ihre Ärztin oder Ihr Arzt unter Umständen ein Medikament zur Anregung der Immunabwehr oder ein Antibiotikum zur Vorbeugung (Dauerbehandlung etwa drei bis sechs Monate lang) verschreiben.³

Wann sollte ich jedenfalls eine Ärztin oder einen Arzt aufsuchen?

Wenn Sie zum ersten Mal eine Blasenentzündung haben und die Beschwerden nach mehreren Tagen nicht vergehen oder Sie sehr darunter leiden, sollten Sie jedenfalls Ihre Hausärztin bzw. Ihren Hausarzt um Rat fragen. Machen Sie das auch, wenn Sie öfter unter Blasenentzündungen leiden.²

Suchen Sie sofort ärztliche Hilfe auf, wenn Sie schwanger sind, Fieber oder starke Schmerzen bzw. Schmerzen haben, die in Richtung Rücken ausstrahlen.³

Aktualisiert am: 28. Jänner 2024

Erstellung: Mag.^a Andrea Fried (Gesundheit Österreich GmbH)

Review: Dr.ⁱⁿ Susanne Rabady (Österreichische Gesellschaft für Allgemein- und Familienmedizin)

Herausgeber: Dachverband der Sozialversicherungsträger, 1030 Wien, Kundmangasse 21

Wichtiger Hinweis: Diese Gesundheitsinformationen möchten Sie bei Ihren Entscheidungen unterstützen. Sie können aber das persönliche Gespräch mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt nicht ersetzen. Die Informationen wurden auf Grundlage der derzeit besten verfügbaren wissenschaftlichen Erkenntnisse erstellt. Bitte beachten Sie aber, dass sie keine verlässlichen Aussagen über Ihren individuellen Gesundheitszustand und die Entwicklung Ihrer Beschwerden treffen können.

Literatur

- 1 Ärztliches Zentrum für Qualität in der Medizin (2018): Unkomplizierte Harnwegsinfektion [online]. www.patienten-information.de/kurzinformationen/blasenentzuendung [Zugriff am 29.06.2020]
- 2 Deutsche Gesellschaft für Allgemeinmedizin und Familienmedizin (2018): Brennen beim Wasserlassen. S3-Leitlinie und Anwenderversion der S3-Leitlinie Harnwegsinfektionen. AWMF-Registernummer 053-001 [in Überarbeitung]
- 3 Deutsche Gesellschaft für Urologie (2017): Interdisziplinäre S3-Leitlinie: Epidemiologie, Diagnostik, Therapie, Prävention und Management unkomplizierter, bakterieller, ambulant erworbener Harnwegsinfektionen bei erwachsenen Patienten. Langversion 1.1-2, 2017 AWMF-Registernummer 043-044
- 4 gesundheitsinformation.de (2023): Akute Blasenentzündung [online]. www.gesundheitsinformation.de/akute-blasenentzuendung.html [Zugriff am 02.01.2024]
- 5 Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (2022): Helfen pflanzliche Mittel bei wiederkehrender Blasenentzündung? HTA-Nummer HT20-01
- 6 Medizin-Transparent (2022): Cranberry gegen Blasenentzündung: Vielleicht wirksam zur Vorbeugung [online]. <https://medizin-transparent.at/cranberry-blasenentzuendung> [Zugriff am 04.01.2024]

Methodenhandbuch und mehr Infos:

