

Harnwegsinfekt (Blasenentzündung)

Harnwegsinfektionen gehören zu den häufigsten bakteriellen Infektionen, besonders bei Frauen. Meist handelt es sich um eine Entzündung der Harnblase, die durch Bakterien verursacht wird, die über die Harnröhre in die Harnwege gelangen.

Typische Symptome sind Brennen beim Wasserlassen, häufiger Harndrang, Schmerzen im Unterbauch sowie ein allgemeines Krankheitsgefühl.

Eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr ist eine der wichtigsten Maßnahmen bei Harnwegsinfektionen. Durch häufiges Wasserlassen werden Bakterien mechanisch aus den Harnwegen ausgespült.

Empfohlen wird eine tägliche Flüssigkeitszufuhr von etwa 1,5 bis 2 Litern, sofern keine medizinischen Gründe dagegen sprechen.

Bestimmte Lebensmittel und Getränke können unterstützend wirken.

Beispielsweise werden Cranberryprodukte häufig im Zusammenhang mit der Prävention von Harnwegsinfekten diskutiert. Sie enthalten sekundäre Pflanzenstoffe, die das Anhaften von Bakterien an der Blasenschleimhaut beeinflussen können.

Auch Vitamin C wird manchmal empfohlen, da eine leichte Ansäuerung des Urins das Bakterienwachstum hemmen kann.

Neben der Ernährung sind auch hygienische Maßnahmen sowie regelmäßiges Wasserlassen wichtig, um Harnwegsinfektionen vorzubeugen.

Geschlechtsverkehr sollte während einer Harnwegsinfektion vermieden werden.

DR. ROBERT JELINEK
Arzt für Allgemeinmedizin