



## Harnwegsinfektionen - und was Frauen zu diesem Thema wissen sollten

Laut den Spezialisten Prof. Hans Stalder, Dr. Dana Claudia Vuille und Dr. May Tajeddin von der Genfer Universitätsklinik ([www.hug-ge.ch](http://www.hug-ge.ch)) «kommen drei bis vier Prozent der Patienten mit Symptomen der Dysurie<sup>1</sup> und der Pollakisurie<sup>2</sup> zu ihrem Hausarzt. In 80 Prozent der Fälle sind eine Laboruntersuchung und ein ärztliches Rezept erforderlich. Meist muss ein Antibiotikum verschrieben werden, da eine Harnwegsinfektion vorliegt.» Treten die Harnwegsinfektionen in den unteren Harnwegen auf, bezeichnet man sie als Zystitis<sup>3</sup>, Urethritis<sup>4</sup>, Prostatitis<sup>5</sup> resp. Epididymitis<sup>6</sup>. Im Fall von Entzündungen in den oberen Harnwegen spricht man von Pyelonephritis<sup>7</sup> oder Pyelitis<sup>8</sup>. (<http://www.hcuge.ch/dmc/fr-strateg.htm>).

Gemäss dieser Studie versteht man «unter dem Begriff **einfache Harnwegsinfektion** im Allgemeinen eine Zystitis bei der Frau, ohne weitere Risikofaktoren. Eine **komplizierte Infektion** ist oberhalb der Harnblase lokalisiert und häufig mit weiteren Risikofaktoren verbunden».

Harnwegsinfektionen bei Männern sind übrigens immer komplizierte Infektionen.

### Was versteht man unter einer Harnwegsinfektion (HWI)?

Eine HWI (oder UI = Urin-Infektion) ist eine bakterielle Infektion der Harnwege. Die meisten Infektionen werden durch eine ganz bestimmte Art von Bakterien hervorgerufen, die *Escherichiae coli* (*E.coli* oder auch Kolibakterien), die sich normalerweise im Darm befinden. Zu den Harnwegen zählt man die Nieren, die Harnblase und die Harnröhre. Eine Harnwegsinfektion kann praktisch an jeder Stelle des Harntraktes auftreten. Wenn eine Harnwegs-

<sup>1</sup> **Dysurie** : Schwierigkeiten beim Wasserlassen

<sup>2</sup> **Pollakisurie** : häufige Entleerung kleiner Harnmengen

<sup>3</sup> **Zystitis** : Harnblasenentzündung

<sup>4</sup> **Urethritis** : Entzündung der Harnröhrenschleimhaut

<sup>5</sup> **Prostatitis** : Entzündung der Prostata (Vorsteherdrüse)

<sup>6</sup> **Epididymitis** : Entzündung des Nebenhodens, die fast immer mit einer Entzündung des Hodens im Rahmen einer Orchiepididymitis verbunden ist.

<sup>7</sup> **Pyelonephritis** : bakterielle Infektion und Entzündung des oberen Harntraktes (der Nieren), Haupterreger sind meist *Escherichia coli*-Bakterien.

<sup>8</sup> **Pyelitis**: Entzündung des Nierenparenchyms im Bereich des Nierenbeckens und der Nierenkelche.

Infektion nicht behandelt wird, kann es zu Folgeerscheinungen in der Harnblase und in den Nieren kommen.

## Welche Ursachen hat eine Harnwegsinfektion?

Eine Harnwegsinfektion ist die Folge einer bakteriellen Ausbreitung (Proliferation). Dadurch kann es zu verschiedenen Krankheitsbildern kommen, wie zum Beispiel zu:

- einer Zystitis (Infektion der Harnblase)
- einer Pyelonephritis (Infektion der Nieren)
- oder einer Urethritis (Entzündung der Harnröhre – dem Abflusskanal, durch den der Urin aus der Harnblase abfließt)

Normalerweise ist Urin steril und enthält keinerlei Bakterien oder andere Organismen. Die Bakterien, die eine Harnwegsinfektion auslösen, stammen aus dem After oder breiten sich von der Vagina her in die Harnröhre aus. Von dort gelangen sie dann in die Harnblase oder in die Nieren.

Jede zweite Frau erkrankt in ihrem Leben mindestens ein Mal an einer Harnwegsinfektion. Diese Veranlagung lässt sich durch verschiedene Faktoren der weiblichen Anatomie erklären:

- Der Harnröhrenkanal mündet bei der Frau in die Vulva, nicht weit vom Anus entfernt.
- Bei Frauen ist der Harnröhrenkanal sehr kurz. Aufgrund dieser Tatsache gelangen bestimmte Bakterien leichter in die Harnblase, vor allem Fäkalbakterien.
- Die Scheide ist eine Körperhöhle, die besonders intensiv von Keimen besiedelt ist.
- Etwa 80 bis 90 Prozent der Infektionen der Harnblase und der Harnwege werden durch Kolibakterien oder *Escherichiae coli* verursacht. Diese Bakterien befinden sich normalerweise im Darm, sie sind Teil der Fäkalflora.

## Welcher Personenkreis ist von Harnwegsinfektionen betroffen?

- Fast 40 Prozent der Frauen erkranken mindestens ein Mal in ihrem Leben an einer HWI, 80 bis 90 Prozent davon erkranken ein zweites Mal.
- Etwa 25 bis 35 Prozent der Frauen zwischen 20 und 40 Jahren erkranken an einer einfachen HWI.
- 5 bis 10 Prozent dieser Frauen leiden häufig an Harnwegsinfektionen. Ab der dritten Infektion pro Jahr oder bei zwei Infektionen in sechs Monaten spricht man von einer rekurrenten (rückfälligen) Harnwegsinfektion.

**Die Verbände der urologischen Fachärzte wie etwa der Europäische Urologenverband (European Association of Urology EAU) und das Gesundheitssystem der Universität von Michigan (UMHS) unterscheiden verschiedene Risikogruppen:**

- **Frauen, die sexuell aktiv sind**  
Nach dem Geschlechtsverkehr kommt es häufig zu Infektionen, weil Bakterien leichter in die Harnblase gelangen können. Ausserdem kann der Gebrauch eines Verhütungsmittels oder der Einsatz von Spermiziden (Spermien abtötende Mittel) das normale bakterielle Milieu der Harnröhre verändern.
- **Schwangere Frauen**  
Die physiologischen, hormonellen und mechanischen Veränderungen während einer Schwangerschaft bieten günstige Voraussetzungen für bakterielle Infektionen. Eine unbehandelte Infektion entwickelt sich in 40 Prozent der Fälle weiter zu einer Pyelonephritis (s. oben) mit schwerwiegenden Folgen für die Gesundheit und das Überleben des Fötus. Schwangere Frauen sollten daher unbedingt überprüfen lassen, ob sie an einem erhöhten Bakteriengehalt des Harns (asymptomatischen Bakteriurie) leiden.
- **Frauen in den Wechseljahren**  
Mit zunehmendem Alter wird es immer schwieriger, die Harnblase vollständig zu entleeren. Bleibt Urin in der Harnblase zurück, breiten sich die darin enthaltenen wenigen Bakterien aus, und es kommt zu einer Infektion. Meist wird die Ursache gar nicht erkannt.
- **Frauen, die häufig an Infektionen erkranken**  
Nicht selten kommt es vor, dass selbst gesunde Frauen immer wieder an Harnwegsinfektionen erkranken. Bei mehr als drei Infektionen pro Jahr spricht man von rückfälligen (rekurrenten) Infektionen.

**In folgenden Fällen sind Männer wie Frauen gleichermassen betroffen:**

- **Verstopfung (Obstruktion) der Harnwege**  
Es ist bekannt, dass Harnsteine das Auftreten von (häufig rückfälligen) Infektionen begünstigen.
- **Diabetes**  
Diabetiker sind anfälliger für Harnwegsinfektionen als gesunde Menschen.
- **Katheter**  
Katheter oder in der Harnblase platzierte Sonden stellen eine zusätzliche Infektionsquelle dar und erhöhen somit das Risiko, an einer Harnwegsinfektion zu erkranken. Patienten mit dauerhaften Sonden sind dabei besonders gefährdet. Bei Patienten, die nicht selbst zur Toilette gehen können, weil sie bewusstlos oder schwer krank sind, wird meist ein Harnkatheter gelegt. Manche Menschen, vor allem alte Leute oder auch Patienten, die an Störungen des Nervensystems leiden und ihre Harnblase nicht mehr kontrollieren können, müssen ihr Leben lang einen Katheter tragen. Die Bakterien, die sich auf der Sonde entwickeln, können die Harnblase infizieren.
- **Chirurgische Eingriffe im Urogenitalbereich**

## Welche Symptome lassen auf eine Harnwegsinfektion schliessen?

- Häufiger Harndrang
- Unkontrollierbarer Harndrang
- Urinverlust (Inkontinenz)
- Schmerzen beim Wasserlassen (Brennen)
- Starker Uringeruch
- Veränderung der Harnmenge – weniger oder mehr als üblich
- Schmerzen im Beckenbereich, im Magen, im unteren Rücken und in der Seite
- Schüttelfrost, Fieber und Schweissausbrüche
- Schmerzen beim Geschlechtsverkehr

## Wie wird eine Harnwegsinfektion diagnostiziert?

Ihr Arzt wird die Symptome ermitteln und Sie untersuchen. Sie müssen eine Urinprobe abgeben, die im Labor auf Bakterien (Nitrit) und Leukozyten (weisse Blutkörperchen) hin analysiert wird.

## Wie wird eine Harnwegsinfektion behandelt?

### Mit Antibiotika

Harnwegsinfektionen werden durch Bakterien verursacht, daher ist eine Behandlung mit Antibiotika erforderlich. Die Antibiotika müssen über den gesamten vorgeschriebenen Zeitraum hinweg eingenommen werden, auch wenn die Symptome rasch abklingen.

### Durch Phytotherapie (Pflanzenheilkunde)

Prof. Kurt Hostettmann, der Direktor des Instituts für Pharmakognosie und Phytochemie in Lausanne-Genf schreibt in seinem Buch «Tout savoir sur le pouvoir des plantes, sources de médicaments» (1997, Editions Favre, Lausanne), dass man einfache Harnwegsinfektionen mit bestimmten Pflanzen behandeln kann.

#### § Die Krons- oder Preiselbeere

Diese Pflanze stammt aus Amerika, ist unter dem Namen Cranberry bekannt und mit der Heidelbeere verwandt. Der Saft dieser roten Früchte ist sehr schmackhaft und wird gern getrunken. Mehrere klinische Studien, die mit Frauen über einen Zeitraum von sechs Monaten durchgeführt wurden, haben gezeigt, dass bei den Probandinnen, die täglich Preiselbeersaft getrunken hatten, deutlich weniger Bakterien im Urin nachweisbar waren als bei denjenigen, die ein Placebo eingenommen hatten. Allerdings konnte lediglich die vorbeugende Wirkung der Preiselbeere nachgewiesen werden.

#### § Die Bärentraube

Die roten Früchte dieses Strauchs ähneln ebenfalls der Heidelbeere. Die getrockneten Blätter des Bärentraubenstrauchs enthalten eine Substanz namens Arbutin, die zu Hydrochinon verstoffwechselt und über die Harnwege ausgeschieden wird. Hydrochinon enthält Wirkstoffe gegen das Bakterium Escherichia coli – den Krankheitserreger, der für zahlreiche Harnwegsinfektionen verantwortlich ist. Die Bärentraube kann ihre Wirkung allerdings nur entfalten, wenn der Urin basisch oder alkalisch ist, also einen pH-Wert von

über 7,0 hat. Der Urin wird basisch, wenn man während der Behandlung entweder gleichzeitig Natriumhydrogencarbonat einnimmt oder den Fleischkonsum einschränkt und sich laktovegetarisch ernährt.

Bärentraubenblätterttee dient vorzugsweise zur Prophylaxe.

***Wir weisen ausdrücklich darauf hin, dass eine Selbstmedikation gefährlich ist: Wer beim Wasserlassen ein Brennen verspürt, sollte einen Apotheker, Allgemeinpraktiker oder Facharzt aufsuchen.***

## **Ein paar einfache Tipps zur Hygiene**

- Schon einfache hygienische Massnahmen können das Eindringen von Fäkalbakterien (Kolibakterien) in die Harnwege verhindern: Nach dem Wasserlassen oder Stuhlgang von vorn nach hinten, zum After hin, wischen. So gelangen Fäkalbakterien viel weniger leicht in die Harnwege.
- Beim Sexualverkehr und Berühren der Geschlechtsorgane verringert eine einwandfreie Hygiene die Infektionsrisiken deutlich.
- Ausreichend Wasser trinken (1,5 bis 2 Liter pro Tag), damit der Urin weniger konzentriert ist. Besonders im Sommer ist die Gefahr gross, an einer Zystitis zu erkranken, weil man mehr schwitzt und dadurch der Harndrang abnimmt.
- Den Urin nicht zurückhalten, sondern möglichst regelmässig zur Toilette gehen.
- Frauen, die an «postkoitaler» Zystitis leiden, sollten sich angewöhnen, nach jedem Verkehr grundsätzlich zu urinieren.
- Am besten Unterwäsche aus Baumwolle tragen.
- Lieber duschen statt baden.
- Ölbäder und Intimsprays vermeiden.  
Generell gilt: Jedes Produkt, das Parfum oder eine andere allergene Substanz enthält, nicht mit dem Genitalbereich in Berührung bringen.
- Binden statt Tampons verwenden. Einige Fachleuten gehen davon aus, dass Tampons Harnwegsinfektionen fördern.

## Quellen:

- «Guidelines for The Treatment of Urinary Tract Infection», European Association of Urology.
- [www.uroweb.org](http://www.uroweb.org), unter «Publications»: «Guidelines on urinary and male genital tract infection».
- «The urine dipstick test useful to rule out infections. A meta-analysis of the accuracy»  
BMC Urology, 02.06.2004.
- «Stratégies ambulatoires. No 6. Infections urinaires » HUG, 1. Auflage von D. Vuille und H. Stalder, 1997, aktualisiert von M. Tajeddin und H. Stalder, 2002. Die Hinweise zur ambulanten medizinischen Versorgung sind im Internet nachzulesen unter: <http://www.hcuge.ch/dmc/fr-strateg.htm>.
- «Tout savoir sur le pouvoir des plantes, sources de médicaments», 1997, Editions Favre, Lausanne

## Auskünfte für die Medien:

Andreas Bantel  
Mediensprecher Swiss Medical Solution AG  
c/o Bantel & Partner AG  
Hornbachstr. 50  
CH-8034 Zürich  
Büro: +41 44 389 84 42  
Mobile: +41 79 231 56 62  
[andreas.bantel@bantel.ch](mailto:andreas.bantel@bantel.ch)

Weitere Informationen unter: [www.swissmedicalsolution.ch](http://www.swissmedicalsolution.ch)