

Beim ersten Brennen reagieren

Untrügerische Zeichen für eine Harnwegsinfektion (HWI) sind in der Regel häufiger Harnrang mit Schmerzen und Brennen beim Wasserlassen. Fast die Hälfte aller Frauen macht mindestens ein Mal in ihrem Leben mit diesen unangenehmen Symptomen Bekanntschaft. Ungefähr jede dritte leidet sogar mehrmals im Jahr daran.

Körpereigene Bakterien als Übeltäter Grund dafür ist die weibliche Anatomie. Die sehr kurze Harnröhre der Frau und ihre Nähe zum After erleichtert es Keimen aus dem Darm in die Harnwege zu gelangen. In 80 Prozent der Fälle nisten sich körpereigene E. coli in Blase und Harnröhre ein. Bleibt die Entzündung auf die unteren Harnwege begrenzt, spricht man von einer unkomplizierten HWI. Man geht davon aus, dass die Infektion in der Regel nicht schwer verläuft und keine Folgeschäden nach sich zieht. Der Betroffene kann versuchen, leichte Beschwerden im Rahmen der Selbstmedikation mit pflanzlichen Mitteln zu behandeln. Bessern sich die Symptome innerhalb weniger Tage allerdings nicht oder verschlechtern sich gar, sind meist Antibiotika und damit ein Besuch beim Arzt notwendig.

Die **Apotheke** stellt für Betroffene mit einer Harnwegsinfektion häufig die erste Anlaufstelle dar. Empfehlen Sie bei den ersten Anzeichen oder bei leichten Beschwerden pflanzliche Mittel.

Bewährtes Pflanzliches Bei den ersten Anzeichen sollte der Betroffene unverzüglich reagieren und mindestens zwei Liter pro Tag trinken. Viel Flüssigkeit hilft, die Harnwege kräftig durchzuspülen und somit pathogene Erreger auszuleiten. Dafür kommen vor allem Teezubereitungen zur Anwendung, die Heilpflanzen mit einer entwässernden Wirkung enthalten. Klassiker unter ihnen sind Birkenblätter, Brennnessel-, Schachtelhalm- oder Goldrutenkraut. Für Letzteres werden zusätzlich krampflösende und entzündungshemmende Eigenschaften angenommen. Daneben sind Pflanzen mit einer keimabtötenden Wirkung wie Bärentraubenblätter geeignet. Anstelle von Tees können auch pflanzliche Präparate in Form von Lösungen oder Dragees eingenommen werden, wobei dann auf eine reichliche begleitende Flüssigkeitszufuhr geachtet werden sollte.

Pflanzliche Fixkombination Neben Monopräparaten (z. B. mit Bärentraubenblätter- oder Goldrutenextrakt) sind auch



© NataliTerr / fotolia.com

Kombinationsmittel geeignet. Beispielsweise hat sich ein Präparat mit Meerrettichwurzel und Kapuzinerkraut bewährt. Beide Pflanzen enthalten Senföle, die ein breites antibakterielles Wirkspektrum aufweisen. Eine andere Kombination aus Rosmarinblättern, Liebstöckelwurzel und Tausendgüldenkraut hat eine entkrampfende, entzündungshemmende, keimabtötende und harntreibende Wirkung. Bei frühzeitiger An-

wendung kann das Phytotherapeutikum die Symptome rasch lindern und den Heilungsverlauf positiv beeinflussen. Außerdem eignet es sich therapiebegleitend, um eine antibiotische Behandlung wirkungsvoll zu unterstützen. Darüber hinaus ist es nach erfolgter Antibiotikatherapie ein guter Tipp zur Rezidivprophylaxe. ■

Gode Meyer-Chlond,
Apothekerin