



## **(K)ein Sommer ohne Blasenentzündung**

*Von Rothenburg-Partner*

Erstellt am 9 Jul 2015 - 10:43

In manchen Jahren lässt der Sommer lange auf sich warten, doch irgendwann ist es immer so weit. Wir freuen uns dann auf Unternehmungen wie das erste Mal Grillen im Freien, den ersten Besuch des Jahres im Biergarten und den ersten Tag am See. Die Tücke dabei: Oft überschätzen wir die Temperaturen und stellen fest, dass selbst auf einen warmen, sonnigen Tag ein kühler Abend folgen kann. Kein Wunder also, dass diese Jahreszeit auch die Hochsaison für Harnwegsinfekte darstellt.

Eine der Hauptursachen für die Entstehung einer Blasenentzündung ist eine Unterkühlung vor allem der Beckenregion. Es ist jedoch ein Trugschluss, dass die Infektion deswegen vor allem im Winter auftritt, denn dann sind wir meist besser für die Kälte gerüstet. Wer jedoch an einem Abend im Frühsommer noch lange draußen auf einer kalten Bank sitzt oder nach dem Schwimmen im See die nasse Badekleidung nicht wechselt, riskiert viel eher, dass der Unterleib auskühlt. Eine ideale Voraussetzung für Bakterien, denn ist die lokale Immunabwehr durch die Kälte geschwächt, können sie in der Blase ungehindert eine Entzündung verursachen. Frauen sind dabei deutlich häufiger betroffen als Männer – und dies hat anatomische Gründe. Meist handelt es sich bei den Erregern nämlich um E. coli Bakterien aus dem Darm. Durch die Harnröhre – diese hat bei Frauen eine Länge von gerade einmal rund vier Zentimetern – können sie in die Blase gelangen. Zum Vergleich: Der Weg, den die Erreger bis in die männliche Harnblase zurück legen müssten, ist fünfmal so lang. Wer jedoch die häufigsten Auslöser kennt und weiß, was im Akutfall gegen einen Infekt hilft, hat die besten Chancen auf einen Sommer ohne Blasenentzündung.

So haben Infektionen keine Chance

So paradox es klingt: Gerade in der warmen Jahreszeit müssen wir uns verstärkt vor Kälte schützen. Auch wenn es verführerisch ist, den Bikini nach dem Baden am Körper von der Sonne trocknen zu lassen, bewirkt man damit unweigerlich, dass er zunächst klamm und kalt wird. Neben dem Unterleib sollten zudem die Füße nicht auskühlen, doch auch dies passiert im Sommer schneller als gedacht, etwa wenn wir offene Schuhe tragen und uns dann in klimatisierten Räumen aufhalten. Und auch der Weg in den Urlaub kann problematisch sein: Bei längeren Reisen im Flugzeug, mit dem Zug oder Reisebus herrscht ebenfalls oft akute Unterkühlungsgefahr, wenn die Klimaanlage auf Hochtouren läuft. Wer dann einen warmen Pulli, geschlossene Schuhe und Strümpfe dabei hat, ist klar im Vorteil.

Abgesehen von Kälte gibt es noch weitere Faktoren, die Erregern für eine Blasenentzündung günstige Bedingungen liefern und die es daher zu vermeiden gilt: So können auch Frühlingsgefühle und romantische Zweisamkeit ihre Schattenseiten haben. Geschlechtsverkehr kann nämlich die empfindliche Vaginalschleimhaut reizen und die Bewegungen verteilen möglicherweise Bakterien im Intimbereich, die einen Harnwegsinfekt auslösen. Frauenärzte sprechen dann von der Honeymoon-Cystitis, einer Flitterwochen-Blasenentzündung. Es gibt jedoch einen einfachen und effektiven Tipp das Risiko einer Entzündung zu minimieren: Am besten ist es, direkt nach dem Geschlechtsverkehr zur Toilette zu gehen. Dies ist zwar nicht besonders romantisch, doch sollten Erreger in die Harnwege geraten sein, werden sie so meist direkt wieder ausgespült, bevor sie Schaden anrichten können.

Außerdem gilt: Alles, was das Immunsystem stärkt, schützt auch vor Blasenentzündungen. Gesunde Ernährung, ausreichend Schlaf und viel Bewegung sind die wichtigsten Faktoren dafür – nicht nur im Sommer.

SOS-Tipps für den Akutfall

Wenn es beim Wasserlassen brennt, der Unterleib heftig krampft und schmerzt und jeder Gang zur Toilette zur Qual wird, sind das typische Anzeichen für eine Blasenentzündung.



Manchmal schaffen es die Erreger allen Maßnahmen zum Trotz, in der Harnblase die unangenehme und schmerzhaft Infektion auszulösen. Dann können pflanzliche Arzneimittel mit dem Trocken-extrakt aus Bärentraubenblättern (z. B. Cystinol akut® Dragees) schnell und effektiv Abhilfe schaffen. Bei den ersten Anzeichen einer Blasenentzündung eingenommen, können sie den Infekt an der Wurzel packen und bereits nach zwei Tagen für eine deutlich spürbare Besserung der Symptome sorgen. Der Hauptwirkstoff in Cystinol akut® heißt Arbutin. Durch eine spezielle Wirkweise werden gezielt die infektauslösenden Bakterien abgetötet: Das antibakteriell wirksame Abbauprodukt des Arbutins wird erst in der Harnblase, und zwar innerhalb der Bakterien freigesetzt. Eine Umstellung der Ernährung, um den Urin zu alkalisieren, ist nicht notwendig. Cystinol akut® sollte daher in keiner Hausapotheke fehlen – und auch auf Reisen immer mit dabei sein, sodass die Urlaubspläne nicht von einem Harnwegsinfekt durchkreuzt werden.

Am besten lässt sich eine Blasenentzündung ohne Antibiotika in den Griff bekommen, wenn man bereits bei den ersten Symptomen entsprechende Maßnahmen ergreift. Neben der Einnahme eines pflanzlichen Arzneimittels ist es vor allem wichtig, regelmäßig und reichlich zu trinken – hier dürfen es auch ruhig mehr als die im Allgemeinen empfohlenen 1,5 bis 2 Liter pro Tag sein. Wasser und ungesüßter Tee sind die Getränke der Wahl, um die Harnwege gut durch- und Erreger schnell hinauszuspülen. Gegen die Schmerzen hilft lokale Wärme und wer sich dazu noch Ruhe gönnt, hat die besten Chancen, dass das Immunsystem auf Hochtouren gegen die Bakterien ankämpfen kann. Wichtig: Wenn sich die Symptome nach fünf Tagen immer noch nicht gebessert oder sogar verschlechtert haben (z. B. wenn zusätzlich Fieber oder Blut im Urin auftreten), darf der Gang zum Arzt nicht länger aufgeschoben werden.

<http://medipresse.de/kunden/cystinol/pflichttext.html> [1]

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

**Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 07:24):** <http://www.medkom24.eu/node/20499>

**Links:**

[1] <http://medipresse.de/kunden/cystinol/pflichttext.html>