

Erste Hilfe bei einer unkomplizierten Blasenentzündung

Harnwegsinfekt nach Schwimmbadbesuch

Nach einem Besuch im Schwimmbad kann es vorkommen, dass der Körper mit ständigem Harndrang und einem brennenden Gefühl beim Wasserlassen reagiert. Diese Anzeichen deuten meist auf einen Harnwegsinfekt hin, der umgangssprachlich auch als Blasenentzündung bezeichnet wird. Dieser Zustand wird oft durch das Tragen von nasser Badekleidung verursacht, da die Feuchtigkeit zu Unterkühlung führt. Die Blutgefäße der Schleimhaut ziehen sich zusammen und die schlechtere Durchblutung macht die Harnwege anfälliger für Keime. „Typische Symptome sind häufiger Harndrang, Schmerzen, Brennen beim Wasserlassen“ erklärt Ursula Funke, Präsidentin der Landesapothekerkammer Hessen.

Kann eine Blasenentzündung selbst therapiert werden?

Eine unkomplizierte Blasenentzündung besteht dann, wenn die zuvor genannten Symptome auftreten, jedoch der Urin kein sichtbares Blut aufweist, kein Fieber vorliegt, die betroffene Person nicht schwanger ist und wenn sie keine bestehende Nierenerkrankung oder aufgrund einer Chemotherapie eine geschwächte Immunabwehr hat.

Treten Symptome wie akute Rückenschmerzen im Bereich der Nieren, Blut im Urin, Übelkeit und Erbrechen, Fieber oder krampfartige Schmerzen im Unterbauch zusätzlich zum Brennen und Harndrang auf, ist die Blasenentzündung nicht mehr unkompliziert. In diesem Fall, sowie bei Kindern, Schwangeren und Diabetikern ist ein Arztbesuch notwendig und dieser sollte auch zügig stattfinden, damit sich die zumeist bakterielle Infektion nicht auf die oberen Harnwege ausbreiten kann. Mit Hilfe von Urintests kann festgestellt werden, welche Bestandteile der Urin aufweist, die auf eine bakterielle Entzündung hinweisen.

Medikamente zur sofortigen Hilfe

Bei einer unkomplizierten Blasenentzündung können die Symptome durch entzündungshemmende Wirkstoffe wie Ibuprofen gelindert werden. Das Medikament wirkt auch schmerzlindernd und kann helfen, die Zeit bis zu einem Arzttermin zu überbrücken. Apotheker stehen in der Apotheke vor Ort im Notdienst auch am Wochenende oder in der Nacht zur Verfügung, um Betroffene zu beraten und Tests sowie Medikamente abzugeben.

Heilpflanzen zur Unterstützung der Therapie

Wer unter einer Blasenentzündung leidet, sollte viel trinken, um die Bakterien auszuspülen. Zusätzlich zu Wasser und Schorlen empfehlen sich Blasen- und Nierentees mit Heilpflanzen oder auch Arzneimittel mit standardisierten Extrakten aus Goldrutenkraut, Birkenblättern, Bärentraugenblättern, Hauhechelwurzel oder Orthosiphonblättern. Die Einnahme von Mannose, einem pulverisierten Spezialzucker, der das Anheften von Bakterien an der Blasenschleimhaut verhindern soll, ist eine weitere hilfreiche Maßnahme. Das Team in der Apotheke vor Ort berät kompetent bei der Auswahl des geeigneten Mittels. Betroffene sollten sich zudem warmhalten und für einige Tage Schonung gönnen.

Tipps zur Vorbeugung

Um einem Harnwegsinfekt vorzubeugen, sollte man sich direkt nach dem Schwimmen abtrocknen und sofort trockene Kleidung anziehen. Auch sollte man sich im Freien nicht auf kalte oder nasse Unterlagen setzen. Atmungsaktive Unterwäsche aus Baumwolle ist ideal. Grundsätzlich wird empfohlen, jeden Tag viel Flüssigkeit zu sich zu nehmen, um Niere und Blase ausreichend durchzuspülen. Neben Wasser, Tees oder Saftschorlen unterstützen auch Obst und Suppen den Flüssigkeitshaushalt. Frauen haben zusätzliche Möglichkeiten der Vorbeugung durch die richtige Intimhygiene. Nach dem Stuhlgang soll von „vorn nach hinten“ abgewischt werden, um zu verhindern, dass Darmbakterien in Harnröhre oder Scheide gelangen. Es ist wichtig, die Blase regelmäßig und vollständig zu entleeren, insbesondere nach dem Geschlechtsverkehr. Verzichten sollte man hingegen auf die Verwendung von Intimpflegeprodukten, da sie die natürliche Flora im Intimbereich beeinträchtigen. Auch der Einsatz von Slipeinlagen ist wenig empfehlenswert, da sie ein feuchtes Milieu schaffen, das Bakterien begünstigt.

Der Landesapothekerkammer Hessen gehören rund 6500 Apothekerinnen und Apotheker an. Der Heilberuf des Apothekers unterliegt einem gesetzlichen Auftrag. Zu den Aufgaben der Landesapothekerkammer gehören die Förderung der Fort- und Weiterbildung und die Überwachung der Einhaltung der Berufspflichten durch ihre Mitglieder.