

## BLASENENTZÜNDUNG

# Es brennt und schmerzt und drückt

**Was die meisten Männer nur vom Hörensagen kennen, löst bei jeder zweiten Frau unangenehme Erinnerungen aus. Die Rede ist von der Blasenentzündung, in der Fachsprache Harnwegsinfektion genannt. Oft macht der schmerzhafteste Infekt mehr als einmal zu schaffen.**

Kaum werden die Tage kürzer und die Nächte länger, ist für Lädina Tobler eines ganz klar: Bis ins nächste Frühjahr sind warme Kleider ein absolutes Muss, Durchzug ist tabu. Dennoch leidet die junge Bündnerin an regelmässig wiederkehrenden Harnwegsinfektionen (HWI). «Viel schlimmer als die Diagnose ist die ständige Angst vor einer neuen Infektion», sagt Tobler. «Denn trotz aller Vorsichtsmassnahmen erwischt es mich jedes Jahr aufs Neue.»

Als Marketing Managerin eines Modehauses ist sie häufig in Osteuropa unterwegs und lebt jeweils einige Wochen im Jahr aus dem Koffer. «Besonders unangenehm wird es, wenn die gefürchteten Symptome auf einer Geschäftsreise auftreten und ich

bakterielle Entzündung der ableitenden Harnwege, also der Harnblase und der Harnröhre. Ursachen sind aber nicht der normalerweise sterile und bakterienfreie Urin oder etwa die kalten Aussentemperaturen. «Auslöser sind in den meisten Fällen Kolibakterien, die eigentlich den Darm besiedeln», erklärt der Mediziner. Wird etwa die Hygiene am «stillen Örtchen» falsch ausgeführt, können die Erreger vom After über die Vagina in die Harnwege gelangen.

### Oft nach häufigem Sex

Die schmerzhafteste Krankheit tritt gehäuft bei sexuell aktiven Frauen auf. Kommt es in den Flitterwochen dazu, sprechen die Mediziner von einer «Honeymoon-Zystitis». In den meisten Fällen werden die Bakterien aber nicht durch den Partner übertragen. «Das Hauptproblem ist anatomischer Natur. Die relativ kurze Harnröhre der Frau sowie die Nähe der Harnröhrenmündung zum After begünstigen den Infekt», fasst Fatzer zusammen. Die Harnwegsinfektion kann aber auch medizinische Ursachen haben. Harnabflussstörungen, Stoffwechselkrankheiten, Diabetes, eine Immunschwäche oder Veränderungen der Schleimhäute in den Wechseljahren können sie auslösen. Bestens bekannt ist das Krankheitsbild auch in Spitälern, denn urologische Eingriffe und Katheter kommen als Infektionsquellen ebenfalls in Frage.

### Schmerzhaftes Brennen

Die Symptome eines Infekts sind vielfältig, meist aber ziemlich eindeutig. Trotz geringer



«Nein, bitte nicht schon wieder!»: Mit der kalten Jahreszeit überfällt viele Frauen eine schmerzhafteste Blasenentzündung.

zvg Fred Goldstein/Fotolia

Hammenge leiden die Betroffenen unter häufigem und unkontrolliertem Harndrang, Brennen beim Wasserlassen sowie Schmerzen über dem Schambein. Ist die Infektion fortgeschritten, kommen Fieber, Schüttelfrost und Schweissausbrüche dazu. Die Harnwegsinfektion ist für viele Frauen alles andere als unbekannt. Laut Statistik erkrankt jede zweite Frau mindestens einmal im Leben daran. Bei gut vier Fünfteln aller Betroffenen bleibt es nicht nur beim einen Mal. Männer machen meist erst in höherem Alter bei einer Vergrösserung der Prostata Bekanntschaft mit diesem Problem.

### Kaum ohne Antibiotika

Liegt eine hartnäckige Harnwegsinfektion vor, ist die Behandlung mit Antibiotika fast nicht zu umgehen. «Bei einer In-

fektion im frühen Stadium reicht meist eine Antibiotikakur bis zu drei Tagen», erklärt Urologe Fatzer. «Die Symptome klingen nach Einnahme der Medikation sehr schnell ab und die Schmerzen lassen nach.»

Neben der schulmedizinischen Behandlung mit Antibiotika können auch alternative Therapien mit Heilpflanzen wirken. Erforscht sind die positiven Eigenschaften der Preiselbeere und des Bärentraubenblätterees. Allerdings konnte bislang nur die vorbeugende Wirkung dieser Heilkräuter nachgewiesen werden. Damit es gar nicht zur Harnwegsinfektion kommt, empfehlen Sachverständige und Ärzte, folgendermassen vorzubeugen:

Viel trinken! Die Harnwege bleiben so stets gut durchspült, die Bakterienkonzentration im Urin nimmt ab.

Die Blase wenn immer möglich vollständig entleeren.

Wasserlassen nach dem Geschlechtsverkehr spült die Harnröhre aus und entfernt übertragene Bakterien.

Wenn die kühle Saison anbricht, sind warme Kleider angebracht. Insbesondere den Unterleib gilt es vor Durchzug und Kälte zu schützen.

TOBIAS BILLETER



Suchender Blick: Wo ist die nächste Toilette?

zvg Sascha Jung/Fotolia

nicht sofort meinen Vertrauensarzt konsultieren kann.»

### Keine Frage des Alters

Wie Lädina Tobler geht es vielen Frauen, jüngerer wie reiferen. «Harnwegsinfektionen diagnostizieren wir vor allem bei Frauen», bestätigt Markus Fatzer, Oberarzt und Urologe am Universitätsspital Zürich, «im Volksmund spricht man dann von einer Blasenentzündung.» Meist handelt es sich dabei um eine

### SELBSTTEST

## Urin verrät die Infektion

Seit dem Frühjahr 2006 vertreibt das Innerschweizer Unternehmen Swiss Medical Solution unter dem Namen U-Lab einen Selbsttest zur Analyse von Urininfekten. Entwickelt wurde U-Lab speziell für Frauen mit entsprechender Infektionsanfälligkeit und dient als Unterstützung in der Früherkennung von Harnwegsinfektionen. Der Selbsttest erfolgt mittels einer Trockenchemie-Karte und

wird ähnlich angewandt wie ein Schwangerschaftstest. Mittels Eintauchen der U-Lab-Testkarte in den Urin lässt sich feststellen, ob eine Infektion vorliegt oder nicht. Der Selbsttest kann aber lediglich ein Indikator für eine mögliche Erkrankung sein. Eine zuverlässige Diagnose stellen oder eine angemessene Behandlung verordnen kann aber trotz Selbsttest nur der Arzt.

tb

Fortsetzung von Seite 31

Betroffenen damit beschwerdefrei.» Viel gefährlicher sei es, ein Kind nicht zu behandeln, da bleibende Schäden entstehen.

Auch Lukas Wyss musste während mehreren Wochen zweimal täglich speziell auf ihn berechnete Medikamente inhalieren, sobald er erkältet war. Mit der Zeit wurden die Abstände zwischen den Asthma-Attacken immer grösser.

Mittlerweile ist er zwölf Jahre alt, und sein letzter akuter Anfall liegt bereits anderthalb Jahre zurück. Seit diesem Sommer trainiert er zudem viermal pro Woche im Ruderclub, ist gewachsen und kräftiger geworden.

Seine Notfallmedikamente trägt er noch mit sich, und die Lehrkräfte sind informiert. Aber Gabriella Wyss wagt zu hoffen: «Vielleicht hat er das Asthma verwachsen.» Eine solche Entwicklung ist zwar schwierig vorzusagen, kommt aber vor.

CLAUDIA WEISS GERBER



## SPRECHSTUNDE

# Warum verkrampt sich mein Bein?

**FRAGE:** Ich war in den Ferien am Mittelmeer. Mückenstiche lösten bei mir Schwellungen von 6 Zentimetern und mehr aus. Das verunsicherte mich sehr. Es juckte stark. Soll man da einen Arzt aufsuchen oder es einfach abklingen lassen? Ich habe inzwischen im Internet gelernt, dass es neuerdings Schmetterlingsmücken und Sandmücken gibt, welche eine Tropenkrankheit namens Leishmaniose übertragen. Muss ich mir bei Ferien in Italien nun Sorgen machen? MARTIN S., THUN

**Antwort:** Warum gewisse Personen stärkere Lokalreaktionen auf Mückenstiche haben als andere, ist nicht klar. Sorgen muss man sich deswegen keine machen. Eine Allergie ist es nicht, obschon Betroffene oft davon ausgehen. Häufig sind solche Personen aber von eher trockenem Hauttyp. Nach einem Mückenstich kühlen Sie die lokale Stelle oder tragen eine

Rheuma- oder Sportcreme auf. Ganz generell soll die Haut gut rückgefettet werden. Um sich vor Mückenstichen zu schützen (Leishmaniose) sollen Mücken-Repellens (z.B. Kick, Antibrumm etc.) regelmässig verwendet werden, vor allem abends, wenn die Sandmücken stechen können. In der Tat können in den Ferien im Sommer oder Herbst überall am Mittelmeer gelegentlich Mückenstiche sich ereignen, bei denen eine potentielle Acquirierung der Leishmaniose einmal vorkommen kann. Allerdings ist das Infektionsrisiko gering. Wichtig ist, dass die einfachen Mückenschutzmassnahmen durchgeführt werden. Lassen Sie sich durch die Mückenstiche die Ferien nicht vergällen.

PROF. DR. MED. A. HELBLING, LA-AIP  
 ALLERGOLOGISCH-IMMUNOLOGISCHE POLIKLINIK INSELSPITAL

**FRAGE:** Als Sportlerin hab ich immer so meine kleinen oder grösseren Beschwerden. Im Moment habe ich, sobald ich das Tempo im Laufen forcieren, Probleme mit dem rechten Bein. Das heisst, dass sich zuerst der Oberschenkel verkrampt und dann der Fuss einschläft. Ich hab meine Mühe damit, weil ich das Problem nicht lokalisieren kann. Wird es durch eine Fehlbelastung verursacht oder ist der Rücken dafür verantwortlich? IRENE T., ZOLLIKOFEN

**Antwort:** Die von Ihnen beschriebenen Beschwerden können verschiedene Ursachen haben. Bevor man eine Aussage machen kann, sollten viele Fragen beantwortet werden wie etwa: Ihr Alter? Der Umfang und die Intensität Ihrer sportlichen Aktivität? Wann traten die Beschwerden zum ersten Mal auf? Und danach müsste eine Reihe von klinischen Tests durchge-

führt werden. Selbst dann sind eventuell weitere Abklärungen nötig. Es ist denkbar, dass der Krampf im Oberschenkel und das Einschlafen des Fusses durch die Irritation einer Nervenwurzel im Bereich der Lendenwirbelsäule verursacht wird. Das muss nicht immer mit Rückenschmerzen verbunden sein. Deshalb empfehle ich Ihnen, einen Rücken-spezialisten aufzusuchen und den Rücken untersuchen zu lassen. Die Aussage «Sport ist gesund» trifft nur dann zu, wenn jeder Sportler auf die Zeichen seines Körpers achtet.

SHAHAB SANAVI  
 PHYSIOTHERAPEUT ORTHOPÄDIE

An dieser Stelle beantworten Fachpersonen des In-selspitals Fragen aus der Leserschaft. Senden sie uns ihre Fragen an: Berner Zeitung, Sprechstunde, Dammweg 9, Postfach, 3001 Bern. E-Mail: sprechstunde@bernerzeitung.ch