Häufige Schwimmbadbesuche begünstigen Harnwegsinfekte

Hannover, 03.07.2024 - Frauen leiden nach dem Schwimmbadbesuch oder einem Badetag am Meer häufig unter den Symptomen einer unkomplizierten Blasenentzündung. Wie man ständigem Harndrang, Brennen beim Wasserlassen und krampfartigen Schmerzen im Unterbauch am besten begegnet und wie man vorbeugen kann, weiß die Apothekerkammer Niedersachsen.

Unterkühlung nach dem Schwimmen vermeiden

Nach dem Baden kann es durch nasse Badebekleidung zu Unterkühlungen kommen. Diese führen zu einer schlechteren Durchblutung der Schleimhaut. Vor allem empfindliche Frauen, die bereits mit Harnwegsinfekten zu kämpfen hatten, reagieren dann schnell mit einer neuen Entzündung. Bikini und Co. sollten daher am besten direkt nach dem Schwimmen gewechselt werden.

Harnwegsinfektionen sind nicht harmlos

Wer unter den oben genannten Symptomen leidet, sollte eine Ärztin oder einen Arzt aufsuchen, um die Ursachen abklären zu lassen. Vor allem bei Männern kann sich aus einer Blasenentzündung schnell eine schwerwiegende Entzündung mit aufsteigender Infektion zu den Nieren hin entwickeln. Auch Kinder, Schwangere, sowie Patienten, die unter einer Niereninsuffizienz leiden oder die beispielsweise durch eine Chemotherapie immungeschwächt sind, müssen sofort eine Ärztin oder einen Arzt aufsuchen.

Unterstützung zur Antibiotikatherapie mit dem Arzt abklären

Diagnostizieren die Ärzt:innen eine unkomplizierte Blasenentzündung, können die Patientinnen im Gespräch abklären, wie die antibiotische Therapie unterstützt werden kann. Die Behandlung der Symptome mit Schmerzmitteln wie Ibuprofen oder dem krampf lösenden Wirkstoff Butylscopolamin ist bei leichten bis mittleren Beschwerden innerhalb der ersten drei Tage möglich. Unterstützt werden kann die Therapie mit Heilpflanzen, die teilweise eine antimikrobielle Wirkung haben, aus Goldrutenkraut, Birkenblättern, Hauhechel oder Orthosiphonblättern.

Bärentraubenblätter sollten aber nicht länger als eine Woche und nicht mehr als fünf Mal im Jahr angewendet werden, da der Tee leberschädigend ist. Schwangere, Stillende und Kinder sollten auf Tee aus Bärentraubenblättern verzichten. Bei der Wahl des passenden Blasen- und Nierentees oder der geeigneten Phytopharmaka beraten die Apotheker:innen vor Ort sachkundig. Betroffene sollten sich außerdem warmhalten und für ein paar Tage den Schongang einlegen. Neben Blasentees sollte auch viel Wasser getrunken werden. Das hilft, die Bakterien auszuspülen.

Unbedingt zum Arzt bei anhaltenden Beschwerden

Gehen die Beschwerden nach drei Tagen nicht zurück oder nehmen sie sogar zu, muss unbedingt eine Ärztin oder ein Arzt aufgesucht werden. Treten Rückenschmerzen in der Nierengegend auf, leiden Betroffene unter Fieber mit Schüttelfrost, klagen sie über starke Schmerzen mit Übelkeit und Erbrechen oder zeigen sich Verfärbungen beziehungsweise Blut im Urin, kann das ein Hinweis auf eine komplizierte Blasenentzündung oder eine Nierenbeckenentzündung sein, die ärztlich behandelt werden müssen.

Dem Infekt vorbeugen

Mit der richtigen Intimhygiene können Frauen einem Blaseninfekt vorbeugen. Die Blase sollte regelmäßig und vollständig entleert werden, vor allem nach dem Geschlechtsverkehr. Nach dem Stuhlgang ist unbedingt auf eine Reinigung „von vorn nach hinten“ zu achten. So werden die Darmbakterien nicht in die Vagina eingeschleppt. Von Intimsprays ist abzuraten, sie zerstören die körpereigene Vaginalflora. Luftdurchlässige Unterwäsche aus Baumwolle ist ideal, wenig empfehlenswert sind Slipenlagen. Sie schaffen ein feuchtes Milieu, das Bakterien besonders mögen. Auch wer viel trinkt, kann einer Blasenentzündung entgegenwirken. Grundsätzlich sollte man täglich mindestens zwei Liter Flüssigkeit zu sich nehmen, damit Niere und Blase gut durchspült werden.

Der Apothekerkammer Niedersachsen gehören über 8.200 Mitglieder an. Die Apothekerin und der Apotheker sind fachlich unabhängige Heilberufler:innen. Der Gesetzgeber hat den selbstständigen Apotheker:innen die sichere und flächendeckende Versorgung der Bevölkerung mit Arzneimitteln übertragen. Der Beruf erfordert ein vierjähriges Pharmaziestudium an einer Universität und ein praktisches Jahr. Dabei erwerben die Studierenden Kenntnisse in pharmazeutischer Chemie und Biologie, Technologie, Pharmakologie, Toxikologie und Klinische Pharmazie. Nach dem Staatsexamen erhalten die Apotheker:innen eine Approbation. Nur mit dieser staatlichen Zulassung können sie eine öffentliche Apotheke führen. Als Spezialist:innen für Gesundheit und Prävention beraten die Apotheker:innen die zur Ausübung der Heilkunde berechtigten Personen kompetent und unabhängig über Arzneimittel und apothekenpflichtige Medizinprodukte. Apotheker:innen begleiten Patient:innen fachlich, unterstützen menschlich und helfen so, die Therapie im Alltag umzusetzen.

Diese Pressemitteilung finden Sie auch unter www.apothekerkammer-niedersachsen.de.

www.facebook.com/apokammer.nds

www.gesundheit-dossier.de